

VERENIGING  
OOG  
in OOG

Vereniging OOG in OOG



We zijn er voor jou!

[ver-ooginoog.nl](http://ver-ooginoog.nl)

## Wij helpen je verder

Als je kijkt met één oog of een oogverwijdering moet ondergaan, krijg je te maken met verschillende vragen. Hoe gaat dat met werk of school? Kan ik blijven autorijden en sporten? Waar laat ik een goede oogprothese maken? Naar welke oogarts en ocularist kan ik het beste gaan? Hoe gaan andere mensen om met het verlies van hun zicht? Onze patiëntenorganisatie helpt je bij het antwoord vinden op deze én andere vragen.

In Nederland dragen ongeveer 20.000 mensen een oogprothese. Dat kan verschillende oorzaken hebben, zoals een aandoening of een ongeval.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Retinoblastoom
- Anoftalmie of microftalmie
- Oogletsel als gevolg van een ongeluk
- Ooginfarct
- Oogmelanoom
- Netvliesloslating
- Glaucoom
- Acanthamoeba keratitis

Vereniging OOG in OOG is er voor iedereen die ziet met één oog of een of twee oogprotheses heeft. Wij bieden informatie, herkenning en steun. Je staat er niet alleen voor.



'De website en het magazine  
bieden heel veel informatie'

*PETER-PAUL HEEFT EEN OOGPROTHESE*



## Wat doet Vereniging OOG in OOG voor jou?

### *Informereren*

We helpen je met de juiste informatie over het leven met één oog, oogverwijderingsoperaties en over oogprotheses. Je krijgt drie keer per jaar ons magazine Oog in Oog boordevol ervaringsverhalen, artikelen en de laatste ontwikkelingen. We houden je goed op de hoogte via onze website en maandelijks nieuwsbrief, social media en brochures.

### *Ontmoeten*

Ontmoet andere mensen die zien met één oog. Dat kan op verschillende manieren: telefonisch of tijdens live bijeenkomsten. Of online in onze besloten groep, tijdens online bijeenkomsten of in de whatsapp groepen voor jongeren.

### *Belangenbehartiging*

Wij staan in contact met zorgverleners, ocularisten, wetenschappers en overheid en komen op voor jouw belangen. Ook werken we samen met andere patiëntenverenigingen en organisaties.

### *Adviseren*

Dankzij onze achterban weten wij welke invloed het leven met één oog heeft op jouw leven. Waardevolle informatie, waarmee wij artsen, verpleegkundigen en onderzoekers adviseren hoe zij de kwaliteit van de zorg kunnen verbeteren.



## 'Silvijn ervaarde tijdens de Familiedag dat hij niet de enige met een oogprothese is'

MARISSA'S ZOONTJE KREEG RETINOBLASTOOM

### Word ook lid!

Vereniging OOG in OOG steunt mensen die zien met één oog en/of een oogprothese dragen. Steun jij onze vereniging? Meld je aan als lid. Ontvang ons magazine Oog in Oog en nog veel meer voordelen.

#### *Alle voordelen van lidmaatschap op een rij*

- Ontvang 3x per jaar ons Magazine Oog in Oog per post of digitaal en onze maandelijkse nieuwsbrief.
- Wij komen op voor jouw belangen.
- Bezoek gratis onze evenementen in het land.
- Ontmoet andere mensen die zien met één oog en een oogprothese dragen, bijvoorbeeld bij onze online of live bijeenkomsten.
- Ontvang ons gratis welkomstpakket voor nieuwe leden.

#### *Hoeveel kost het lidmaatschap*

Voor € 25,- per jaar ben je al lid van onze vereniging en ondersteun je ons goede doel. De betaling geschiedt per automatische incasso.

### Ontvang het welkomspakket!

#### *In het welkomspakket zit onder meer:*

- Het boekje 'Leven met een oogprothese'
- De laatste nummers van ons Magazine Oog in Oog
- Relevante brochure(s)

[ver-ooginoog.nl/word-lid-van-vereniging-oog-in-oog](https://www.ver-ooginoog.nl/word-lid-van-vereniging-oog-in-oog)



## Praktische tips voor het zien met één oog

- Gebruik contrast. Schenk melk bijvoorbeeld in een rode beker. Felle kleuren zijn beter dan pasteltinten.
- Zorg voor goede verlichting 'schuin van boven'.
- Zorg dat het licht aan de kant van het goede oog binnenkomt.
- Leg het boek of papier neer aan de kant van het goede oog.
- Oefen oog-hand coördinatie (softbal, borduren).
- Oefen balsporten eerst met een ballon.
- Plaats extra spiegels op je fiets of in de auto.
- Zorg in een groep dat andere mensen aan de kant van het goede oog zitten.
- Maak gebruik van je pinken als je iets oppakt. Hierdoor kun je beter de afstand inschatten.
- Pak iets schuivend vanaf de zijkant. Dan heb je minder last met dieptezien.
- Werk met een leesliniaal, zodat je ogen zich niet te veel hoeven te focussen.
- Zet de tuit tegen je kopje aan bij het inschenken.
- Draag altijd een beschermende veiligheidsbril bij sporten, tuinieren, werken met machines, bij lassen, het gebruik van chemische huishoudmiddeltjes. En natuurlijk bij vuurwerk. Het is nu extra belangrijk om je goede oog te beschermen.
- Zoek een diagonale positie ten opzichte van 'iets' (schoolbord, sportveld). Dan heb je het minst last van je dode hoek.
- Gebruik niet een te groot beeldscherm of televisie. Anders moet je steeds je hoofd bewegen.
- Beweeg je hoofd en/of ogen extra. Roep de hulp in van een fysiotherapeut om je hierbij goed te begeleiden.

**Op onze website vind je nog veel meer tips voor bijvoorbeeld fietsen, autorijden en sporten.**



**Nog meer tips!**

[ver-ooginoog.nl/tips-als-je-ziet-met-een-oog](https://www.ver-ooginoog.nl/tips-als-je-ziet-met-een-oog)



Vereniging OOG in OOG  
Hertogstraat 20  
4714 BX Sprundel

06 344 597 57  
info@ver-ooginoog.nl  
www.ver-ooginoog.nl

Volg ons op:

