

HET OOG WIL OOK WAT

Bye-bye bril, dag contactlenzen! Artdirector Jolien wilde niets liever dan een paar goede ogen. Zonder hulpmiddelen welteverstaan. Een behandeling met de ooglaser bood uitkomst.

Het leek me tamelijk eng om m'n ogen te laten laseren. Niet dat ik een enorme angsthaas ben of nooit een experiment aandurf, maar zo'n heftige ingreep aan je ogen, da's toch wel even iets anders dan een tattoo nemen, je tanden een paar tintjes laten opleken of de schaar rigouresus in je lokken zetten. Je hebt immers maar één paar kijkers en daar moet je nog een heel leven mee voort, spookte het regelmatig door mijn hoofd. Toch bleef een laseroperatie me fascineren. Want wat zou het toch lekker zijn om 's ochtends wakker te worden en meteen goed te kunnen zien. Nooit meer een bril op, nooit meer geklooi met lenzen (ik had alle soorten ondertussen wel geprobeerd, maar niets werkte perfect op mijn droge en gevoelige ogen). Na steeds meer positieve verhalen te hebben gehoord én gelezen en mezelf ervan te hebben overtuigd dat de kans op complicaties vrijwel nihil is, ging ik overstag. Een kleine oriëntatie leerde dat Vision Clinics een van de meest gerenommeerde klinieken op dit gebied is en bovendien kwamen ze recentelijk nog als beste uit een test van de Consumentenbond. Dus: op naar hun Amsterdamse vestiging. Na een uitgebreid onderzoek blijken mijn ogen geschikt voor een behandeling. Gelukkig, want zo'n twintig procent van de mensen komt na het vooronderzoek niet in aanmerking. Aangezien mijn hoornvlies behoorlijk dun is, zal ik behandeld worden volgens de Lasek-methode. Laat dat nu net de meest pijnlijke zijn...

TWEE WEKEN GEEN MAKE-UP

Met allerlei wilde verhalen van andere Lasek-gevallen in m'n achterhoofd (helse pijnen, gevoel van glasscherven in je ogen, smeekbedes om morfine), stap ik op de dag van de behan-

deling de kliniek binnen. Ik mag plaatsnemen in de wachtkamer en de assistente geeft me een valium- en een antibioticatablet. Vervolgens worden oogdruppels toegediend en krijg ik uitleg over de periode na de behandeling. Over het druppelproces met de antibiotica, pijnstillers en bevochtigers waar ik de komende tijd zoet mee zal zijn. En over de regels die ik in acht moet nemen: twee weken geen make-up, geen douchewater in de ogen, een zonnebril voor buiten en voor 's nachts

HET OUDE RITUEEL ZIT ZO IN MIJN SYSTEEM DAT IK 'S AVONDS NOG STEEDS MIJN LENZEN WIL VERWIJDEREN

een zeer charmante slaapbril. Want: wrijven in de ogen is uit den boze. Er hangt een ontspannen sfeer in de wachtkamer. Het is makkelijk te raden in welke fase van de behandeling de mensen om mij heen zich bevinden. Iedereen mét bril komt voor het vooronderzoek, types die de vorige dag zijn behandeld, verschuilen zich achter een donkere zonnebril en de brillose gevallen hebben alles al achter de terug en werpen je bemoedigende blikken toe. Een vrouw naast me is net behandeld met de Lasik-methode en telefoneert met het thuisfront. 'Ik zie nog geen fluit. O, shit, ik moet niet te hard praten, want dat meisje naast me moet nog!' Dan hoor ik mensen praten over de Lasek-behandeling en over het ongemak waarmee die gepaard gaat. Ze zeggen er niet bij dat je die pijn achteraf zo vergeten bent. Toch laat ik me niet uit het veld slaan. Een beetje ongemak heb ik graag voor goede ogen over.

