

Instructie zachte contactlenzen

Om het dragen van contactlenzen zo veilig en comfortabel mogelijk te maken, hebben contactlenzen de juiste zorg en aandacht nodig.

In dit overzicht is te lezen op welke manier u het beste met zachte contactlenzen om kunt gaan.

Inzetten van contactlenzen



Hygiëne is erg belangrijk bij het hanteren van contactlenzen. Was daarom altijd de handen voordat u de contactlenzen inzet. Droog vervolgens goed de handen met een schone, pluisvrije handdoek of papieren handdoekjes. U kunt in het begin het beste een spiegel gebruiken bij het inzetten van de lenzen. Doe dit bij voorkeur boven een tafel. Mocht de lens tijdens het inzetten vallen, dan valt deze niet op de grond of in de wasbak. U kunt de contactlens direct vanuit de bewaar/inzetvloeistof inzetten, tenzij een aparte inzetvloeistof wordt geadviseerd. Neem de contactlens voorzichtig uit de contactlenshouder zonder deze met de vingernagel aan te raken of langs de rand van de contactlenshouder te schuiven. Dit voorkomt dat de lens scheurt. Spoel de contactlenzen af met bewaar/inzetvloeistof voordat u deze op het oog plaatst. Gebruik nooit (leiding-)water voor uw contactlenzen.

Leg de contactlens met de bolle kant op de top van de droge wijsvinger van uw meest dominante hand. Controleer of de contactlens niet binnenstebuiten is gekeerd. De rand van de contactlens moet rechtop staan (als een soepkom) en niet naar buiten toe vlakker worden (als een soepbord). Om de lens goed in te kunnen zetten, moet de lens zo min mogelijk contact maken met de vinger. Indien de lens tijdens het inzetten omklapt, dient u de lens eerst weer met duim en wijsvinger terug te klappen, voordat u de lens kunt inzetten. Trek vervolgens, het onderste ooglid omlaag met de middelvinger van de hand waarmee de lens op het oog wordt gezet. Met de wijsvinger van de andere hand houdt u het bovenste ooglid open. (waarbij ook de oogharen omhoog getrokken worden). Breng de wijsvinger met de contactlens langzaam naar het oog toe. Blijf met het andere oog kijken in de spiegel. Als u de lens op het oog heeft gezet, wacht u een aantal seconden voordat u uw vinger terug trekt. Laat rustig uw oogleden los en knipper een paar keer. In het begin zult u de contactlens misschien voelen en gaan de ogen licht tranen. Het tranen wordt snel minder en na verloop van tijd vergeet u dat u een contactlens in hebt. Is de contactlens per ongeluk op het oogwit terechtgekomen, laat dan de oogleden voorzichtig los en houd de oogleden even gesloten terwijl u probeert uw ogen in de richting van de contactlens draaien. De zachte contactlens schuift daardoor vaak vanzelf op de juiste plaats. Lukt dit niet, kunt u het beste de lens uitnemen en opnieuw beginnen. Als de eerste contactlens goed op het oog zit, herhaalt u dezelfde handelingen voor het inzetten van de tweede contactlens.

Uithalen van contactlenzen

U doet de contactlenzen iedere dag vóór het slapengaan uit. Voordat u de lenzen uithaalt, eerst de handen wassen en alles klaarzetten, de contactlenshouder, de benodigde vloeistoffen, een spiegel en de pluisvrije handdoek/tissues klaarzetten. Om knippen te voorkomen trekt u allereerst het bovenste ooglid omhoog. Dit doet u met de middelvinger van de andere hand dan de hand waarmee u de contactlens uitneemt. Daarna trekt u het onderste ooglid omlaag met de middelvinger van de hand waarmee u de contactlens uitneemt. U haalt de lens uit met uw meest dominante hand.

Zet de wijsvinger van deze hand op de onderste rand van de contactlens en trek deze iets opzij en omlaag naar het oogwit. Nu neemt u de contactlens tussen duim en wijsvinger en “plukt” u hem als het ware uit het oog. Voorkom dat bij het uitnemen de vingernagels de contactlens of het oog aanraken. Een zachte

contactlens is sterk, maar kan beschadigen of scheuren bij aanraking met een scherp voorwerp of door hem sterk te vouwen. Mocht u de lens regelmatig lastig uit krijgen neem dan contact op met uw lensspecialist.

Draagschema

U start de eerste dag met 4 uur dragen van de lenzen. Elke dag hierna kunt u dit opbouwen met 2 – 4 uur per dag. Na 4 a 6 dagen zit u op een volledige dag dragen van de lenzen. Het geniet de voorkeur om de lenzen niet langer dan 12 a 14 uur per dag te dragen. In de beginperiode kan het zijn dat uw ogen meer tranen, hierdoor kan het zicht enigszins wazig zijn. Maar dit effect verdwijnt snel.

