



PR onderzoek

November 2025





Goed zien heeft enorme impact op levenskwaliteit

Onze ogen knijpen, dichterbij het scherm gaan zitten, autorijden in het donker vermijden ... Het zijn stuk voor stuk signalen die op één ding wijzen: onze ogen gaan achteruit.

Minder goed zien is geen schande, maar het is vaak wel een serieuze drempel om te erkennen dat je zicht verminderd is. Uit een onderzoek van Pearle Opticiens, uitgevoerd door onderzoeksbureau Indiville onder duizend Nederlanders, blijkt dat slechts een minderheid echt heel goed ziet.

Bij Pearle kijken we daarom niet alleen naar de ogen van onze klanten, maar ook naar gedrag dat een betere levenskwaliteit in de weg staat. Want goed zien is belangrijker dan we denken. Het zorgt ervoor dat we optimaal kunnen genieten van de kleine dingen die ons gelukkig maken.

Na een oogmeting ervaren heel wat mensen een aha-moment. Alsof een nieuwe wereld voor hen opengaat. In dit rapport vind je tal van interessante inzichten over hoe we in Nederland omgaan met verminderd zicht en hoe dit een impact heeft op onze manier van leven. We bedanken ook graag Myrthe Frederix, psycholoog en stijlcoach, voor haar duiding bij het onderzoek.

Samenvatting

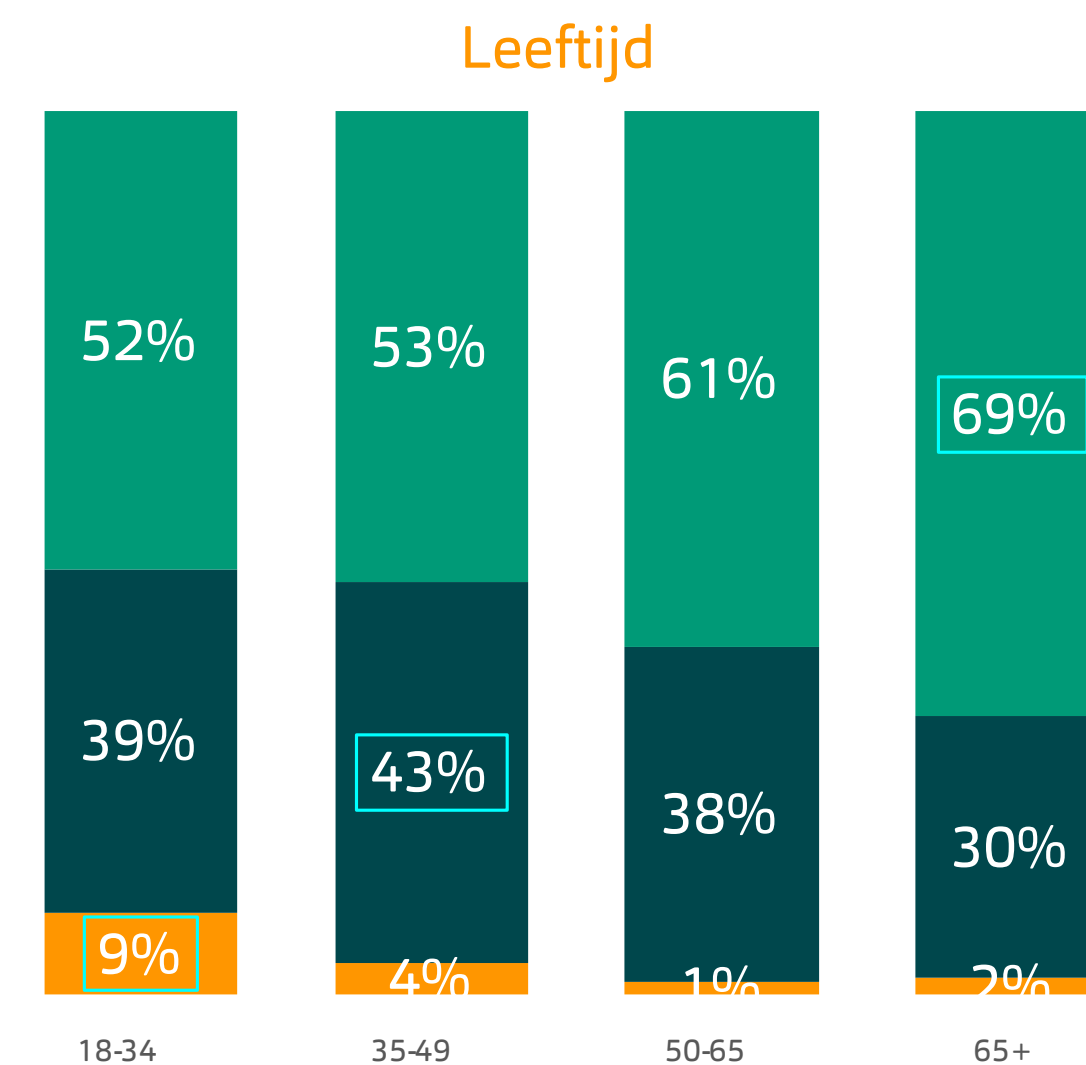
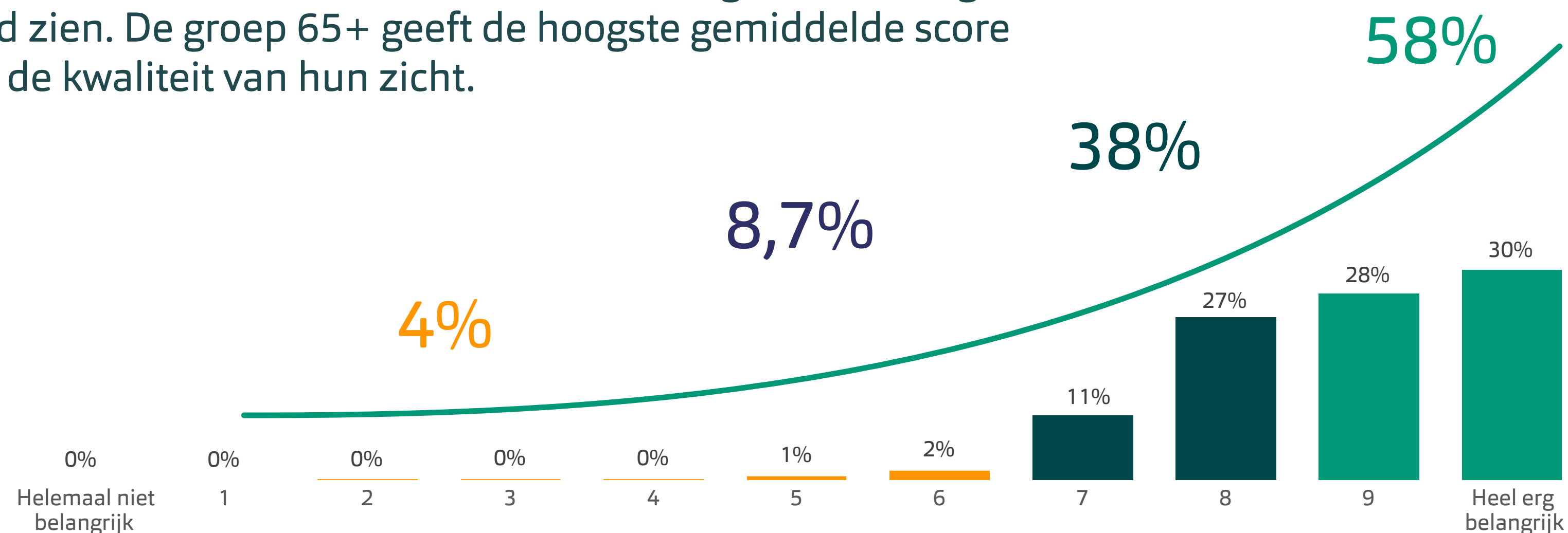
-  3 op de 10 Nederlanders geven toe dat ze slecht zien. Desondanks vindt 96% goed zicht belangrijk voor de algemene gezondheid en levenskwaliteit.
-  Moeite bij het lezen, niet ver kunnen kijken en slecht zien bij onvoldoende licht: dit zijn de meest voorkomende problemen die mensen ervaren.
-  De helft van de Nederlanders heeft meer last van vermoeide ogen sinds de schermtijd is toegenomen, maar toch leggen we die symptomen vaak naast ons neer.
-  Een derde stelt een bezoek aan de oogarts uit, terwijl ruim zes op de tien Nederlanders een positieve verandering ervaren na een oogmeting.
-  Goed zien betekent voor Nederlanders minder moeite bij het lezen en meer comfort. Van genieten van een boek en scherp zien tijdens het autorijden tot details opmerken tijdens wandelingen: deze momenten zouden we missen als ons zicht achteruit gaat.
-  Nederlanders staan eerder positief tegenover het dragen van een bril. Niet alleen kan een bril je uitstraling leuker maken, het kan ook een perfect modieus accessoire zijn.



Goed zien is belangrijk voor levenskwaliteit ...

96% van de Nederlanders gelooft dat onze ogen een enorme impact hebben op de algemene gezondheid en levenskwaliteit. Respondenten geven het belang van goed zicht een gemiddelde score van 8,7.

Naarmate we ouder worden, hechten we nog meer belang aan goed zien. De groep 65+ geeft de hoogste gemiddelde score aan de kwaliteit van hun zicht.



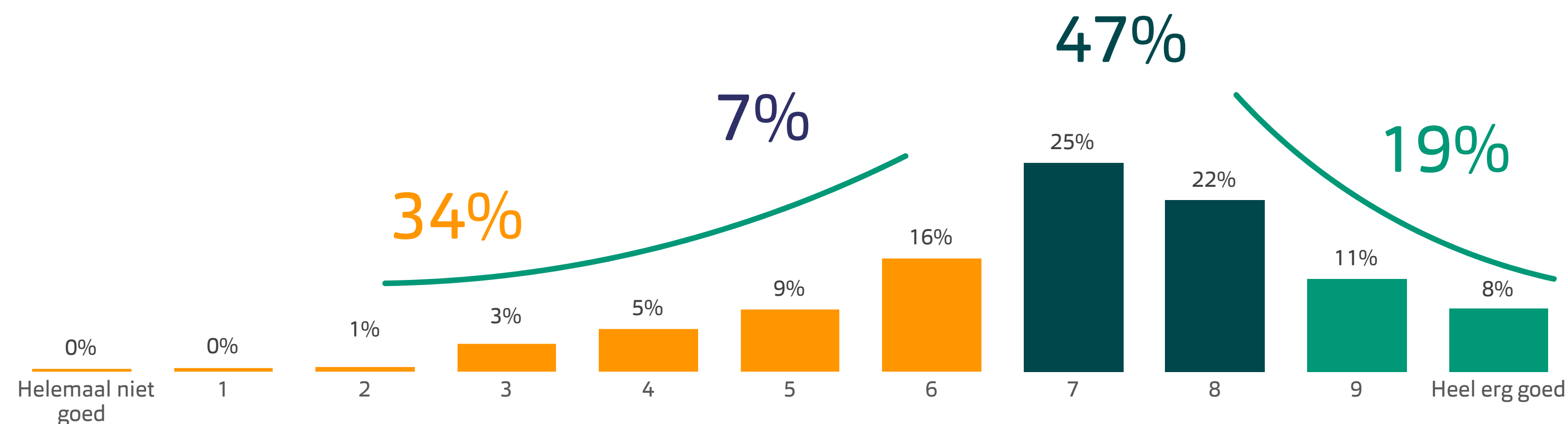
■ Hoog - score 9 tot 10
■ Gemiddeld - score 7 tot 8
■ Laag - score 0 tot 6



