

20-20-2 regel

Na iedere 20 minuten beeldschermwerk /leeswerk, 20 seconde in de verte kijken. Het liefst 2 uur per dag buiten zijn zodat je in de verte kijkt.

Proost

Neem af en toe een slokje water, zet je glas of flesje water naast je toetsenbord zodat je even op moet kijken. Hierdoor kijk je even in de verte....

Knipoog

Als we achter een beeldscherm zitten of lezen knipperen we ruim de helft minder. Door op te kijken, in de verte kijken, gaan we weer knipperen. We moeten knipperen om de traanfilm te verspreiden over onze ogen.

Zit, sta op en loop

Zorg voor afwisseling tussen de diverse apparaten en papierwerk. Zit niet constant achter een laptop en daarna op je telefoonscherm. Je kan in plaats van een e-mail versturen, iemand eventjes bellen.

UVitamine D

Combineer je lunch met een wandeling in de buitenlucht. We hebben UV-licht nodig voor energie en voor ons dagritme. Wees wel voorzichtig met te veel zon, lichte verbranding op het gezicht betekent ook verbrande ogen.



Oogworkout

Worteltjes

Voeding heeft ook invloed op je ooggezondheid. Wortelen (en andere kleurrijke groente) zijn goed voor je. Maar ook Omega-3, zoals in zalm en tonijn. En mineralen uit dierlijke producten zijn van invloed om risico's op oogaandoeningen te verminderen.