

EyeCare: waardevolle tips

Philips EyeCare is een nieuw gamma van LED-bureaulampen die zorg dragen voor je ogen. Ze zijn geïnspireerd op de jongste ontwikkelingen van Philips inzake verlichting en oogcomfort en zijn bedoeld om de oogvermoeidheid als gevolg van lange werkuren te verminderen en de efficiëntie tijdens het werk te verhogen.

Om de gezondheid van je ogen te vrijwaren, neem je best deze waardevolle tips voor een optimaal oogcomfort in acht bij gebruik van onze armaturen. We hebben het gamma Philips EyeCare speciaal ontwikkeld om de oogvermoeidheid, die uiteindelijk ongemak veroorzaakt, te verminderen.

Verlicht je werkplek

Zorg ervoor dat je werkplek goed verlicht is, met een optimale hoeveelheid licht. Experts bij Philips raden aan om te kiezen voor een optimale lichttemperatuur van 5500 Kelvin en een verlichtingssterkte van 500 tot 1000 lux, wat perfect is om te studeren en zich te concentreren.

Bij de keuze van een lamp voor de werkplek, koop je best een bureaulamp met een instelbare lichtregeling; zo ben je er zeker van dat de lichtintensiteit is aangepast aan de activiteit en het moment van de dag.

Neem een pauze

Geregeld pauzeren is belangrijk om je ogen fris en helder te houden. Lange tijd naar een scherm staren kan 'schermvermoeidheid' veroorzaken: gespannen, pijnlijke, jeukende of vermoeide ogen, hoofdpijn, een gewijzigde kleurperceptie en een tijdelijk wazig zicht.

Eet gezond

Wil je je ogen beschermen, begin dan met gezond te eten. Uit onderzoeken blijkt dat de voedingsstoffen in omega-3 vetzuren, zink en vitamine C en E kunnen helpen in het tegengaan van leeftijdsgebonden zichtproblemen, zoals netvliesveroudering en cataract. Voedingsmiddelen met 'oogvriendelijke' voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld bladgroenten, vette vis, zoals zalm, en citrusvruchten. Zorg er ook voor dat je alcoholgebruik binnen de aanbevolen grenzen blijft.

Geregelde check-ups

Laat je ogen om de twee jaar nakijken, ook al denk je dat er niets aan de hand is met je zicht. Bepaalde oogaandoeningen hebben geen merkbare symptomen; het is dus belangrijk dat je je ogen geregeld laat onderzoeken.

Alles is relatief

Praat met je naasten over de ooggezondheid van je familieleden, aangezien bepaalde oogandoeningen van genetische oorsprong zijn. Het is belangrijk dat je deze informatie met je optometrist of oogarts deelt.

Kijk uit voor de zon

Bescherm je ogen bij zonnig weer of als je in gebieden met hoge weerkaatsing vertoeft, zoals in de sneeuw of in de buurt van water. Een frequente blootstelling aan UV-licht kan je risico op cataract of netvliesveroudering verhogen.

Referenties

¹National Eye Health Week Fact Sheet

<http://www.visionmatters.org.uk/downloads/NEHW%202012%20Fact%20Sheet.pdf>

Meer informatie bij:

Sarah Facxin

PR Manager Lighting & Healthcare

Tel.: +32 2 525 80 78 (niet voor publicatie)

E-mail: sarah.facxin@philips.com

Over Koninklijke Philips N.V.:

Koninklijke Philips N.V. (NYSE: PHG, AEX: PHIA) stelt zich als gediversifieerde onderneming actief op het gebied van "Gezondheid & Welzijn" tot doel het leven van de mensen te verbeteren door zinvolle innovaties op het vlak van gezondheid, lifestyle en verlichting. Philips, met hoofdkantoor in Nederland, behaalde een omzet van 24,8 miljard EUR in 2012 en stelt ongeveer 114.000 personen tewerk met verkoop en diensten in meer dan 100 landen. De onderneming is marktleider op het gebied van cardiale zorg, acute zorg en thuiszorg, energiezuinige verlichtingsoplossingen en nieuwe verlichtingstoepassingen, alsmede op het gebied van scheerapparaten, haartrimmers en mondverzorgingsproducten.

Meer informatie over Philips is te vinden op www.philips.com/newscenter.