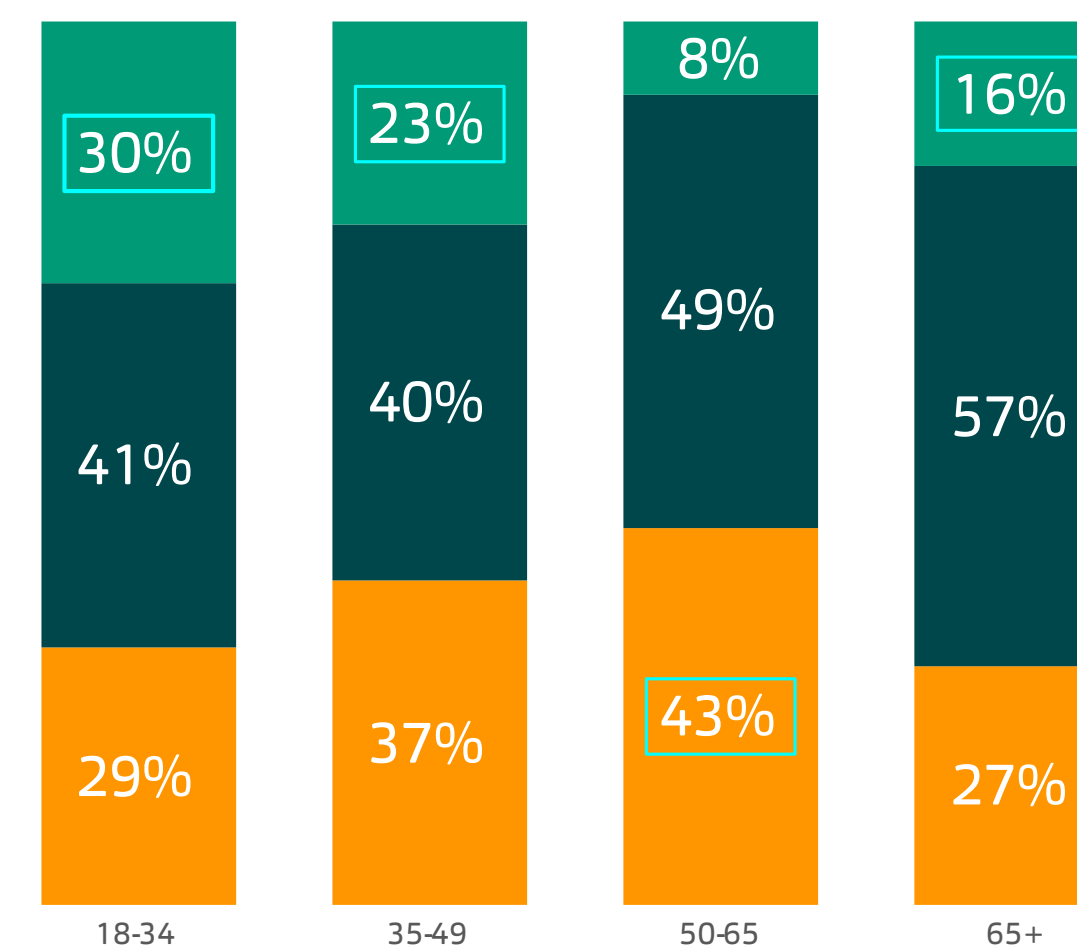
... en toch ziet één op drie niet goed

Terwijl we veel belang hechten aan goed zien, is het met de kwaliteit van ons zicht helemaal niet zo goed gesteld. Slechts een minderheid van 19% gelooft volgens de studie dat ze heel goed zien.

Gemiddeld beoordelen Nederlanders hun zicht met een score van 7,0. Liefst één op drie geeft een zes of nog minder. Vooral volwassenen tussen de 35 en 65 jaar geven vaak aan dat ze slechter zien.



Leeftijd



- Hoog - score 9 tot 10
- Gemiddeld - score 7 tot 8
- Laag - score 0 tot 6

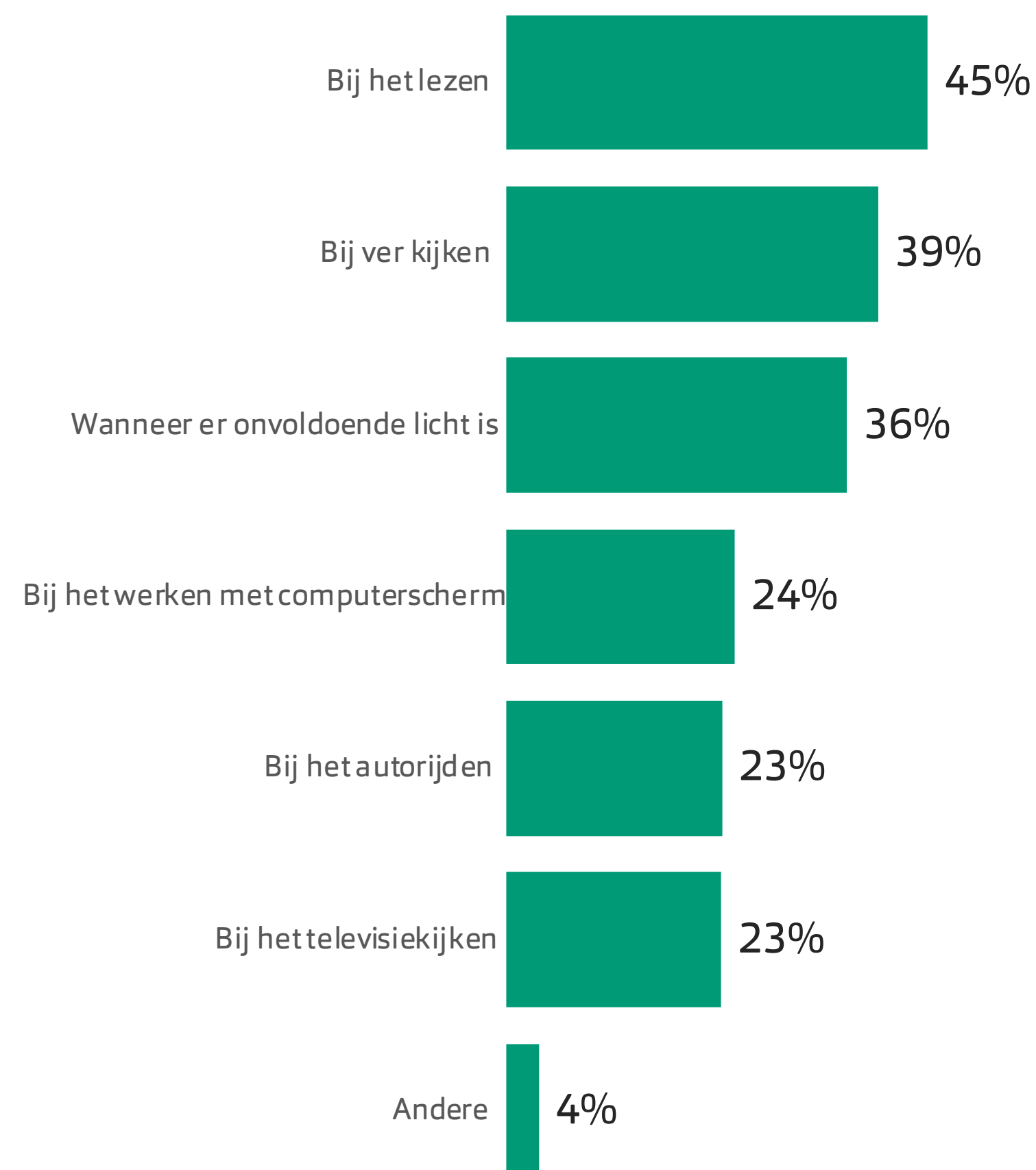


Helft heeft moeite met ver kijken

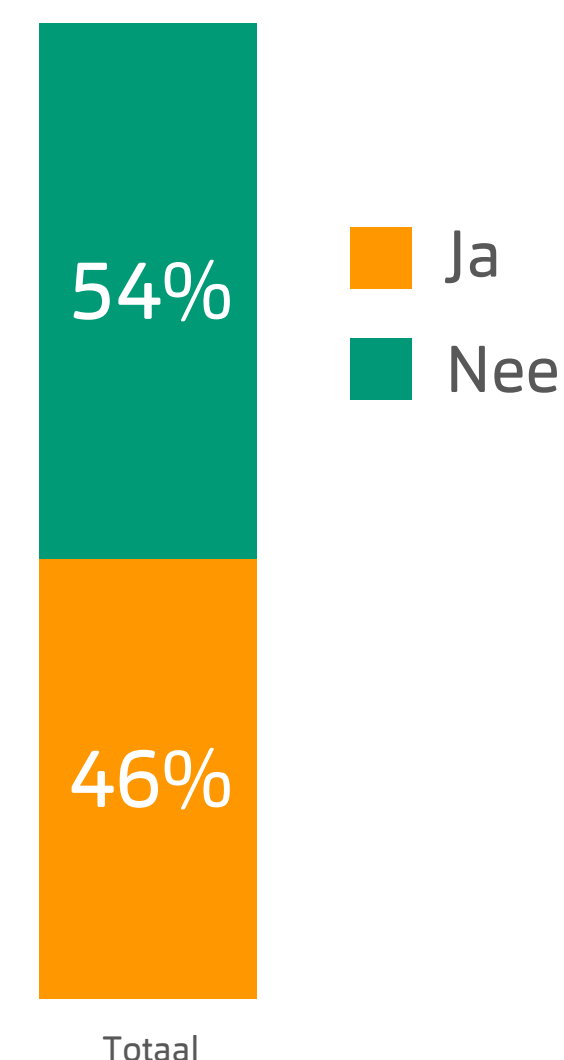
Gevraagd naar de moeilijkheden die mensen ervaren, komen drie zaken naar voren: bij het lezen, bij ver kijken en wanneer er onvoldoende licht is.

Terwijl problemen bij het lezen vooral oudere doelgroepen treffen, heeft de jongste groep (tot 34 jaar) opvallend meer last met ver kijken en ondervinden deze respondenten ook hinder bij het autorijden.

Dat ons zicht achteruit gaat, blijkt ook uit het feit dat bijna de helft veranderingen merkt ten opzichte van een jaar geleden.



Myrthe Frederix, psycholoog en stijlcoach:
“Wie blijft uitstellen, kijkt niet door zijn eigen ogen maar door de bril van beperkende gedachten. Dat is het effect van cognitieve dissonantie: je zelfbeeld bepaalt wat je ziet- tot je eindelijk kiest voor helderheid.”





Ogen knijpen en inzoomen

De meerderheid van de bevroagden geeft toe dat ze al eens met hun ogen knijpen of fronsen om iets goed te zien. Of ze zoomen in tot iets goed leesbaar is.

Heel wat Nederlanders stellen ook dat ze soms wazig zien of moeite ervaren met scherpstellen wanneer ze wisselen tussen van dichtbij naar veraf kijken (of omgekeerd). Vooral jongeren geven aan dat ze na langdurig lezen of schermgebruik hoofdpijn hebben.

Soms moet ik de ogen knijpen of fronsen om iets goed te zien.



Inzoomen tot het leesbaar is.



Ik ervaar moeite met scherpstellen bij het wisselen van dichtbij naar veraf kijken (of omgekeerd).



Soms zie ik wazig of dubbel.



Iets verder weg houden om het te kunnen lezen.



Regelmatig

Soms

Nooit



Schermtijd als zondebok

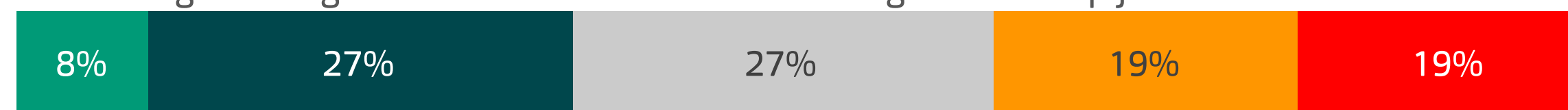
Hoewel de symptomen duidelijk zijn, hebben veel Nederlanders de neiging deze naast zich neer te leggen of toe te schrijven aan iets anders dan slecht zien. Zo merken veel respondenten dat ze meer last hebben van vermoeide ogen sinds hun schermtijd is toegenomen.

