



Bevraging
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 gedragingen die op één vaststelling wijzen: onze ogen gaan achteruit.

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.

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

Na een zichtcontrole 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 België omgaan met verminderd zicht en hoe dit een impact heeft op onze manier van leven. We bedanken ook graag Marleen Beevers, experte psychologie en fashion identity, voor haar duiding bij de studie.



Samenvatting

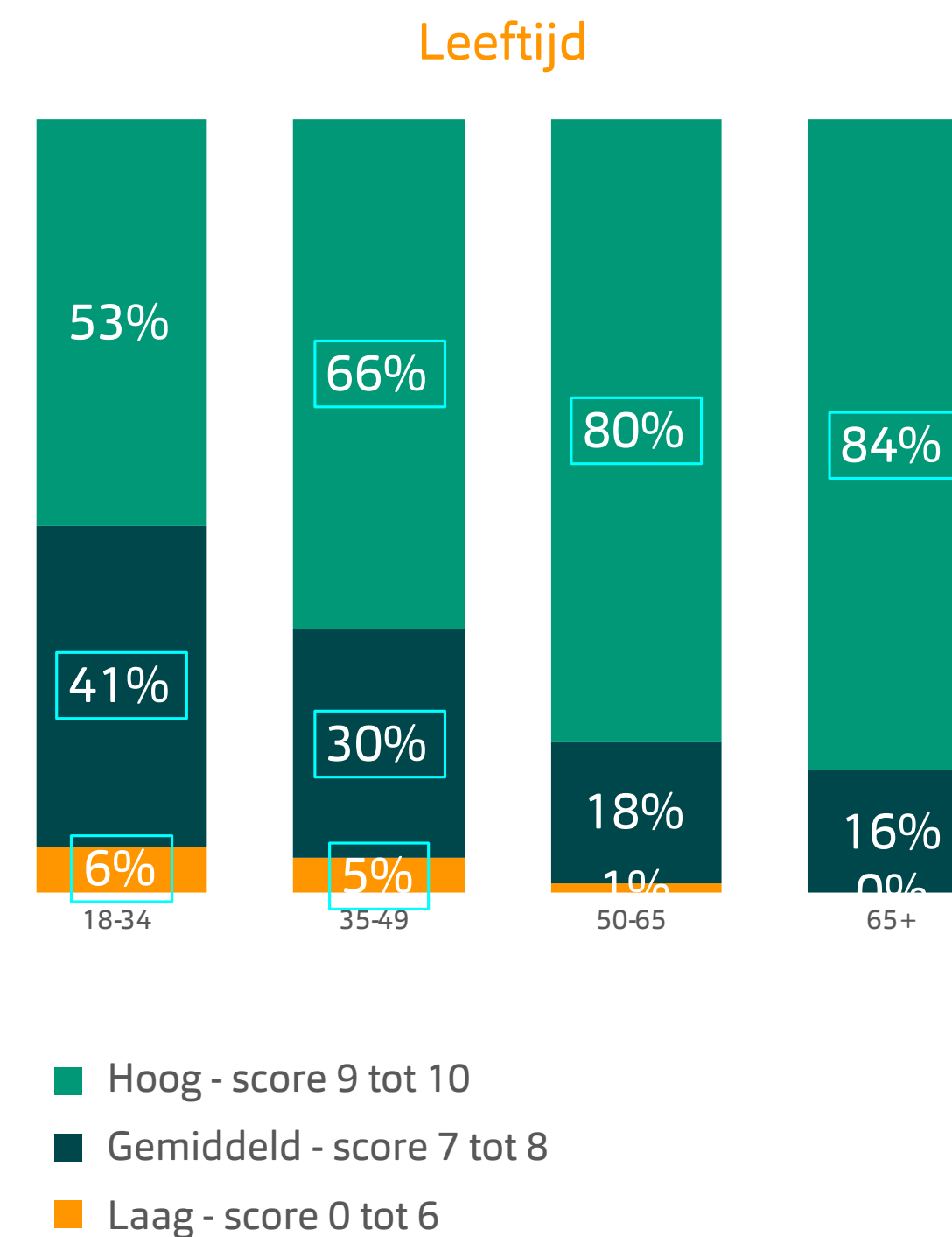
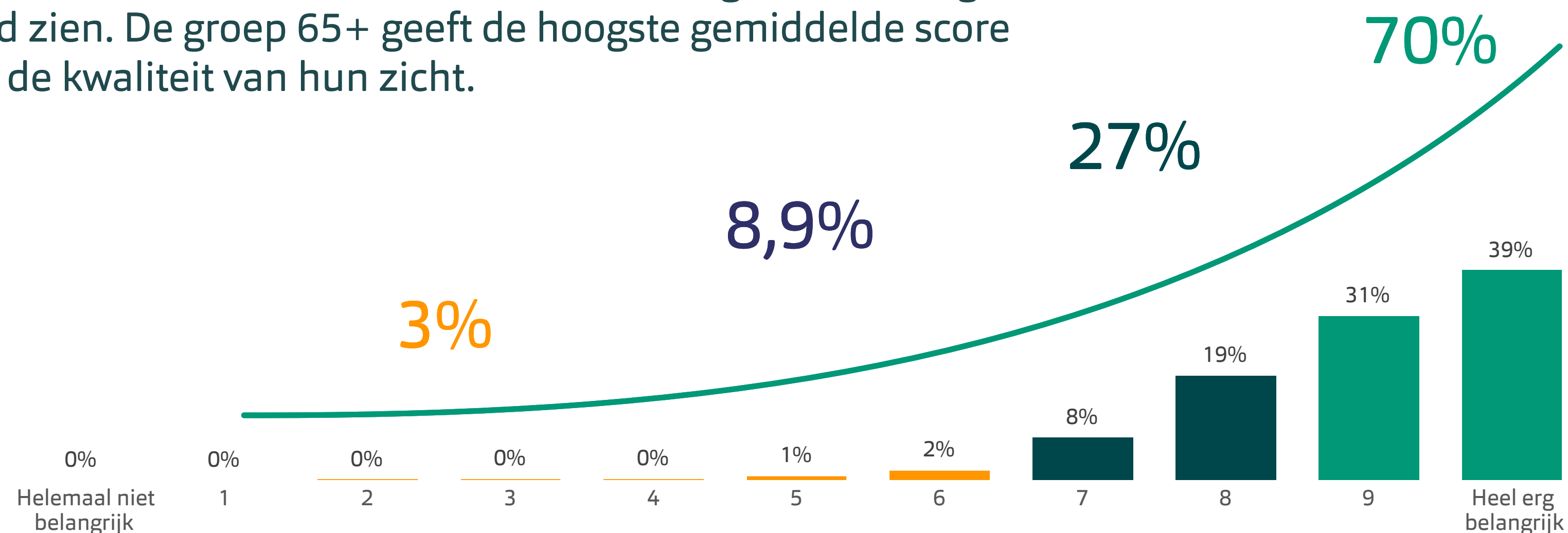
-  3 op de 10 Belgen geven toe dat ze slecht zien. Nochtans vindt 97% goed zicht belangrijk voor de algemene gezondheid en levenskwaliteit.
-  Niet ver kijken, moeite bij het lezen en slecht zien bij onvoldoende licht: dit zijn de meest voorkomende problemen die mensen ervaren.
-  Bijna de helft van de Belgen heeft last van vermoeide ogen of hoofdpijn na een dag schermwerk, maar toch leggen we die symptomen vaak naast ons neer.
-  Een derde stelt een bezoek aan de oogarts uit, terwijl zeven op de tien Belgen een positieve evolutie ervaren na een oogmeting.
-  Goed zien betekent voor Belgen meer comfort. Van het lezen van een boek tot scherp zien tijdens het autorijden en details opmerken tijdens wandelingen: deze momenten zouden we missen als ons zicht achteruitgaat.
-  Belgen staan eerder positief tegenover het dragen van een bril. Niet alleen kan een bril je uitstraling leuker maken, het kan ook perfect een modieus accessoire zijn.



