WWW.WERKENBIJ
VISSER
CONTACTLENZEN.NL

DROGE OGEN, VOEDING EN LEEFSTIJL


KIM DRIESSEN

TRANENDE, JEUKENDE, BRANDENDE, PRIKKENDE EN VERMOEIDE OGEN: KIM DRIESSEN, OPTOMETRIST EN ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSDESKUNDIGE, KOMT DEZE KLACHTEN TIJDENS HAAR SPREEKUREN BIJ VISSER CONTACTLENZEN REGELMATIG TEGEN. MENSEN DIE HUN CONTACTLENZEN NIET GOED MEER KUNNEN VERDRAGEN, OMDAT ZE LAST HEBBEN VAN DROGE OGEN. DE AFGELOPEN JAREN VERDIEPTE KIM ZICH BUITEN DE SPREEKKAMER IN HET GEVEN VAN VOEDINGS- EN LEEFSTIJLADVIEZEN VOOR GEZONDE OGEN. WELKE ADVIEZEN ZOU ZE HAAR COLLEGA'S MEE WILLEN GEVEN?

TEKST Liesbeth Immink BEELD Rob van de Vlierd

Als we Kim spreken, is ze eerst nog even aan het rekken en strekken. "Ik heb de hele ochtend aan een artikel zitten werken, maar mensen zijn juist gemaakt om in beweging te zijn". Het raakt meteen de kern van Kims benadering van droge ogen-klachten. Als orthomoleculair voedingsdeskundige betrekt ze altijd de leefstijl bij haar adviezen en vraagt ze door over voeding.

"We moeten niet vergeten dat er een heel mens op consult komt, niet alleen maar een paar ogen. Ik vind dat we naar een meer algemene, holistische aanpak toe mogen gaan. Ik doe geen uitgebreide screenings op voedingsgebied, daar leent de stoeltijd zich niet voor, maar ik pas mijn kennis wel toe. Als op oculair niveau alles gedaan is om droge ogen tegen te gaan, en mensen staan ervoor open, dan geef ik wel voedingsadviezen mee. Wat kun je eten om je cellen gezond te houden en wat kun je beter laten?"

MEER ONDERZOEK

Al snel spreken we over het belang van vetzuren, zoals omega 3 en 6. "Maar", voegt Kim toe, "het komt best nauw. Het is niet zo dat elke omega 6 ondersteunend is. Ik wil daarom liever geen 'lijstje' geven, want je wilt niet dat mensen zomaar allerlei supplementen gaan innemen. Ik denk dat het belangrijk is dat er de komende jaren meer evidence based onderzoek komt op het gebied van voeding en droge ogen. Een mooie studie die ik graag als leesvoer aan zou willen raden, is het onderzoek van Karolien Elving-Kokke, een van mijn collega's bij Visser Contactlenzen. Uit haar studie komt naar voren dat teunisbloemolie echt heel goed werkt bij droge ogen".

Lees via deze QR-code het artikel van Karolien Elving-Kokke.

TERUG NAAR DE BASIS

"Als stagebegeleider leer ik mijn studenten allereerst om bij elke controle de Meibomklieren te onderzoeken. Dat is supersimpel, druk er gewoon met een wattenstokje tegenaan en bekijk of er iets uitkomt, en zo ja, wat er uitkomt: hoe is de kwaliteit? Moet je hard of zacht drukken? Is de secretie helder, brokkelig of gelig? Daarnaast leer ik ze ook om tijdens de anamnese goed te observeren: hoe zit iemand erbij? Knippert iemand voldoende? Zijn de ogen heel lang open? Hoe is de huid in het gezicht? Zijn er veel onrustigheden of ontstekingen? Dat zijn dingen die allemaal van belang zijn. Bij vrouwen is het daarnaast ook belangrijk om te vragen hoe het met de hormonale balans is. Is er bijvoorbeeld sprake van de overgang? Dat heeft veel invloed op je slijmvliezen. Als er hormonale onbalans is, dan kunnen vetzuren heel goed ondersteunen bij droge ogen".