Myrthe Frederix, psycholoog en stijlcoach: “In de psychologie zeggen we vaak: de bril waardoor je naar de wereld kijkt - je gedachten, je aannames – bepaalt je gedrag. Als je door cognitieve dissonantie blijft uitstellen of vermijden, kijk je eigenlijk door de bril van je eigen beperkende gedachten. Je laat dan niet je échte zicht, maar je zelfbeeld bepalen wat je wel en niet mag zien. Pas als je die mentale bril afzet, ontstaat er ruimte voor de helderheid die je al die tijd hebt gemist.”

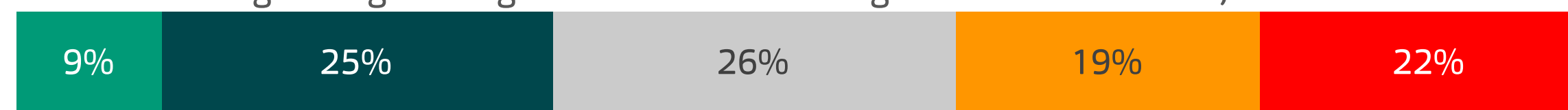
Ik merk dat mijn ogen vermoeider zijn sinds ik vaker digitaal werk /meer schermtijd heb.



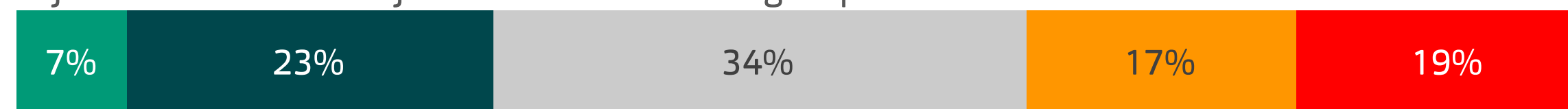
Na een dag schermgebruik heb ik last van vermoeide ogen of hoofdpijn.



Ik weet dat ik regelmatig een oogonderzoek door een oogarts zou moeten doen, maar stel het toch uit.



Mijn zicht beïnvloedt mijn concentratie en energie op het werk.

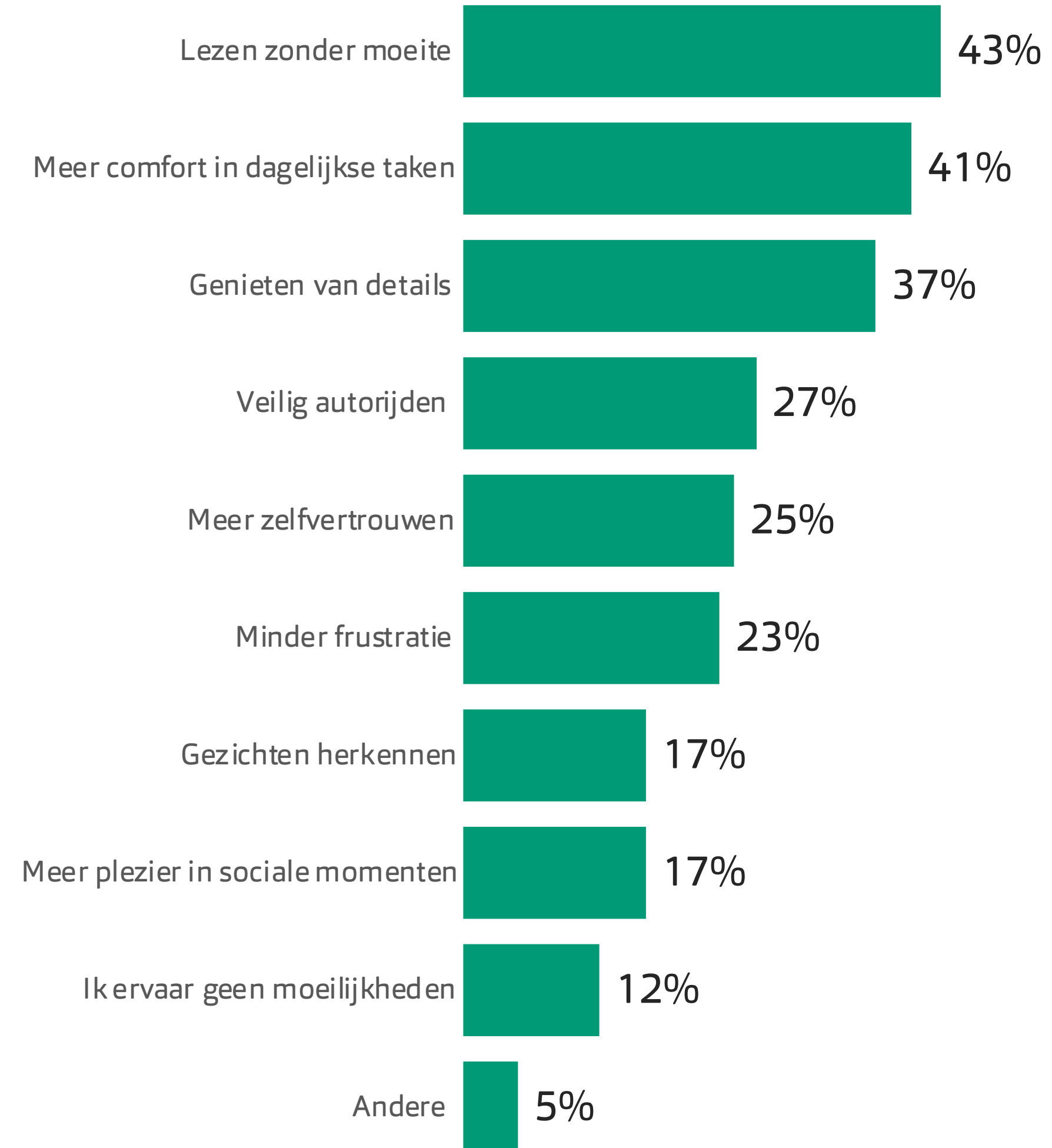


■ Helemaal mee eens ■ Eerder eens ■ Neutraal ■ Eerder niet eens ■ Helemaal niet eens



Perfect zien = meer comfort

Goed zien heeft op verschillende aspecten van ons leven een grote impact. Nederlanders denken dat een perfect zicht vooral aangenaam is omdat ze dan zonder moeite kunnen lezen en omdat het meer comfort biedt. Ook genieten van details en veilig autorijden scoren hoog.