Goed zien is belangrijk voor levenskwaliteit ...

97% van de Belgen 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 8,9.

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.

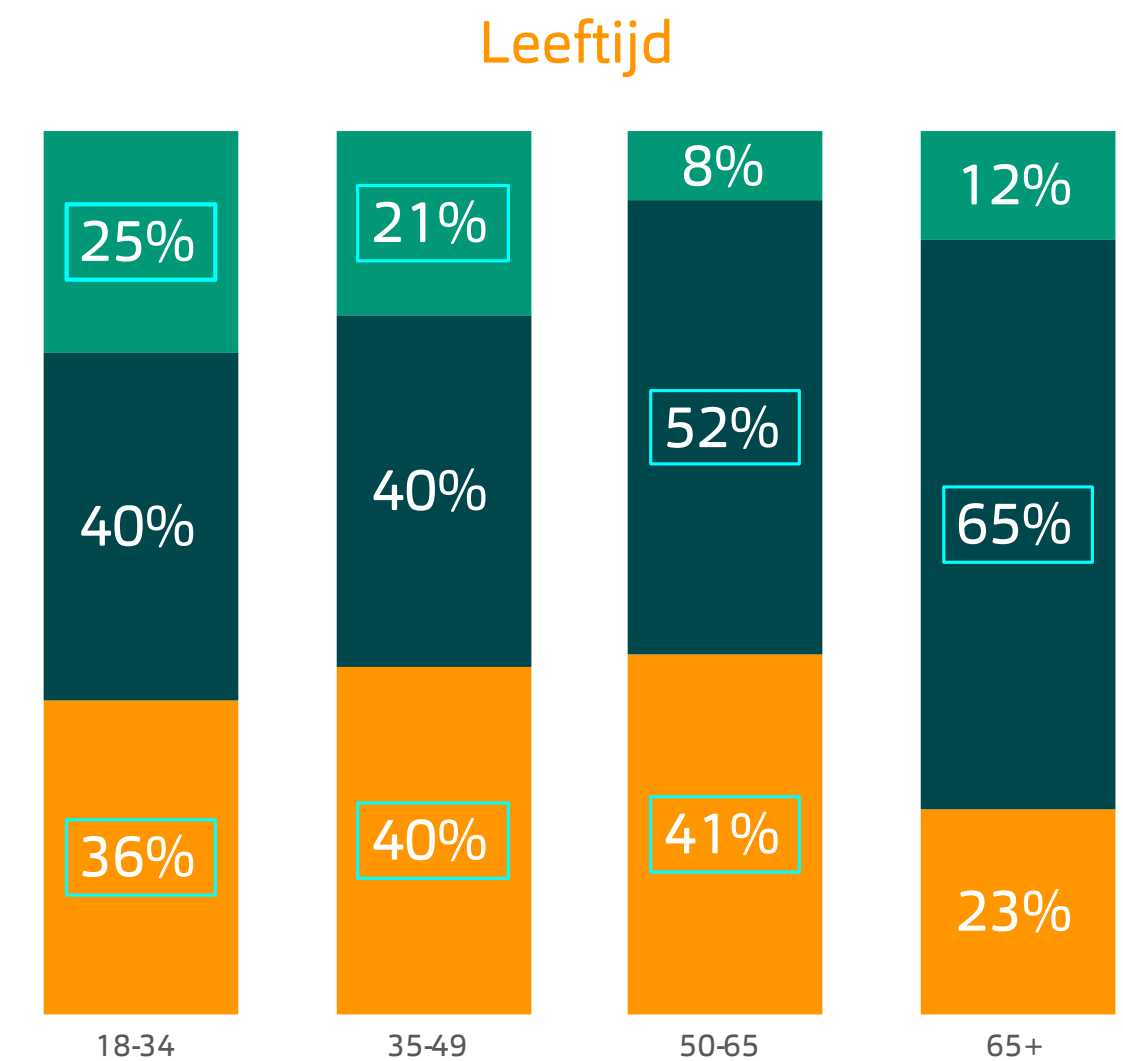
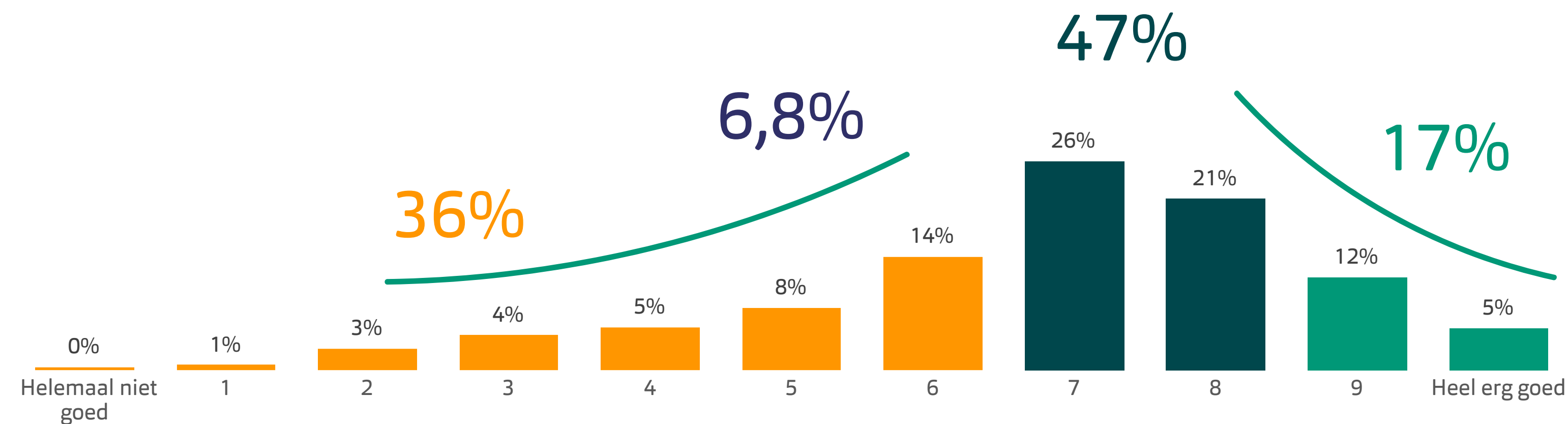




