

Droge ogen in de praktijk

Door: Alfred Kuiper

"Het lukt mij gewoon niet!", zei de man in de stoel tegenover mij met kurkdroge ogen. "Ik kijk zielige films, mijn dwerghamster is onlangs overleden, ik ben een Ajax-fan en dwing mijzelf om ook naar PSV te kijken. Alles haal ik uit de kast. Ik heb "Duizend schitterende zonnen" van Khaled Hosseini gelezen, ik doe vrijwilligerswerk in een zorginstelling waar een personeelstekort is. Maar huilen? Ik kan het gewoonweg niet. Mijn traanbuizen zitten blijkbaar verstopt, mijn hoofd is als de Sahara. Wanneer je de Atacama woestijn googelt dan zie je een foto van mijn ogen. Kan ik überhaupt wel contactlenzen dragen? Want mijn bril. Nou, u ziet het. Mijn bril is om te janken. Maar het lukt mij niet!"

Nu was het ook wel een ietwat gedateerd modelletje wat deze cliënt op zijn neus en oren had staan. Ik schat jaren tachtig. Een perestrojka montuur. Het Falkland design. Drie van de leden van De Bende van Nijvel droegen dit ook. Deze bril heeft het weergaloze doelpunt van Marco van Basten tijdens de EK van 1988 in Duitsland nog meegemaakt. Zou deze cliënt toen wel hebben gehuild? Aangezien hij fan van Ajax is. Ik wel. Dit was tevens ook mijn laatste huilbui van plezier wat het Nederlandse voetbal betreft.

Droge ogen. Wat moet je ermee, maar vooral, hoe kom je er vanaf? We zien ze steeds vaker in de praktijk. Ogen die voelen als schuurpapier. Na een half potje kunsttranen is er pas echt iets duidelijk te zien daar achter die wimpers. Cliënten komen ook steeds vaker binnen voor advies. Met en zonder contactlenzen. "Zijn mijn ogen wel gezond? Heb ik druppels of medicijnen nodig voor mijn ogen? Ik kan bijna niet meer knippen van irritatie." Het zijn zomaar wat vragen van willekeurige cliënten die bij ons klant zijn of spontaan binnen komen. Hoe komt dit nu en wat kunnen wij adviseren?

Heb ik hier regelmatig geschreven over onze kinderen die steeds vaker bijziend worden door de beeldschermen en het gebrek aan zonlicht op de ogen, zo kan ik denk ik deze vorm van oogaandoeningen ook richting deze hoek duwen. Hangt er niet op bijna elke werkplek in Nederland een airconditioning? Of sterker nog, wordt de verwarming niet op steeds meer plekken vervangen door een airco die ons in de winter warme lucht geeft. Kurkdroge warme lucht. Warme lucht waar onze ogen een beetje misselijk van worden. Maar in plaats van vocht uitspugen rigoureus droog slaan. Onze huizen zijn tegenwoordig zo geïsoleerd dat er geen kiertje meer over is voor frisse en koele lucht. Want ja, de energierekening ziet er vaak enger uit dan onze ogen. Ook wij, volwassenen, zitten nu vaker achter een beeldscherm dan het brilmontuur uit de jaren '80 van de cliënt bij ons op de stoel. Gisteren kreeg ik het weekrapport van mijn Iphone beeldschermtijd onder ogen. Ook hier geen schietende tranen, maar blijkbaar Saharazand. De staafdiagram in dit rapport ziet er beter uit dan het rapport van mijn zonnepanelen. Overigens kosten ze inmiddels evenveel.

Maar ja, wat adviseren wij onze cliënten? Blijf zoveel mogelijk weg van de beeldschermen? Gooi je ramen open? Kom veel buiten, waar je ogen genieten van de zon en de frisse lucht? Gebruik kunsttranen wanneer het droger en pijnlijker wordt? Gebruik de komkommers die over zijn van de salade om voor verkoeling en vocht op de ogen te zorgen? Hang een bak water aan je verwarming, mits je nog een radiator hebt. Al die emmers op je vloerverwarming is ook zo rommelig. En wrijf vooral niet.

Soms verlang ik ook terug naar de jaren '80. Rustiger, overzichtelijker, minder gehaast, geen beeldschermen of Whatsapps wat direct beantwoord moet worden. En jankende ogen die vol met traanvocht zitten. Ook al zitten ze achter een suf en gedateerd brilmontuur.