De waardevolle momenten die we missen

Slecht zien heeft gevolgen voor tal van dingen die vanzelfsprekend lijken. Hoe klein die momenten ook zijn, ze hebben stuk voor stuk een enorme impact op onze geluk en levenskwaliteit.

Van genieten van een goed boek of details opmerken tijdens een wandeling in de schemering tot scherp zien tijdens het autorijden of het lezen van ondertiteling bij een film of serie.

Vlot een berichtje of e-mail lezen op mijn smartphone.



De wegwijzers of straatnaamborden lezen tijdens het autorijden of fietsen.



Scherp zicht tijdens het autorijden, vooral 's nachts.



Foto's of video's in volle scherpte beleven.



De ondertitels volgen tijdens een film of serie.



Genieten van een boek of krant lezen zonder moeite.



Details zien in de natuur of architectuur tijdens een wandeling.



De klok of het scorebord kunnen lezen vanaf afstand.



■ Heel erg missen ■ Eerder erg missen ■ Eerder niet erg missen ■ Helemaal niet missen



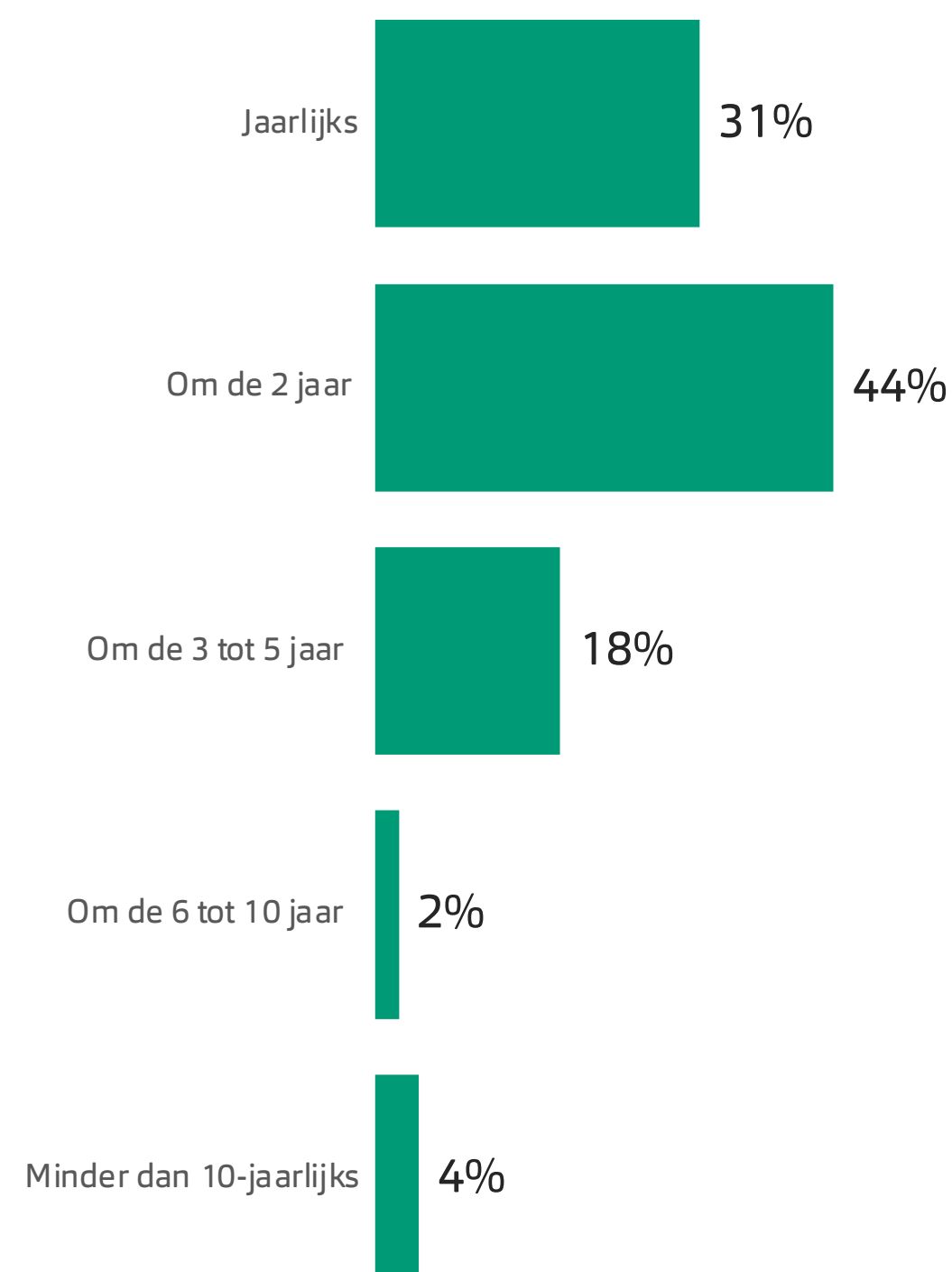
Positieve evolutie na oogmeting

Een aanzienlijk deel van de Nederlanders weet dat ze hun ogen regelmatig moeten laten onderzoeken, maar stelt dit toch uit.

