

Blauw licht: overdaad schaadt



Met Blueberry mikt Menrad zowel op jongeren als op volwassenen.

Na uv en infrarood lijkt 'ineens' ook blauw licht ontdekt te zijn als schadelijk. In werkelijkheid waren de effecten van blauw licht op het menselijk oog en het bioritme al langer bekend. Inmiddels hebben de meeste glasfabrikanten zich gestort op filters die het schadelijke blauwe licht terug moeten brengen naar de hoeveelheden die we nodig hebben om te functioneren. En de opticiens? Die kan zich zo weer onderscheiden met kennis, service en vakmanschap.

Tekst: Theo Peeters

We gebruiken steeds meer beeldschermen, en ook steeds langer achter elkaar. Dar vraagt heel wat van onze ogen. Schermen, schermpjes maar ook bijvoorbeeld led-lampen stralen blauw licht uit: de meest intense en hoogenergetische soort van het zichtbare kleurspectrum. Blauw licht hebben we nodig om ons dag- en nachtritme te reguleren. Het stimuleert de aanmaak van melatonine, het hormoon dat ervoor zorgt dat we niet in slaap vallen. Maar overdaad schaadt: een overdosis aan blauw licht kan zorgen voor overbelaste ogen en vermoeidheid. Verder wordt vermoed dat er een verband bestaat tussen blootstelling aan blauw licht en maculadegeneratie, maar wetenschappelijk bewijs hiervoor is nog niet voorhanden.

Waarom niet bij de bron?

Helaas kunnen maatregelen om het blauwe licht al bij de bron te reduceren invloed hebben op de kleurbeleving. Fabrikanten van computers, tablets en smartphones showen liever met hun heldere, sprankelende, scherpe schermen en zitten uiteraard niet te wachten op een vrijwillige vermindering in kwaliteit. Wie weet komen daarom aanbieders van accessoires wel met allerlei after-market-oplossingen zoals een beschermfolie met blauw-lichtfilter, dat voor luttele euro's te koop is. Ook zijn er inmiddels vernuftige apps beschikbaar die niet alleen de uitstraling van het betreffende frequentiegebied reduceren, maar ook nog eens kunnen reageren op veranderingen in de lichtcondities en het moment van de dag. Bij sommige nieuwste smartphones zitten die mogelijkheden al ingebouwd.

Blueberry

Menrad was een van de eerste optiekleveranciers die het onderwerp blauwlichtfilters op de agenda zetten met zijn Blueberry-concept. De brillen met plano blauwfilterglazen zijn verkrijgbaar in acht kleuren en drie verschillende maten. De brillen gaan voor een prijs van 39 euro over de toonbank, maar zijn door sommige opticiens ook al ontdekt als incentive of promotiemiddel. De naam is een speelse associatie met beeldschermgebruik ('Blackberry'), terwijl de brillen verpakt worden in kekke doosjes die lijken op die van een iPhone.

HOYA HI-Vision LongLife
BlueControl.





Essilor Crizal Prevencia.

“De marketing is de helft van het verhaal”, zo zegt Sander van de Meeberg, directeur Menrad Nederland, die ervan overtuigd is dat de betere optiekzaak zich met blauwlichtfiltering kan profileren. “Het is nog lang niet zo dat opticiens het structureel hebben opgenomen in hun adviesgesprekken.” Blueberry kwam in eerste instantie alleen met plano glazen op de markt, “maar we gaan binnenkort ook glazen op sterkte leveren.”

Ofar: “Kinderen slapen beter”

Ook Ofar beschouwt ‘blauw licht’ als een van zijn speerpunten, getuige de uitgebreide reeks BlueBlock-producten die de Lelystadse optiekleverancier aanbiedt. Niet alleen lees- en planobrillen met acrylaat lenzen, maar ook ‘losse’ plano lenzen, clip-ons en zelfs opvallend modieus vormgegeven overzetbrillen met polycarbonaat lenzen zijn voorzien van een blauwlichtfilter. In een begeleidende

HOC Neva Max Blue UV.



folder geeft het bedrijf bovendien aanvullende tips voor beeldschermgebruikers “omdat er nu eenmaal ook andere omgevingsfactoren een rol spelen”, zo zegt Arthur van der Leden van Ofar. Voor hem zijn de voordelen zonneklaar, zo weet hij uit eigen ervaring. “Mijn kinderen mogen alleen nog maar met een BlueBlock naar een scherm kijken. Sinds ze dat doen, slapen ze een stuk beter.”

Loman & Van de Weerd: “Nog geen automatisme”

“Voor ons is blauw licht een relatief nieuw onderwerp”, zegt Tineke Loman van Loman & Van de Weerd opticiens in Zutphen. “In het kader van het Goed voor ogen-project hebben we een aantal klanten van ons gevraagd of ze mee wilden doen aan een test. Die loopt twee maanden tot aan het NCC, waar we de resultaten bekend zullen maken.” Om uit eigen ervaring te kunnen spreken probeerde Tineke zelf ook de Blueberry. “Ik vond het zelf niet zo fijn. Ik zag alles met een soort gele grauwsuier eroverheen. Maar misschien heb ik mijn ogen – of liever, mijn hersenen niet de kans gegeven het kleurbeeld bij te stellen.” Tineke ziet het blauwlichtfilter vooral als een “manier om je te onderscheiden als professional, een extra service. Op de omzet maakt het niet eens veel uit. De plano Blueberry-brillen kosten 39 euro, en voor glazen op sterkte van onze leverancier HOYA betaalt de klant zo’n 10 euro per stuk extra.” Komt blauw licht in elk verkoopgesprek standaard aan de orde? “Nog niet”, geeft Tineke toe. “Het zit nog niet in ons systeem. We kunnen er inderdaad nog veel meer aan doen dan nu.”

De consument: “Ik zou het anderen aanraden”

Wibo Schooltink (41) werkt 32 uur (vier dagen) per week bij een financiële instelling. Hij kijkt vaak en lang op schermen. “Zeker wel zo’n vier uur per dag. Op woensdag ben ik thuis voor de kinderen. Voor mijn ogen is die rustdag mooi meegenomen.” Wibo doet mee aan de proef van Loman & Van de Weerd. “Ik wilde graag meedoen, want na een dag op kantoor heb ik echt wel last van vermoeide ogen.” Wibo heeft een sterke van rechts -7,00 en links -5,50, draagt overdag daglenzen en ’s avonds een bril. De opticien stelde hem half januari een test-Blueberry ter beschikking, die hij na afloop van de test mag houden. Na zo’n anderhalve week vindt Wibo het nog wat vroeg voor een conclusie, maar hij merkt al wel degelijk effect. “Met bril is het rustiger en dus minder vermoeiend voor de ogen. Vorige week had ik lichte hoofdpijn; zonder bril merkte je dat echt, met bril was de ‘straling’ een stuk minder en

daarmee de hoofdpijn ook.” Wel moet hij wennen aan de bril op zijn neus: “Je bent toch geneigd ‘m af te zetten als je even niet op de computer bezig bent.” En slapen, gaat dat ook beter? “Ik merk geen verschil. Maar ik draag de bril alleen op mijn werk. In mijn vrije tijd kijk ik dus ‘onbeschermd’ op mijn smartphone.” Zou Wibo anderen zo’n bril aanraden? “Zeker wel. Een collega die harde contactlenzen draagt met minsterkte heeft een beeldschermbril met lichte plussterkte. Voor hem zou een blauwfilter in zijn beeldschermbril ideaal zijn.”

Brilmode Verhey van Wijk: het licht gezien

Bij Brilmode Verhey van Wijk hebben ze pas een half jaar geleden ‘het blauwe licht gezien’. “Best gek eigenlijk”, zegt eigenaar Kees Verhey van Wijk. “We wisten allang dat blauw/violet licht schadelijk is voor de ogen en tal van andere problemen kan veroorzaken. Pas toen ik me in Amerikaanse rapporten ging verdiepen werd de interesse naar blauw licht en hoe er mee om te gaan getriggerd. Zeker toen onomstotelijk bewezen werd dat een groot deel van de slaap-



problemen mede veroorzaakt wordt door het gebruik van smartphones, computers en zo.” Brilmode Verhey van Wijk betreft zijn correctieglazen hoofdzakelijk bij HOC. “Hun glazen bieden niet alleen de bescherming tegen blauw licht, maar ook honderd procent tegen uv-straling

Ofar beschouwt ‘blauw licht’ als een van zijn speerpunten.

Glasfabrikanten

Zo’n beetje alle glasfabrikanten bieden inmiddels wel blauwlichtfilters aan, die onderling kleine verschillen vertonen maar gemeen hebben dat ze een deel van het blauwe licht wegfilteren.

	Naam coating	Mate van filtering in % licht	Filterbereik van... tot ... in nm	Combinatie met andere producten	Inkoopsprijs coating per glas
Essilor	Crizal Previncia	Ruim 20	415 - 455	Op nagenoeg alle producten beschikbaar	Op aanvraag
HOYA	Hi-Vision LongLife BlueControl	14	420 - 520	Alle glazen, in combinatie met Hi-Vision LongLife coating	Toeslag van € 3,- bruto inkoop en € 10,- verkoop (incl. btw)
HOC	Neva Max Blue UV	Tot 20	400 - 500	Ja, enkelvoudig, bureauglazen en multifocaal	Zie inkooplijst HOC
Menrad	Blueberry	40	395 - 415	n.v.t.	€ 39 * (consumentenprijs)
Ofar	BlueBlock	25 à 30 (Art & Jack zonnebrillen: 90)	415 - 455	Ontspiegeling en (bij zonnebrillen) 100% UV	ongeveer € 35 * (consumentenprijs)
SEIKO	Resistant Blue SRB	Ruim 30	380 - 500	Mogelijk in combinatie met alle producten	Op aanvraag
Zeiss	DuraVision Blue Protect	Transmissie 89,4% Bij 1.5 kunststof materiaal	380-45 Het is belangrijk niet te filteren boven 460 om het nuttige blauwe licht te behouden	Alle producten	Geen meerprijs. Gelijk aan DuraVision Platimun en DuraVision Drivesafe

(ook de binnenzijde van het glas) en ze hebben een keiharde antirascoating.” Verder verkoopt de optiekzaak de Blueberry planobrillen van Menrad, de Ofar BlueBlock-brillen zowel plano als op kant-en-klare sterkte. Ook is er een kleine voorraad plano BlueBlock glazen beschikbaar, voor het geval dat een klant een specifiek montuur wil hebben.

Verkoopgesprek

Is er al empooi voor producten met blauwlichtfilter? “Steeds meer mensen blijken zich bewust van de ongewenste effecten en bijwerkingen van blauw licht”, aldus Kees. “De plano en kant-en-klare blueblock leesbrillen lopen als een dolle! Ik denk dat dat mede te danken is aan onze professionele presentatie en dat klanten merken dat we weten waarover we het hebben.” Kees verdiepte zich terdege in het kleurenspectrum. “Wat is licht nou eigenlijk? Bij welke frequentie begint het schadelijke ultraviolet? Welke kleuren grenzen daaraan en zijn ook schadelijk? Is wit licht eigenlijk wel wit licht, of is het opgebouwd uit diverse kleuren en zo ja welke? Google maar eens naar bijvoorbeeld kleurenspectrum Philips ledlamp, en bekijk het spectrum eens met je opgehaalde kennis. Ik beloof je: dat wordt schrikken! Blauw licht ‘breekt’ het sterkst (dus juist vóór het netvlies) en dat kan zorgen voor ‘blauwvaas’, ook wel ‘blauwruis’ geheten. Dit kan voor een zeer onrustig beeld zorgen.” De klanten die zelf beginnen over blauwlichtfilters hebben het vaak van horen zeggen. “Daaruit kun je afleiden dat de ervaringen positief zijn. Zelf brengen we het blauwlichtfilter eigenlijk in elk verkoopgesprek standaard aan de orde. Wel is de gemiddelde leeftijd van mijn klantenkring misschien wat hoger dan bij collega’s. Maar ook een ‘senior met rollator’ kan met een smartphone, tablet of computer werken. En vaak zitten senioren nog extra dicht op

hun led-tv! Super schadelijk en het kan onnodige slaapproblemen met zich meebrengen, iets dat bij ouderen van nature toch al vaker voorkomt. Kortom: iedere klant verdient het om goed geïnformeerd te worden.”

De jeugd heeft de toekomst

Toch beschouwt Kees Verhey van Wijk de jongere consument als zijn grootste doelgroep. “Als je kijkt naar het aantal uren dat ze op een smartphone of tablet kijken... tegelijkertijd zijn die het minst ontvankelijk voor de boodschap. In Amerika is een onderzoek afgerond waarin wordt verwacht dat de jongeren van nu rond hun vijftigste levensjaar al last kunnen krijgen van maculadegeneratie! Enkel en alleen veroorzaakt door urenlang onbeschermd kijken naar een smartphone, tablet, led-tv en niet te vergeten digibord en overmatige ledverlichting. Maar ja, tegenwoordig staan energiebesparing en zo plat mogelijke schermen hoger op de prioriteitenlijst.”

Klanten die zich bij Kees Verhey van Wijk melden voor een zogenoemde ‘werkgerelateerde bril’ kiezen zonder uitzondering ook voor een blauwlichtfilter. “Je zou toch gek zijn als je niet voor de maximale bescherming kiest?”

Op www.ocusmagazine.nl vertelt Kees Verhey van Wijk meer over ‘echte blauwfilterbrillen’ die hij verkoopt en over het ‘gele’ zweempje van blauwfilterglazen. Kees zit in een groep zelfstandige optiekondernemers die zich serieus heeft verdiept in de materie van blauw licht. Hij is bezig met het opzetten van de website www.bluebuster.nl waar de consument in begrijpelijke taal informatie vindt over het fenomeen. Ook hier lees je meer over op www.ocusmagazine.nl.

Leesbrillen van Ofar met BlueBlock

