



Nr. 68

Oogafwijkingen – Wat kun je er zelf aan doen?

Johan Hoet

DUBBELNUMMER

Veel mensen krijgen in hun leven te maken met slechtaandheid. De een heeft problemen met ver zien, de andere met dichtbij. Wij zijn gewend om in deze situatie naar een opticien te gaan en ons een bril te laten aanmeten. Toch is dat niet altijd noodzakelijk.

In deze brochure gaat Johan Hoet in op de achtergronden van kijken en zien, en wat daarbij komt kijken aan persoonlijke inzet en aan gebruik van spieren. Meer inzicht in kijken en zien geeft ook handvatten voor oefeningen die mogelijk zijn om problemen te verminderen of zelfs te overwinnen. Een inkijkje in een wereld van mogelijkheden.