WAZIGE WOLK

Dokter De Graaf en haar assistent wachten mij op in de behandelkamer. Met mijn haar onder een muts en sloffen over mijn kleppertjes stap ik naar binnen. Ik mag op de behandelafel gaan liggen en vlij mijn hoofd comfortabel in een steun. De dokter dient verdovingsdruppels toe, desinfecteert mijn oog met jodium en dekt mijn gezicht af met folie. Een spreder-tje tussen de oogleden zorgt ervoor dat ik niet meer kan knippen. Brrr, dit voelt even raar aan. Nog vreemder voel ik me als het bovenste laagje van mijn hoornvlies voorzichtig wordt losgeweekt. Ik zie dat er iets gedaan wordt, maar door de verdoving voel ik niet dat ze rechtstreeks op m'n oog bezig zijn. Opeens zie ik de lichtbron waarin ik moet kijken niet meer scherp en verandert mijn omgeving in een wazige wolk. Nu schakelt de dokter de laser in. Een paar minuten klinkt er een brommend geluid. Ruik ik de geur van verschroeid weefsel? Ondanks de valium voel ik een angstgolfje door me heen gaan: waar ben ik in vredesnaam mee bezig? Het zijn wel m'n ogen die hier bepoteld worden! Dokter De Graaf legt me met rustige stem exact uit wat ze aan het doen is. Daardoor voel ik me toch veilig. Voordat ik het weet, plaatst ze het beschermende lensje op m'n oog. M'n rechteroog is klaar! Het linkeroog krijgt dezelfde behandeling en daarna mag ik opstaan, blij dat alles goed is gegaan, opstaan. Ik kan al redelijk wat zien. De behandeling duurde al met al ruim een kwartier en viel reuze mee. Met het advies om thuis lekker in m'n bed te kruipen verlaat ik de kliniek weer. Met een grote zwarte zonnebril op mijn neus!

I WEAR MY SUNGLASSES AT NIGHT

De pijn valt in eerste instantie mee, maar mijn lichtschuwe ogen openhouden is een ander verhaal. Het enige wat ik wil én kan, is mijn ➤

EYELASER

ogen dichthouden. De gordijnen moeten potdicht en zelfs dan kan de zonnebril niet af. Ik slaap die nacht redelijk en begin optimistisch aan de tweede dag. Verscholen achter mijn donkere zonnebril en met tranende ogen die ik nog steeds niet open kan houden, ga ik naar de eerste controle. Al snel word ik uit de wachtkamer gepikt en bekijkt de arts hoe mijn ogen eruitzien. Alles is in orde, maar ik krijg wel het advies om regelmatig paracetamol te nemen. De pijn valt nu mee, maar die kan nog erger worden en dan is het handig om alvast een pijnstillende spiegel te hebben opgebouwd. En inderdaad, 's avonds begint het te prikken en steken; de tranen stromen over mijn wangen. Ik sla me door een slapeloze nacht heen, waarin de moed me behoorlijk in de schoenen zakt. Een paar dagen leven als een zombie, put behoorlijk uit en de verhalen van anderen dat het de vierde dag stukken beter gaat, geloof ik inmiddels niet meer. En toch, in de derde nacht stopt het tranen en

kan ik weer slapen; wat een verademing. Slapen is het enige wat ik wil. Elke keer als ik wakker word, open ik voorzichtig m'n ogen; ik hoef ze zowaar niet meer meteen te sluiten. Zelfs licht verdraag ik al iets beter, de zonnebril kan binnen weer af. Het zicht is nog niet geweldig, maar ook dat wordt langzaam beter. Veel afleiding vind ik helaas niet: tv-kijken, lezen, eigenlijk alles waar je je ogen bij nodig hebt, blijkt een te grote belasting. De dagen duren daarom lang en de verveling slaat toe. Gelukkig ben ik zo slim geweest om vrienden te charteren om voor me te koken en om me te entertainen. Vrijdag worden de bescherm-lenzen verwijderd. Dat is een opluchting, want door al dat getraan en gedruppel voelen mijn ogen niet erg comfortabel meer aan.

ALS EEN HAVIK

Na een week moet ik op voor de eerste oogtest. Pas na een aantal weken, als mijn hoornvlies genezen is, zal mijn zicht optimaal zijn,

EVEN SCHERPSTELLEN

Heb je last van bijziendheid (minglazen), verziendheid (plusglazen) of astigmatisme (cilinderglazen) en geen zin om nog langer te tobben met contactlenzen of bril? De drie meest gebruikte chirurgische behandelingen op rij.

LASIK Eerst wordt een laagje van je hoornvlies gehaald, dat aan één zijde blijft vastzitten. Dit 'flapje' wordt opzijgelegd, waarna op de onderliggende laag een laserbehandeling wordt verricht. Met behulp van laserpulsen worden minieme hoeveelheden weefsel van het hoornvlies verdampt. Je hoornvlies krijgt hierdoor de gewenste kromming, waarmee de afwijking is gecorrigeerd. Met de Lasik-behandeling kunnen lagere en middelhoge sterktes van bijziendheid (van -1 tot -10) en astigmatisme behandeld worden. De ingreep is pijnloos en heeft direct resultaat. Het zicht herstelt nog dezelfde dag en is meestal binnen een week optimaal.