... en toch ziet één op drie niet goed

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 17% gelooft volgens de studie dat ze heel goed zien.

Gemiddeld beoordelen Belgen hun zicht met een score van 6,8. Liefst één op drie geeft een zes of nog minder. Vooral volwassenen tussen 35 en 65 jaar geven vaak aan dat ze slechter zien.



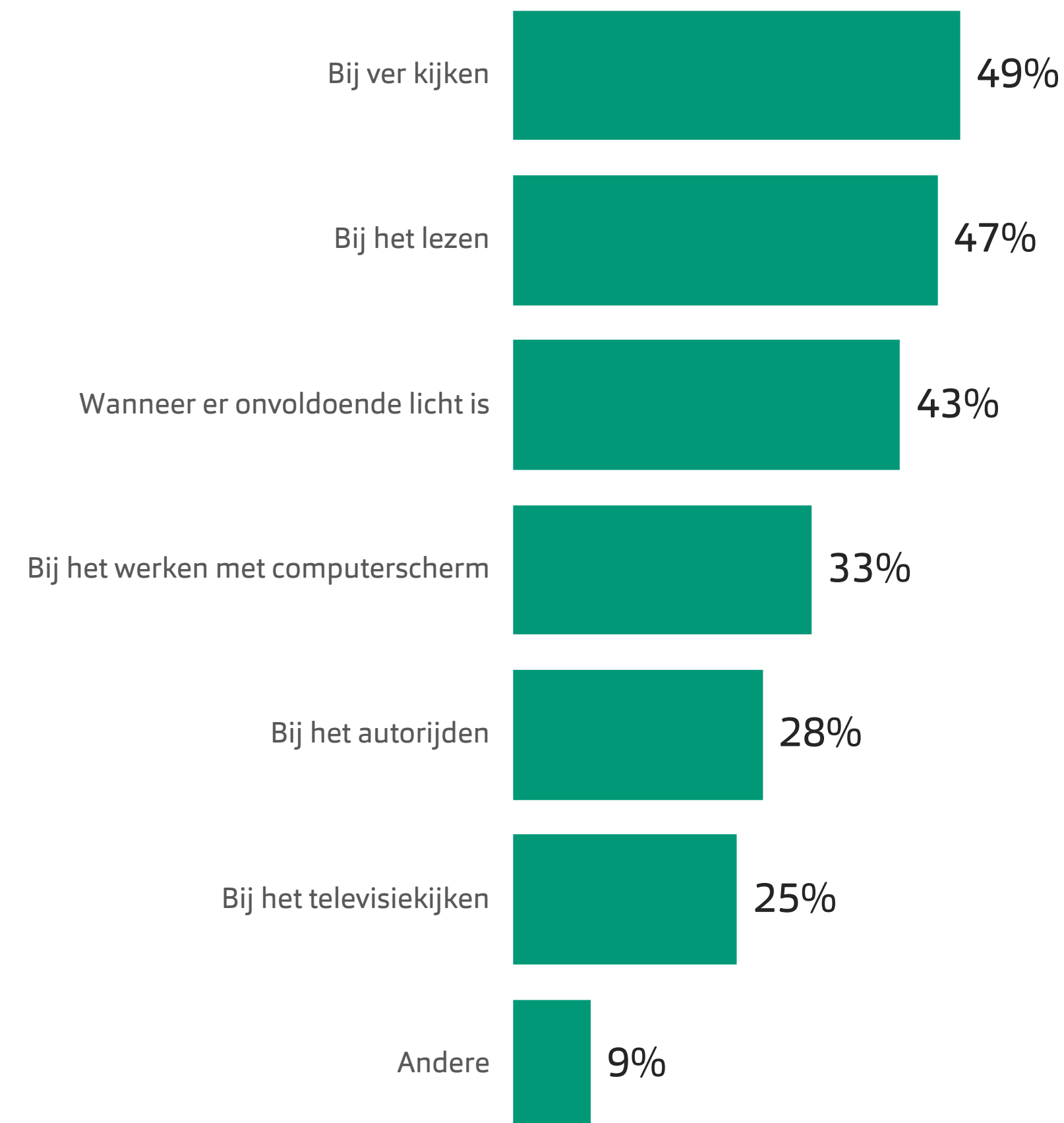


Helft heeft moeite met ver kijken

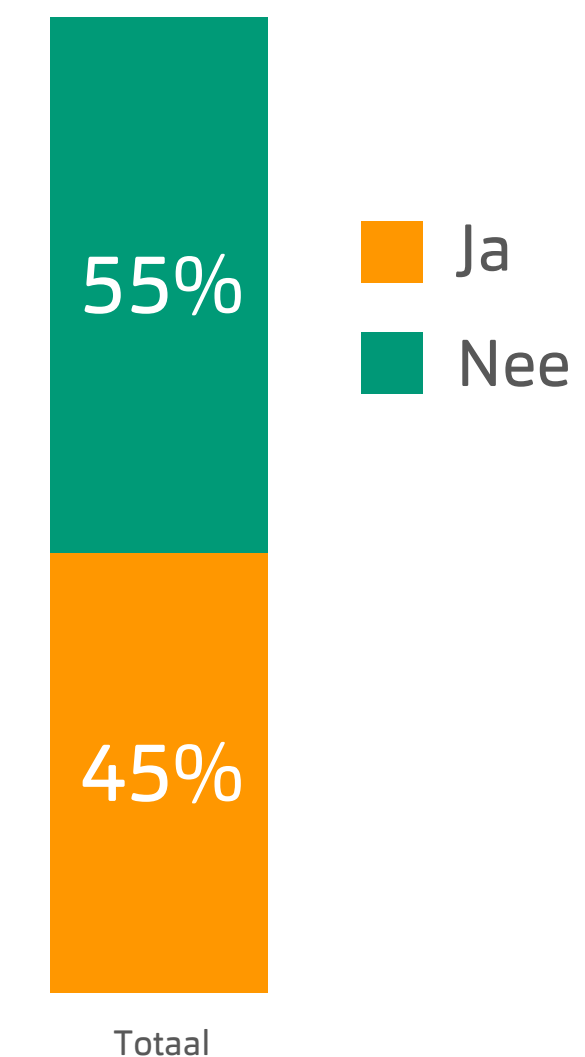
Gevraagd naar de moeilijkheden die mensen ervaren, komen drie zaken naar voor: bij ver kijken, bij het lezen en wanneer er onvoldoende licht is.

Terwijl problemen bij het lezen vooral oudere doelgroepen parten spelen, 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 achteruitgaat, blijkt ook het feit dat bijna de helft veranderingen merkt ten opzichte van een jaar geleden.



Marleen Beevers, experte met achtergrond in psychologie en fashion identity:
“We verliezen kijkcomfort zelden in één klap, maar in stukjes. Elke dag zoomen we iets vaker in, duwen we de menukaart wat verder weg, missen we hier en daar een ondertitel of vermijden we ritjes in het donker. In de psychologie spreken we dan over coping en gewenning: je past je gedrag slim aan en noemt het ‘handig zijn’, tot je het ongemak bijna niet meer opmerkt.”



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 Belgen 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.



