

NACHTMODUS

Houd de overgang tussen licht en donker klein door je navigatiesysteem in nachtmodus te zetten.

NACHTZICHTBRIL

Draag een nachtzichtbril met gele glazen, dat verhoogt het contrast en dimt fel licht.

VOORRUIT

Zorg voor een schone voorruit - ook van binnen - en pas je snelheid aan.

FEITEN

Nachtblind ben je aan beide ogen. Slecht zicht met één oog kan wijzen op een oogziekte.

Erfelijke nachtblindheid is niet te verhelpen en komt bij ongeveer 1 op de 3500 -5000 mensen voor.



Goede, gevarieerde voeding en de ogen rust geven kunnen helpen om niet-erfelijke nachtblindheid te voorkomen.

Bijna de helft van alle automobilisten ziet minder goed in het donker.

Veel automobilisten zien minder goed in het donker en ondervinden daar last van in het verkeer. Hoe komt dat, wat zijn de gevolgen en vooral: is er iets tegen te doen? Met de donkere dagen in aantocht zet ANWB nachtblindheid in de schijnwerpers.

STAAFJES Dat je in het donker minder goed ziet, is vrij normaal volgens Tjeerd de Faber, oogarts in Het Oogziekenhuis in Rotterdam. 'In je ogen heb je twee soorten cellen om licht te zien: kegeltjes en staafjes. Dankzij de kegeltjes in ons netvlies zien we overdag scherp en kunnen we kleuren onderscheiden, maar in het donker doen ze vrijwel niets. We zijn dan aangewezen op de staafjes. Deze cellen vangen zoveel mogelijk licht op om zoveel mogelijk te kunnen zien. Als deze lichtgevoelige staafjes niet werken, ontstaat nachtblindheid. Je ziet dan niets in het donker en mag 's nachts niet autorijden. De meeste mensen die zeggen nachtblind te zijn, zien 's avonds slechter dan overdag, maar dat is geen nachtblindheid. Een veelgehoorde klacht is dat zij moeite hebben met de overgang van een lichte naar een donkere omgeving.'

GEVAAR In het plotselinge verschil tussen licht en donker schuilt tijdens het autorijden een groot gevaar. De Faber: 'Veel mensen hebben even de tijd nodig om aan het donker te wennen. Bijvoorbeeld als je overdag een tunnel binnenrijdt, of als het schemert.' Ook de koplampen van tegenliggers kunnen volgens de oogarts je gezichtsvermogen verminderen. 'Door het strooilicht lijkt het net alsof je door een vuile voorruit kijkt en zie je minder scherp. Vooral bij auto's met ledlampen is dit het geval.'

TIPS Om onveilige verkeerssituaties te voorkomen heeft De Faber verschillende tips. 'Draag altijd een bril met de juiste sterkte. Een nachtzichtbril met gele glazen kan ook helpen: deze bril verhoogt het contrast en dimt fel licht. Kijk op je eigen weghelft om verblinding door tegenliggers te vermijden, iets wat vooral op provinciale wegen een gevaar vormt.' ■

Tekst: Marc Erwich

Nachtblindheid:

GEVAAR IN 'T VERKEER