Onderhoud

Uw lenzen worden gedurende de dag blootgesteld aan verschillende stoffen zoals zouten, eiwitten, vetten en slijmstoffen. Deze zijn afkomstig uit de traan laag. Ook worden zij blootgesteld aan externe factoren zoals pollen, stof, etc.

Deze stoffen kunnen zich vastzetten op de contactlens en daarom is een dagelijkse reiniging nodig.

Er zijn diverse onderhoudssystemen. Afhankelijk van uw ogen en de gebruikte contactlenzen wordt een onderhoudsysteem geadviseerd dat het meest geschikt voor u is. Het verzorgingssysteem kan het verschil zijn tussen wel of niet veilig en comfortabel lenzen dragen. Verzorg daarom altijd na het uitnemen de contactlenzen volgens de aanbevolen methode. De juiste verzorging van zachte contactlenzen bestaat altijd uit drie onderdelen: reinigen, desinfecteren en bevochtigen.

Alle vloeistoffen voor zachte contactlenzen bevatten actieve bestanddelen die uw contactlenzen schoon en helder houden. Gebruik deze vloeistoffen dan ook dagelijks en strikt volgens de gebruiksaanwijzing. Plaats de dop na gebruik altijd meteen terug op de fles om te voorkomen dat de vloeistof bederft en zijn werking verliest.

Zwemmen/Sporten

Tijdens het sporten en bij vele andere vrijetijdsbestedingen zijn zachte contactlenzen aan te bevelen boven een bril of vormstabiele contactlenzen. Zwemmen (en andere watersporten) met contactlenzen is echter wel aan voorwaarden gebonden, gebruik hiervoor een goed afsluitende zwembril, en reinig uw lenzen grondig na het zwemmen/watersporten.

Ook is het mogelijk om dag lenzen te gebruiken die u voor deze activiteiten eenmalig gebruikt.

Controle

Een regelmatige controle van uw ogen en de contactlenzen is zeer belangrijk, ook als u geen klachten heeft. Met name in het begin moeten uw ogen en de contactlenzen regelmatig gecontroleerd worden. Maak er een gewoonte van om twee keer per jaar uw lenzen door ons te laten controleren. Draag voorafgaand aan de lenscontrole minimaal een uur de contactlenzen. U komt altijd met uw lenzen in op controle tenzij anders aangegeven door de specialist. Vervang uw zachte contactlenzen volgens het vervangingsschema. Bij veranderde lichamelijke omstandigheden door ziekte, allergie, gebruik van medicijnen, zwangerschap, etc kunt u het beste een afspraak maken voor controle.

Soms zijn aanpassingen of bijvoorbeeld een extra intensieve reiniging noodzakelijk. Neem in geval van optredende irritatie, minder goed zicht, rode ogen, meer dan normaal tranen of toenemende lichtgevoeligheid, direct contact met ons op.

Tips and Tricks

Spoel zachte contactlenzen nooit met leidingwater af. Als de contactlens op de grond valt, blijf dan op dezelfde plaats zitten of staan en zoek vanaf deze plaats voorzichtig de omgeving af. Vervolgens vóór het inzetten de contactlens eerst zorgvuldig reinigen en op eventueel ontstane beschadigingen controleren. Een droog geraakte zachte contactlens is niet meer bruikbaar. Het is altijd verstandig een bril met de juiste

sterkte achter de hand te hebben. Voor bijvoorbeeld vlak voor het slapen gaan of tijdens perioden van ziekte, vermoeidheid, etc. Met name voor verre autoritten is een reservebril geen overbodige luxe, en in sommige landen verplicht. Ook voor vliegreizen is een bril soms prettiger omdat er een zeer lage luchtvochtigheid in vliegtuigen heerst. Ook is het verstandig altijd een paar reserve contactlenzen achter de hand te hebben. Bij verlies of breuk zit u dan niet zonder contactlenzen en hoeft u het draagschema niet opnieuw op te bouwen. Wacht bij vervangingssystemen dus niet totdat u aan de laatste paar toe bent en gebruik altijd nieuwe contactlenzen in de originele, steriele fabrieksverpakking.

Veel plezier met het dragen van uw nieuwe lenzen.

Type lens:.....

Vervangingstermijn:.....

Geadviseerde vloeistof:.....

Volgende controle afspraak:.....

**GEBRUIK NOOIT LEIDINGWATER VOOR JE
LENZEN EN/OF LENZENBAKJE!!!!!!**