Soms zie ik wazig of dubbel.



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



Ik heb vaak hoofdpijn na langdurig lezen of schermgebruik.



Regelmatig

Soms

Nooit





Schermtijd als zondebok

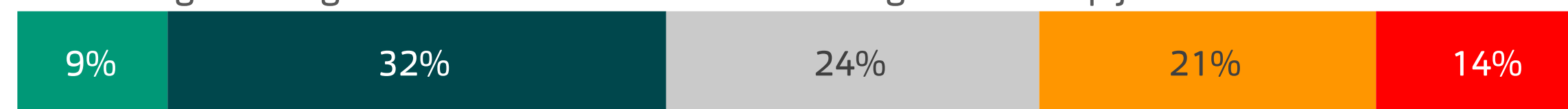
Hoewel de symptomen duidelijk zijn, hebben veel Belgen de neiging deze naast zich neer te leggen of toe te schrijven aan iets anders dan slecht zien. Zo leggen veel respondenten de verklaring voor vermoeide ogen of hoofdpijn bij het feit dat ze vaak achter een scherm zitten.

Marleen Beevers, experte met achtergrond in psychologie en fashion identity: "Mensen merken wél dat ze knijpen, fronsen, hoofdpijn hebben of ondertitels missen, maar benoemen het liever naar algemeen aanvaarde verschijnselen zoals stress, lichtinval of schermtijd. Dat is een bekend mechanisme uit de psychologie: we beschermen ons zelfbeeld tegenover anderen. Toegeven dat je zicht achteruitgaat, voelt zwaarder dan zeggen dat je moe bent."

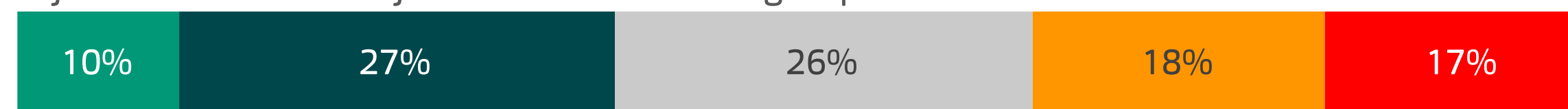
Ik merk dat mijn ogen vermoeider zijn sinds ik vaker digitaal werk /meer schermtijd heb.



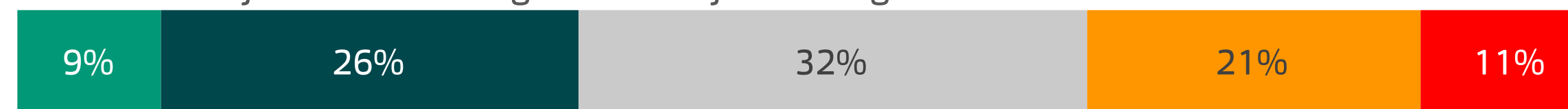
Na een dag schermgebruik heb ik last van vermoeide ogen of hoofdpijn.



Mijn zicht beïnvloedt mijn concentratie en energie op het werk.



Ik merk dat mijn zicht achteruitgaat door mijn schermgebruik.