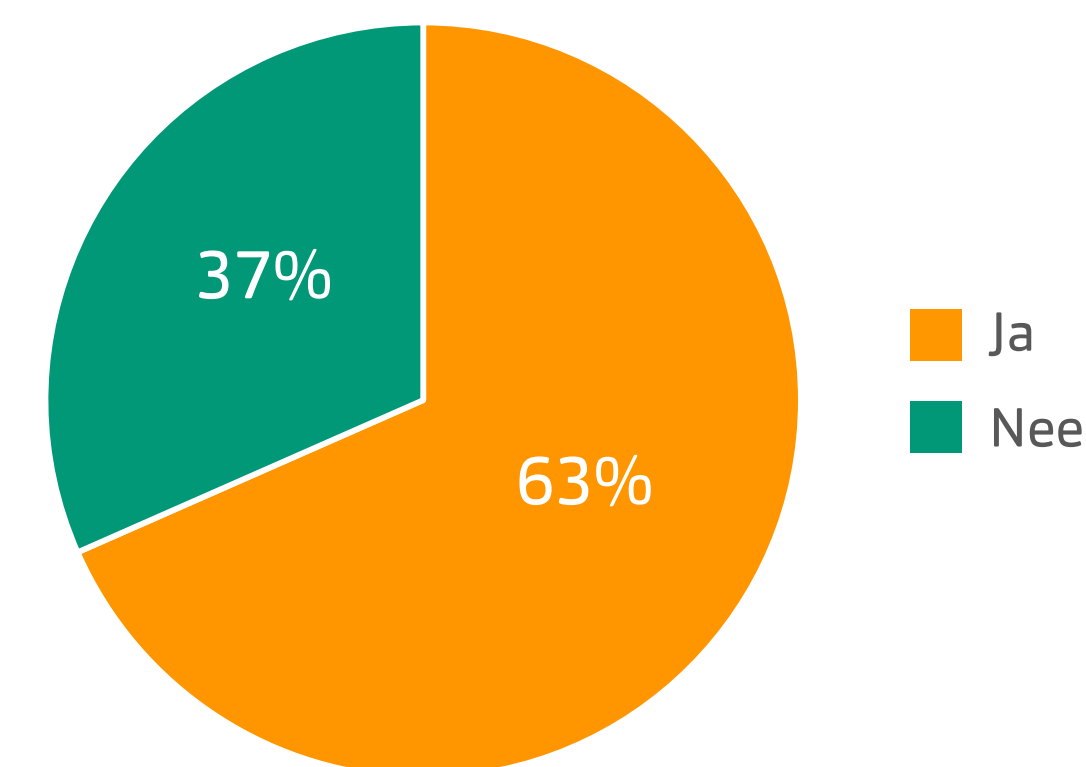
Toch is het de moeite waard om eens langs te gaan voor een oogmeting. Ruim zes op de tien Nederlanders geven aan dat dit hen merkbare verbeteringen heeft opgeleverd.

Myrthe Frederix, psycholoog en stijlcoach: “Stel je de confrontatie met je achteruitgaande zicht en bijbehorend zelfbeeld (ik word oud) en bijbehorende emoties (frustratie of verdriet) uit. Of beweeg je liever richting wat je eigenlijk echt belangrijk vindt: je waarden; zoals rust, gemak, vrijheid, helder zicht? Veel mensen merken pas achteraf hoeveel kleine momenten ze hadden gemist. Het aha-moment van helder zien voelt dan bijna als thuiskomen bij jezelf. Pas als je accepteert wat de situatie is (ik moet een meting doen, ik heb nood aan een bril), komt er ruimte voor waardevolle verandering.”

Hoe regelmatig denk je dat het nodig is om een oogonderzoek door een oogarts te laten uitvoeren?



Heeft het laten uitvoeren van een oogonderzoek door een oogarts positieve gevolgen gehad voor jou persoonlijk?



