

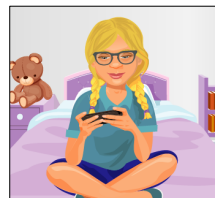
Waarom moet ik een bril dragen?

- Je hebt een oogaandoening die bekend staat als bijziendheid of myopie.
- Dit betekent dat je dingen van dichtbij duidelijk kunt zien, maar dat dingen van veraf wazig zijn.
- Je hebt een bril nodig om je bijziendheid te corrigeren, zodat je dingen op alle afstanden kunt zien.
- Bovendien helpen DOT brillenglazen om je bijziendheid te vertragen of te voorkomen dat deze erger wordt.



Wat moet ik doen?

- Voor het beste resultaat: **draag je bril elke dag de gehele dag, ook om te lezen of wanneer je dingen van dichtbij bekijkt.**



Wanneer moet ik mijn bril dragen?

- Draag je bril als je leest, tv kijkt, de computer of de telefoon gebruikt, naar de film gaat, studeert, of op school bent... eigenlijk altijd!
- Draag je bril zowel binnen als buiten, minimaal 10 uur per dag.



Wat als ik sport?

- Je kunt je bril tijdens sommige sporten dragen, MAAR...
 - als je voetbal, rugby, honkbal of andere sporten doet met een grote kans op hard, fysiek contact, vraag dan je oogarts naar een sportbril.
 - Draag je bril (of een andere normale bril) niet tijdens sporten waar een grote kans op hard, fysiek contact bestaat, aangezien de glazen kunnen breken en daardoor kun je jezelf pijn doen.
 - En natuurlijk draag je geen bril tijdens het zwemmen.



Hoe maak ik mijn bril schoon?

- Er zijn 3 manieren om je bril schoon te maken:

1



Je kunt je bril
schoonmaken met
een zacht
afwasmiddel en
een

2



Je kunt je bril
schoonmaken met
een standaard
brillenreiniger en
een

3



Je kunt
brillenglazendoekjes
gebruiken.

Wat moet ik nog meer doen?

- Bewaar je bril in een brillenkoker als je hem niet draagt.
- Vertel je ouders of je brilmontuur moet worden aangepast en laat je montuur aanpassen wanneer dat nodig is.
- Vertel het je ouders meteen als je je bril breekt of verliest, zodat je meteen een nieuwe kunt krijgen.
- Kijk nooit rechtstreeks in de zon, een zonsverduistering of ander gevaarlijk licht zoals een laser.



Wat als ik vragen heb?

- Vraag het aan je moeder, vader of voogd.
- Zij kunnen dan je oogarts bellen.