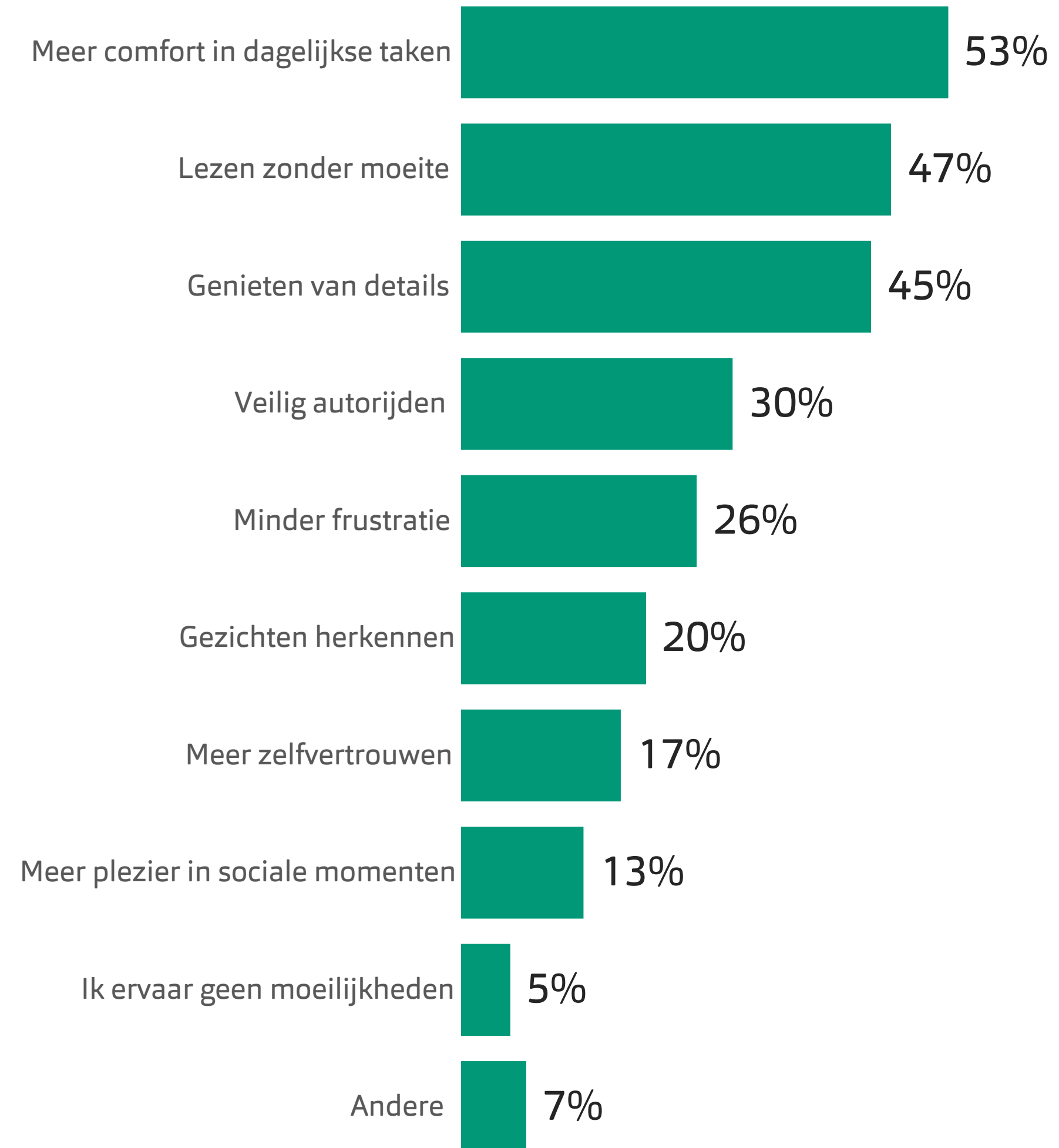


■ Helemaal mee eens ■ Eerder eens ■ Neutraal ■ Eerder niet eens ■ Helemaal niet eens



Perfect zien = meer comfort

Goed zien heeft op verschillende aspecten van ons leven een grote impact. De meeste Belgen denken dat een perfect zicht vooral meer comfort biedt. Ook lezen zonder moeite, genieten van details en veilig autorijden scoren hoog.