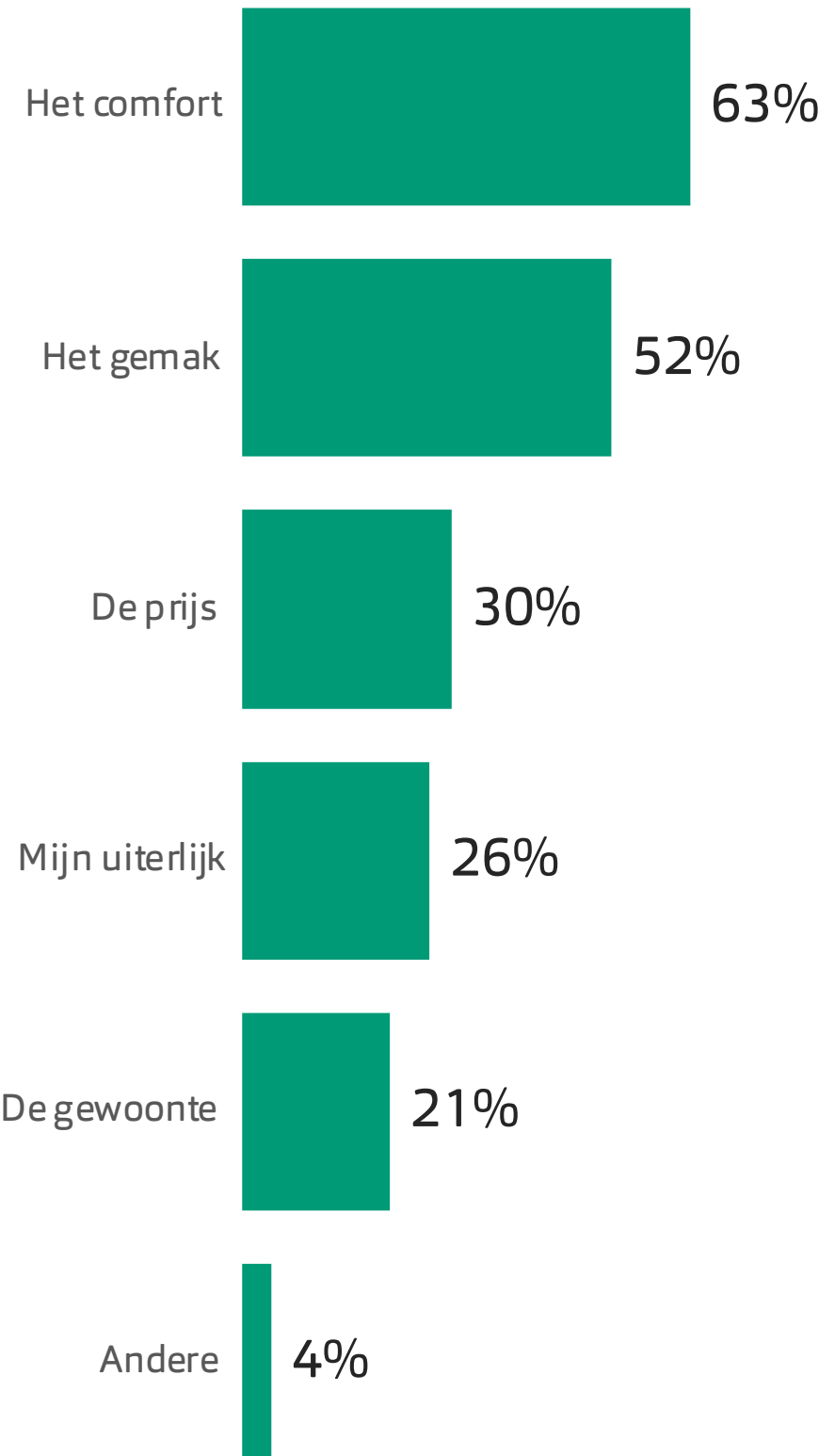
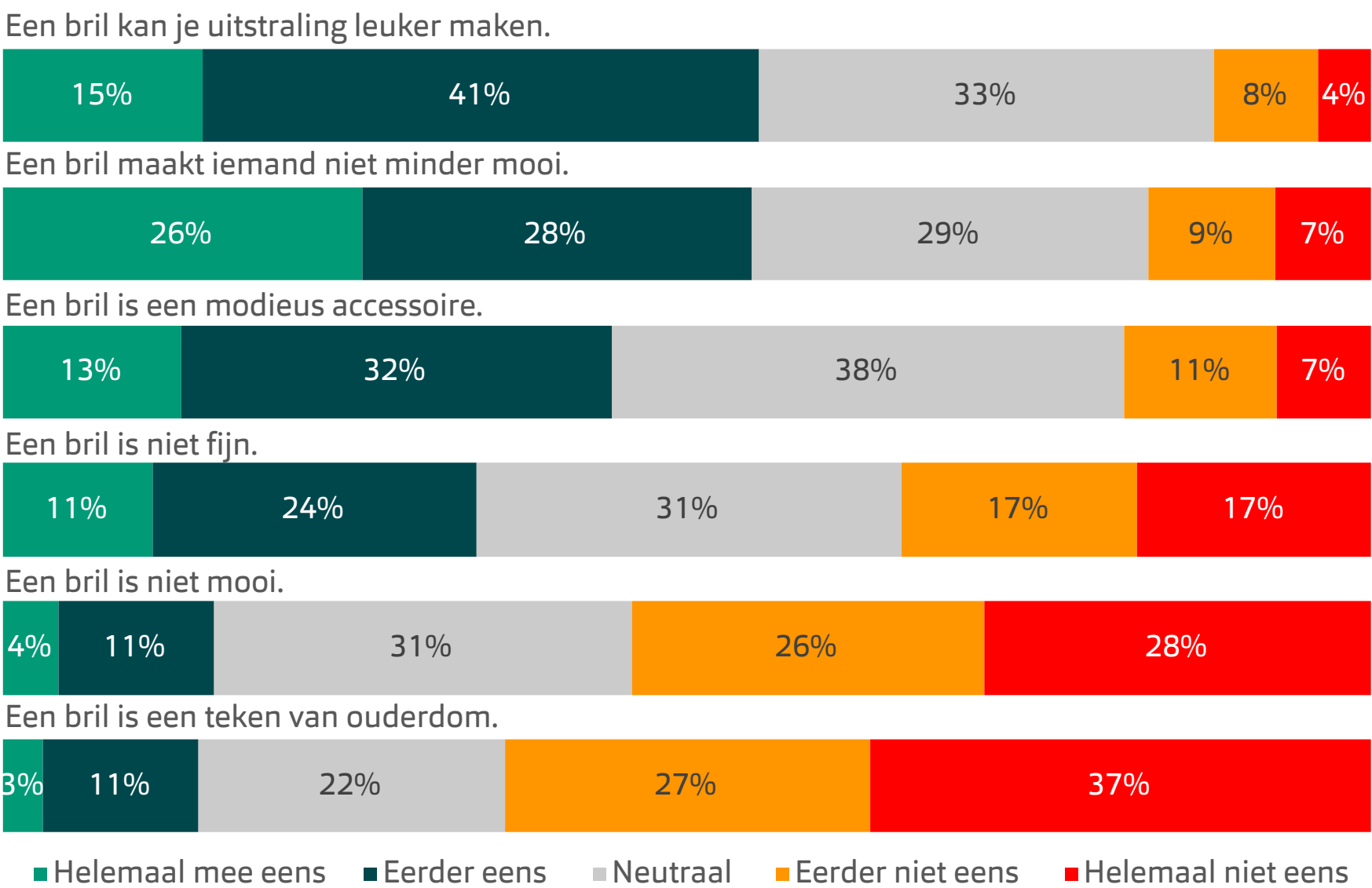


Bril als bekrachtiger van comfort en identiteit

Uitstelgedrag komt meestal niet doordat Nederlanders geen bril willen dragen. Integendeel: de meeste respondenten staan juist positief tegenover een bril. Zo kan een bril je uitstraling leuker maken of een modieus accessoire zijn.

Wanneer Nederlanders een bril kiezen, kijken ze vooral naar comfort en gemak. Voor jongere respondenten speelt ook uiterlijk een belangrijke rol.

Myrthe Frederix, psycholoog en stijlcoach: “Mensen onderschatten hoe sterk een bril hun gevoel van identiteit kan ondersteunen. Vanuit encloded cognition weten we dat wat je draagt invloed heeft op je zelfvertrouwen, focus en aanwezigheid. Een goed gekozen montuur voelt niet als toegeven dat er iets ‘achteruitgaat’, maar als jezelf weer volledig kunnen neerzetten - met meer rust, meer scherpte en meer eigenheid.”



Methode en opzet

Methode

100% online bevraging (CAWI – Computer Assisted Web Interviews)

Doel

Inzichten verzamelen die boeiende PR-verhalen opleveren voor Pearle, gericht op media. Denk aan opvallende percentages, top 5 'gemiste momenten' door slecht zicht, en persoonlijke anekdotes.

Doelgroep

In totaal namen $n = 1.000$ Nederlandse respondenten van 18 jaar en ouder deel aan dit onderzoek; de steekproef is representatief voor leeftijd, geslacht en provincie.