

VRS-najaarssymposium 2025

**Schijn een lichtje op mij.
*Nieuw licht op gezondheid en welzijn.***

Datum: dinsdag 18 november 2025

Tijd: 19:30 - 21:20 uur

Plaats: webinar

Kosten:

Aanmelden kan via de website, www.vvrbs.nl

Deelname leden is gratis en voor niet-leden € 15,00.

Lidmaatschap voor minimaal een jaar (01 januari t/m 31 december) is € 17,50. Lid worden kan via deze link <https://vvrbs.nl/lid-worden/>

Accreditatie is aangevraagd voor oogartsen, optometristen, orthoptisten, ergotherapeuten en klinisch fysici.

Programma:

19:00 – 19.30u. Inloop online

19.30 – 19.40u. Welkom

19.40 – 20.10u. **Een (niet zo) nieuw licht op gezondheid**
Prof.dr.ir. Yvonne de Kort, Technische Universiteit
Eindhoven (TU/e)

Bij licht denken de meesten van ons aan zicht: aan hoe wij de wereld om ons heen waarnemen. Maar licht werkt ook op heel andere manieren op ons in, bijvoorbeeld langs het zogeheten niet-beeldvormende pad, waarmee licht onze centrale biologische klok synchroniseert met de aarde en zo alle fysiologische en hormonale ritmes én waak en slaap probeert te dirigeren. In mijn presentatie wil ik spreekwoordelijk licht werpen op deze en wellicht nog wat andere minder bekende effecten van licht op onze gezondheid.

20.10 – 20.40u. **Led als nieuwste lichtbron nader belicht**
Ing. Rienk Visser, lichtontwerper voor utiliteitsbouw

Leds hebben in relatief korte tijd een enorme ontwikkeling gekend. Door Europese regelgeving moeten ze alle eerder gebruikte lichtbronnen vervangen. Ze geven nieuwe mogelijkheden, maar de eigenschappen komen echter niet altijd geheel overeen. Dat betreft o.a. ook het weergeven van kleuren en de consequenties voor dimmen.

20.40 – 20.50u. Pauze

20.50 – 21.20u. **Hoe licht en seizoensveranderingen de stemming van mensen met een visuele beperking beïnvloeden**

Rob van der Linden Msc, Amsterdam UMC, afd. oogheelkunde

Licht is cruciaal voor mensen met een visuele beperking. Voldoende licht kan activiteiten vergemakkelijken, terwijl fel licht voor sommigen juist hinderlijk is. Licht beïnvloedt bovendien het dag- en nachtritme en kan de stemming bepalen.

Depressie en angst komen regelmatig voor bij deze doelgroep, waarbij licht een belangrijke factor is. In zijn onderzoek bekeek Rob of de hoeveelheid zonlicht in iemands omgeving en seizoensvariaties invloed hebben op depressie en angst bij mensen met een visuele beperking.

21.20 – 21.30u. Afsluiting