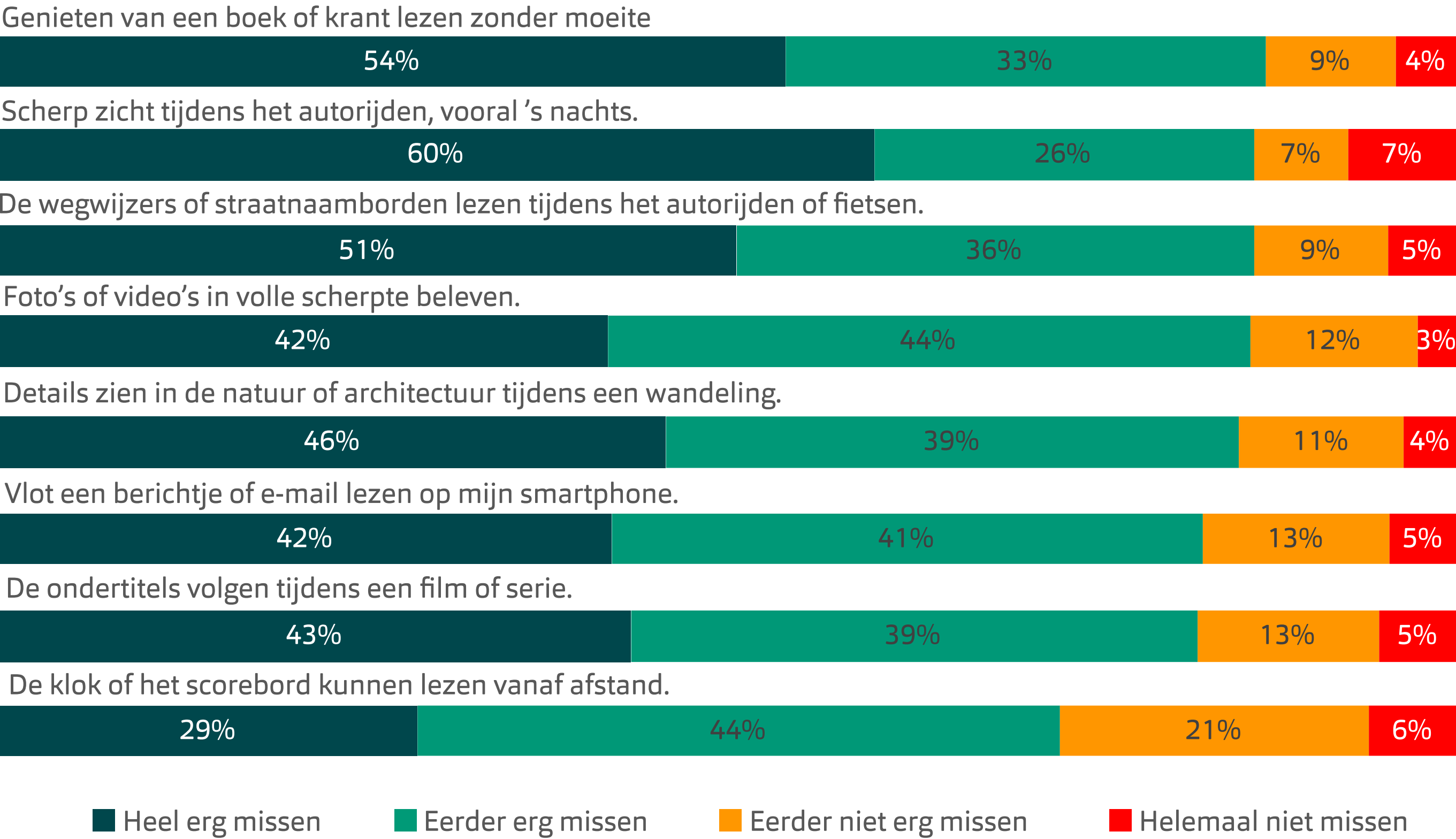




De waardevolle momenten die we missen

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 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 ondertitels bij een film of serie.