LASEK De Lasek-methode wordt aan de oppervlakte van je hoornvlies uitgevoerd. De oogchirurg maakt dus geen 'flapje', zoals bij de Lasik-methode. De behandeling is bedoeld voor mensen die door een te dun hoornvlies of een andere hoornvliesafwijking niet in aanmerking komen voor Lasik. De oogarts begint allereerst het oppervlakkige cellaagje (epitheel) los te weken en verwijdert het. Daarna brengt hij met de laser de gewenste sterkte in het hoornvliesoppervlak aan, waarna het hoorn-



vlies enkele dagen wordt afgedekt met een zachte contactlens. De behandeling is geschikt voor bijziendheid tot -8, verziendheid tot +3 en cilinders tot 5. Lasek is even nauwkeurig als Lasik, maar het duurt iets langer voordat het eindresultaat bereikt is. Na een week haal je tachtig procent van het beoogde resultaat, volledig herstel volgt binnen een aantal weken. Bij deze behandeling wordt het oog met druppels verdoofd. Herstel kan pijnlijk zijn. Doordat bij deze ingreep geen sneetje in het hoornvlies wordt gemaakt, is dit de veiligste operatieve methode die er is.

CONTACTLENSIMPLANTATIE

Als je door een middelzware tot zware bij- of verziendheid (van ongeveer -8 tot -20 en vanaf +4) niet voor een Lasik-behandeling in aanmerking komt, is contactlensimplantatie een optie. Bij deze behandeling wordt een extra lens geïmplant. Dit lensje blijft permanent in je oog aanwezig. Afhankelijk van het type lens wordt hij voor of achter het regenboogvlies geplaatst. Deze operatie is pijnloos en geeft geen nadijn.

■ N.b. Welke behandeling voor jou geschikt is, hangt onder meer af van je brilsterkte en wordt bepaald via vooronderzoek.

■ Meer info? Surf naar www.visionclinics.nl of bel met 0800-8888999.

STERREN KIJKEN

Topporters,	Tiger Woods
showbizzieren en	Kenny G.
andere beroeps-	Matthew Broderick
ijdeltuigen die hun	Cindy Crawford
contactlenzen door	Brad Pitt
de wc spoelden en	Nicole Kidman
hun ogen door de	Courteney Cox
laser op scherp	Beertje van Beers
lieten stellen:	Heleen van Royen

maar nu kan al ingeschat worden óf dat zo zal zijn. Hoewel ik het zelf nog niet merk, wijst de apparatuur uit dat ik op nul ben uitgekomen. Dokter De Graaf meldt dat alles keurig volgens het boekje verloopt en dat ik ervan uit kan gaan dat mijn zicht helemaal perfect wordt. Een nabehandeling is niet nodig. Dolgelukkig loop ik de kliniek weer uit. Na een week ga ik weer voorzichtig aan het werk. Beeldschermwerk is dan nog vermoeiend, maar dat gaat met de dag beter.

Bijna twee weken na de ingreep, neemt mijn enthousiasme af. Mijn rechteroog laat het afweten en ik zie dubbel. Had ik dat avondje uit dan toch niet moeten doen?

Mijn zorgen waren voorbarig. Een week later zie ik alsnog als een havik. Dit is echt geweldig, zo goed zag ik vroeger niet eens als ik m'n lenzen droeg. Nu zie ik zonder hulpmiddelen elk detail. Ik blijf maar om me heen kijken. Zelfs de lelijkste gebouwen lijken interessant. Het dagelijkse lenzenritueel is zo ingesleten dat ik ze 's avonds vaak uit wil doen. Ik ben dolgelukkig met m'n 'nieuwe' ogen! Ze lijken stralender omdat er geen lens meer op zit. Ook voelen ze ontspannen aan. Ik ben de ellende van de eerste week totaal vergeten; het was het allemaal waard. Niet alleen mijn ogen, maar ook mijn bril begint een nieuw leven. Via de brillenbak in de kliniek gaat hij naar een derdewereldland, zodat ook daar straks iemand beter ziet. ■

TIPS

- Was je haar van tevoren; na het laseren mag je hoofd een paar dagen niet nat worden.
- Leg chill-cd's klaar: keiharde house en vette hiphop trek je echt even niet.
- Sla voor een week (verwen)proviand in.
- Regel vervoer voor de controles. De eerste dagen kun je niet alleen naar de kliniek.
- Zorg dat je je slaapkamer, en liefst ook je woonkamer, flink donker kunt maken. Je kunt de eerste dagen weinig licht verdragen.
- Koop oordopjes voor de eerste dagen. Lawaai is je al snel te veel en babbellende bouwvakkers zijn ronduit onverdraaglijk.