DROGE OGEN EXPERT

"Naast mijn werk bij Visser Contactlenzen zit ik ook in de landelijke Droge Ogen Expert-werkgroep. We komen vijf keer per jaar online bij elkaar om casuïstiek te bespreken en zo nu en dan hebben we ook een fysieke bijeenkomst. Het zijn leerzame avonden. Elke bijeenkomst heeft een ander thema, gerelateerd aan droge ogen. In november staat er droge ogen en voeding op het programma. Die avond geef ik advies over voeding bij droge ogen. We hebben ook een appgroep, waardoor we makkelijk met elkaar kunnen schakelen. Daar rollen soms waardevolle adviezen uit".

QUICK WINS

"De vraagstelling moet wat mij betreft altijd verdergaan dan alleen de ogen. Om een voorbeeld te noemen: laatst had ik een jongen van zestien jaar in de stoel die door droge ogen zijn contactlenzen niet kon verdragen. Hij gaf aan veel te gamen en na wat doorvragen bleek dat hij ook niet veel aandacht aan zijn voeding besteedde. Dat is op die leeftijd vaker een probleem, maar mijn advies om vetzuren te gebruiken wilde hij gelukkig wel opvolgen. Elke dag een capsule slikken en meer water drinken was iets wat hij wel in kon passen. Al na een maand had hij minder droge ogen en een minder droge huid. Soms kan zo'n kleine aanpassing dus razendsnel voor verbetering zorgen.

Ik had ook eens een arts in mijn stoel, die haar lenzen bijna niet meer droeg omdat ze er veel te veel last van had. Ze werkte in een ziekenhuis waarvan het bekend was dat daar de luchtvochtigheid laag is. Ik heb haar allereerst Meibomkliertherapie voorgesteld en omdat ze in de menopauzeleeftijd zat, adviseerde ik haar ook vetzuursupplementen. Daarnaast is ze overgegaan van maandlenzen op daglenzen. Nu kan ze weer twaalf uur per dag contactlenzen dragen, ook op het werk. Ik vind dat een mooi voorbeeld van hoe een combinatie van interventies tot een optimaal resultaat kan leiden. Je moet altijd het hele lijf laten meetellen, inclusief het hormonale aspect".

TIPS VAN KIM

- Controleer en beoordeel bij elke controle de Meibomkliertjes.
- Start met groot moleculaire fluoresceïne, ook tijdens zachte contactlenscontrole.
- Vraag door naar de gezondheid, de werkplek en de luchtvochtigheid. Staat een beeldscherm niet te hoog? Laat maar eens een luchtvochtigheidsmeter in huis of op de werkplek ophangen.
- Observeer of iemand voldoende knippert.
- Bekijk hoe de huid in het gezicht eruitziet.
- Vraag bij vrouwen naar de perimenopauze.
- Durf warmtetherapie toe te passen, ook al kost de uitleg tijd en moet iemand er ook echt iets voor doen. Bij een heel groot deel van de mensen die dit dagelijks goed toepast worden de droge ogen-klachten echt minder.
- Creëer lichaamsbewustzijn en maak heldere vergelijkingen. 'Het is bijvoorbeeld net als sporten, met één maand buikspieroefeningen, heb je niet je hele leven een sixpack. Met één maand tandenpoetsen heb je niet je hele leven gezonde tanden. En met één maand droge ogen-therapie is het probleem van droge ogen ook niet voor altijd opgelost'.



#TEAMVISSER

Kim Driessen "Ik vind de vrijheid en het vertrouwen dat ik krijg bij Visser Contactlenzen ontzettend fijn. Mensen die bij mij in de stoel komen hebben vaak al van alles geprobeerd en hebben behoefte aan advies op maat. Een holistische aanpak is dan heel belangrijk. Wat ik bovendien een pluspunt vind van Visser Contactlenzen, is de ruimte voor onderzoek. Dat hebben we nodig: daar wordt ons vak beter van".

VOOR MEER INFO
SCAN DE QR-CODE

WORD OOK LID VAN **#TEAMVISSER**