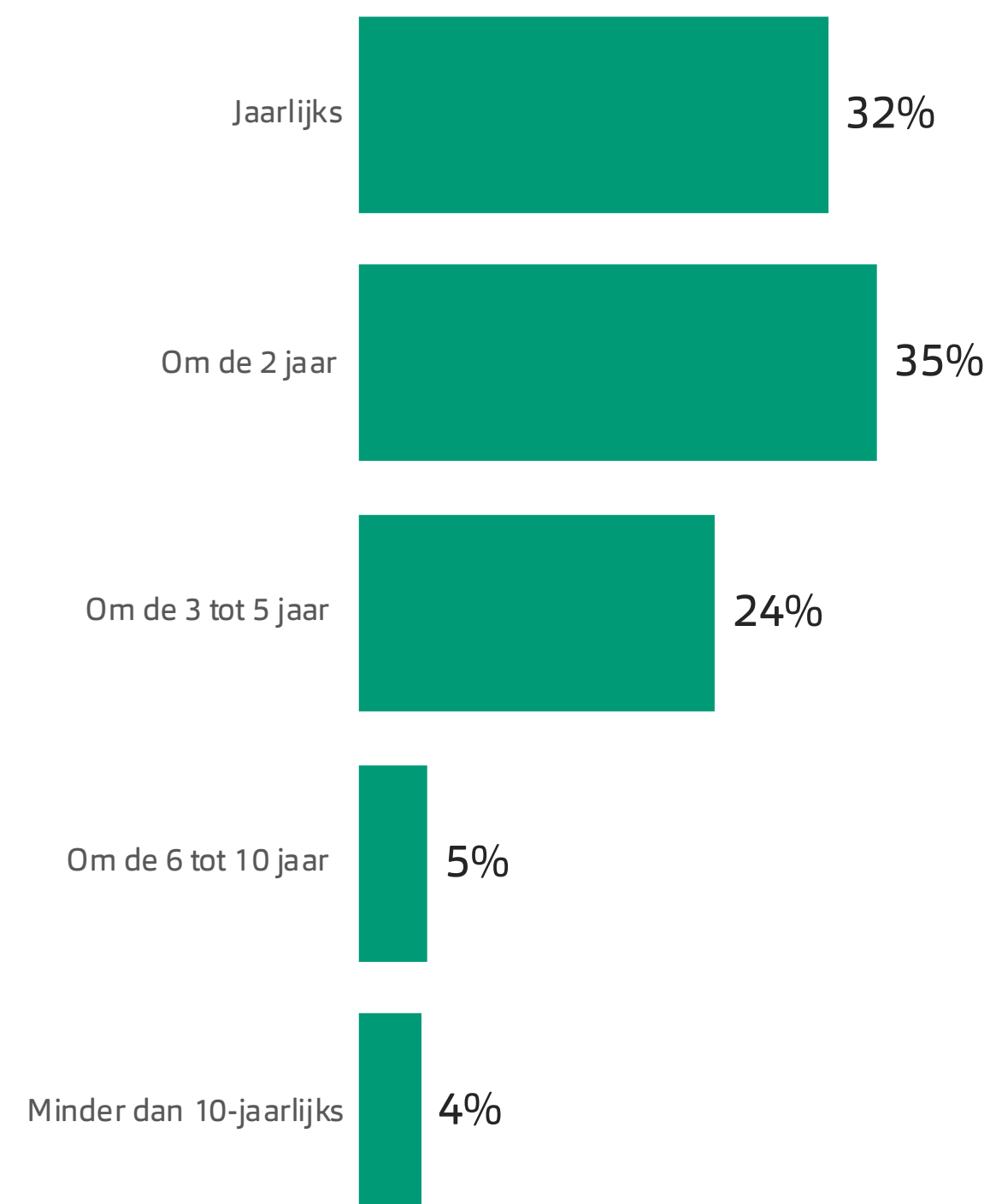
Positieve evolutie na oogmeting

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

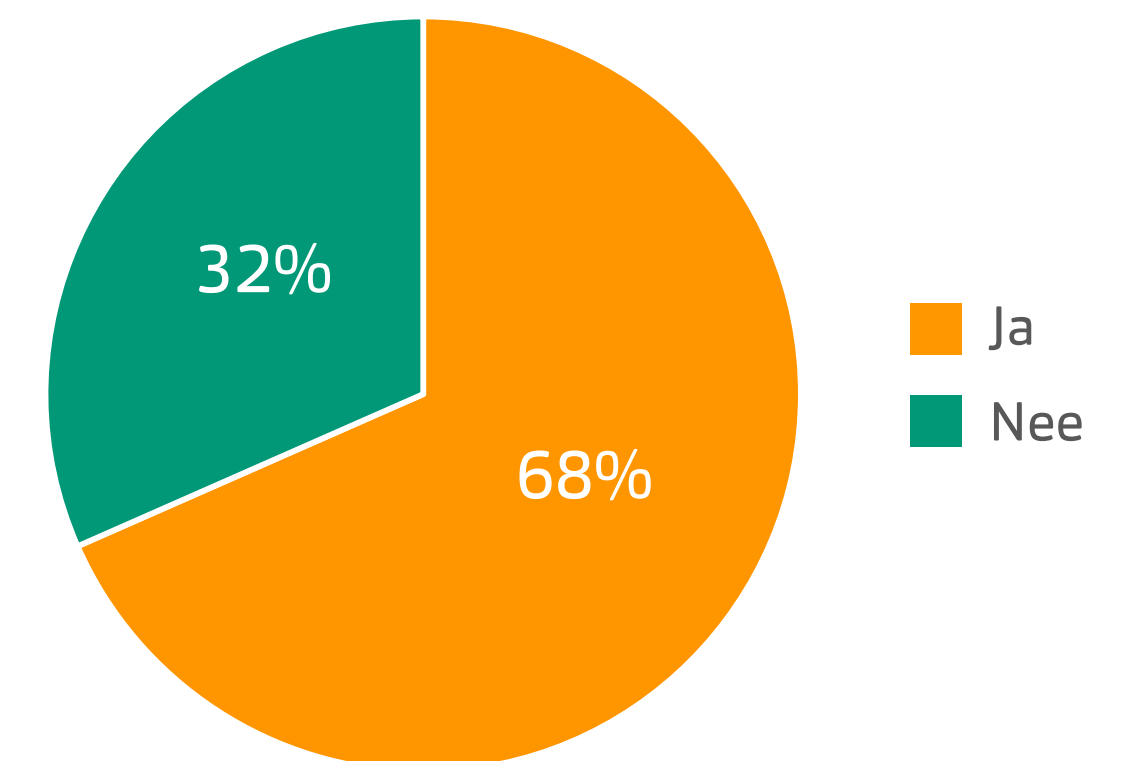
Nochtans loont het wel om eens langs te gaan voor een oogmeting. Bijna zeven op de tien Belgen melden positieve gevolgen.

Marleen Beevers, experte met achtergrond in psychologie en fashion identity: "Het echte keerpunt komt pas bij het contrast-effect: wanneer iemand na een oogmeting en de juiste bril merkt hoe groot het verschil is. Mensen beschrijven het vaak alsof iemand een dimmer opendraait: plots lees je ontspannen, zie je sneller wat er op de weg gebeurt en voel je je socialer op je gemak. Dat gaat niet alleen over beter zien, maar over terug voluit aanwezig kunnen zijn in de kleine momenten van elke dag."

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?



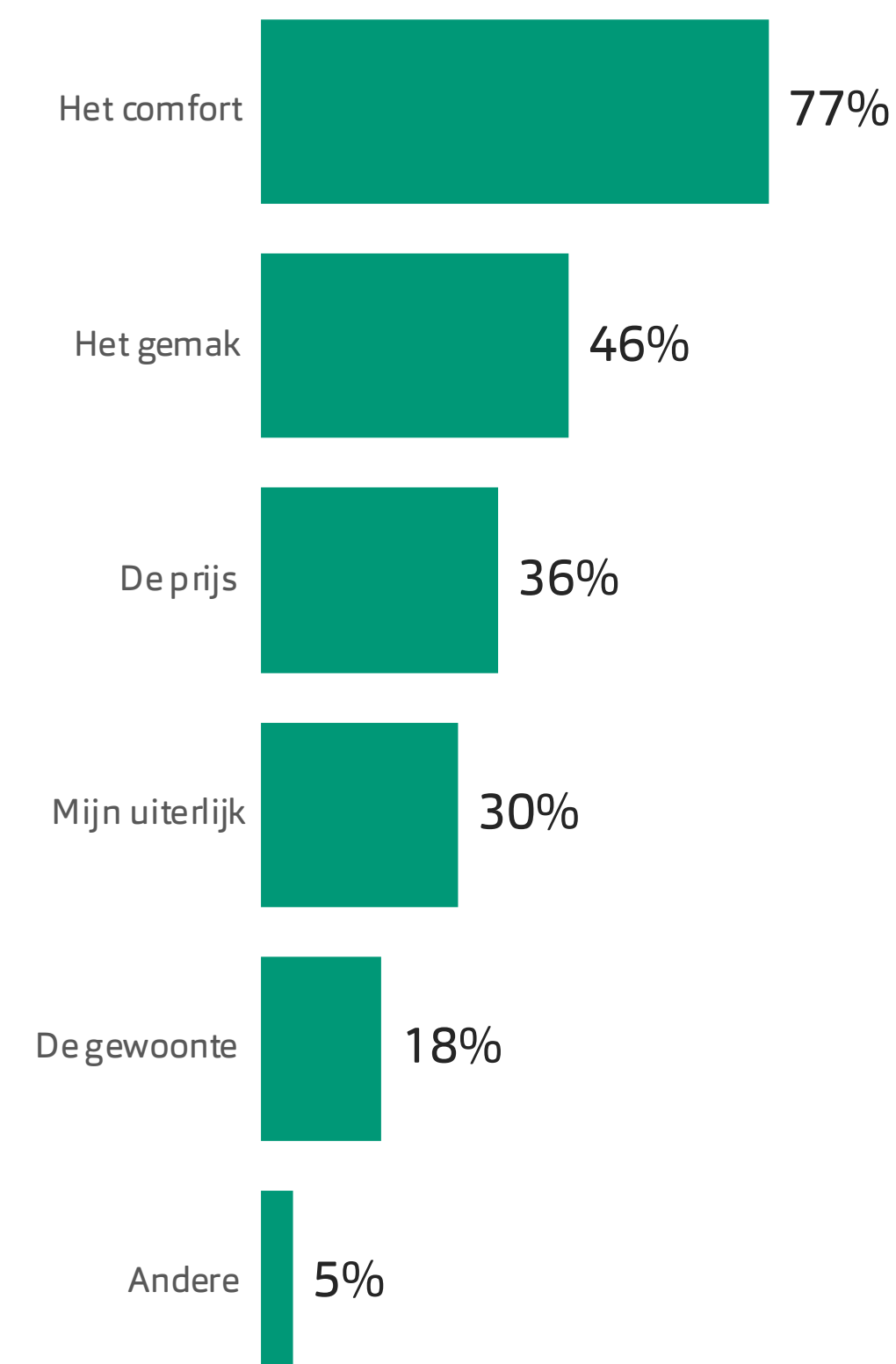
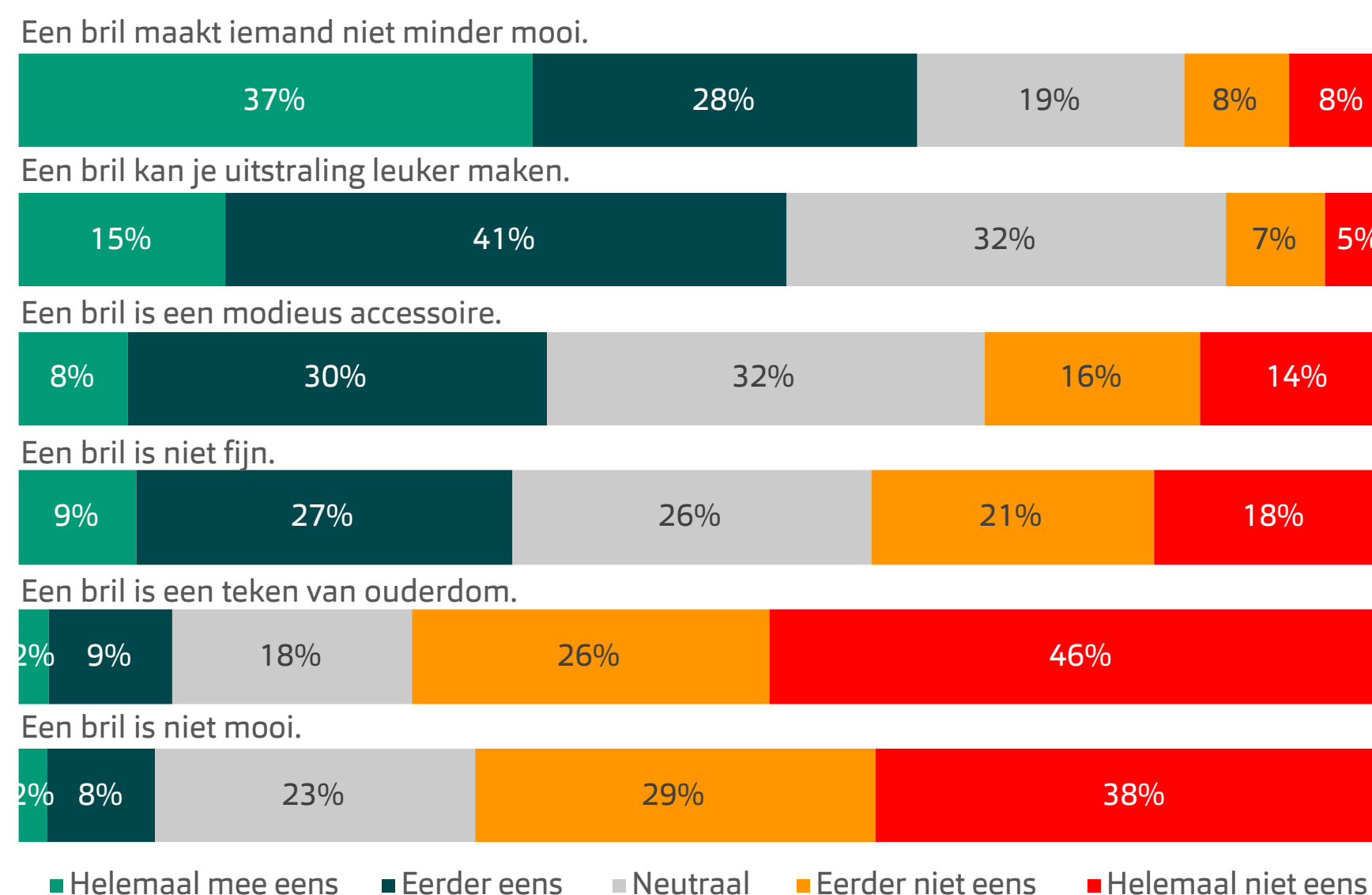


Bril als bekrachtiger van comfort en identiteit

Uitstelgedrag is meestal niet het gevolg van het feit dat Belgen een bril niet zien zitten. De meeste respondenten staan positief tegenover het dragen van een bril. Zo kan een bril ook je uitstraling leuker maken of een modieus accessoire zijn. De positieve perceptie speelt nog sterker bij jongere doelgroepen in het onderzoek.

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

Marleen Beevers, experte met achtergrond in psychologie en fashion identity: "Wat we dragen, beïnvloedt hoe we ons voelen en hoe we ons tonen. Dat geldt net zo voor een montuur als voor een outfit. Veel mensen zijn minder bang voor slechter zien dan voor een bril die niet bij hen past. Klopt een montuur wél met iemands persoonlijkheid, werk en levensstijl, dan voelt de bril niet meer als een teken van verlies maar als een zichtbare en voelbare bekrachtiger van comfort én identiteit."



Methode en opzet

Methode

100% online bevraging (CAWI – Computer Assisted Web Interviews).
De vragenlijst had een gemiddelde invulduur van zo'n negen minuten.

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 $n = 1.158$ Belgische respondenten van 18 jaar en ouder deel aan dit onderzoek; de steekproef is representatief voor leeftijd, geslacht en provincie.