

# Instructie VORMSTABIELE MAATWERK contactlenzen



## Het INZETTEN



De contactlens kan direct vanuit de bewaar- en inzetvloeistof worden ingezet, tenzij uitdrukkelijk een aparte inzetvloeistof wordt geadviseerd.

Neem de contactlenzen steeds voorzichtig uit de houder zonder ze met de vingernagels aan te raken of ze langs de rand van de houder te schuiven. Dit is om beschadigingen te voorkomen.

Spoel de lenzen af met bewaar- en inzetvloeistof, nooit met water, voordat u ze op het oog plaatst.

Leg de vochtige contactlens met de bolle kant op de top van de droge wijsvinger. Het werkt vaak het beste als u hiervoor uw schrijfhand gebruikt. Soms glijdt de lens van de vinger af. In dit geval kunt u het beste de vingertop met een tissue droog maken.

Om knippen te voorkomen trekt u vervolgens met een vinger van de hand waarmee u de lens inzet, het onderste ooglid iets omlaag. Met een of meerdere vingers van de andere hand moet vervolgens het andere ooglid omhoog worden gehouden. Houd hierbij ook de wimpers vast. Soms helpt het om de wimpers vast te klemmen tussen uw vinger(s) en de oogkas.

Breng de wijsvinger met de contactlens langzaam naar het oog toe en richt hierbij op de pupil (het zwarte gedeelte). Blijf met het andere oog goed in de spiegel kijken. Probeer dit oog tijdens het inzetten niet te sluiten!

Komt de contactlens dicht genoeg bij het hoornvlies, dan wordt de lens als het ware vanzelf "opgepakt" van de vinger.

De lens blijft dan vanzelf op de juiste plaats zitten.

Mislukt het inzetten? Spoel de lens dan altijd eerst af en probeer het in alle rust opnieuw. Afspoelen van de lens vlak voor het inzetten dient u altijd met bewaar- en inzetvloeistof te doen. Zet de lenzen nooit in met leidingwater en bewaar ze hier ook nooit in.

Als de contactlens op het oog zit, laat dan de oogleden los en knipper voorzichtig een paar keer. In het begin zult u de lens zeker nog wel eens voelen, maar dat gaat snel en na verloop van tijd vergeet u misschien zelfs dat u de lens in heeft. Is de lens per ongeluk op het oogwit terecht gekomen, laat dan de oogleden voorzichtig los en houd de ogen even gesloten terwijl de ogen in de richting van de lens draaien. De lens schuift daardoor vaak vanzelf op de juiste plaats. Lukt dat niet dan kan de lens door middel van verschuiven of met het zuigertje weer uitgehaald worden. Het gebeurt weleens dat de lens onder het bovenste of onderste ooglid schuift. Gelukkig kan de lens nooit achter het oog raken. Kijk rustig in de spiegel waar de lens zit of laat iemand anders met u meekijken. Gebruik het zuignapje om de lens uit te halen of duw de lens zachtjes met uw vinger en met uw ogen dicht naar het midden toe.

Het beste kunt u de houder na het inzetten leeg gooien en drogen met een papieren tissue. Laat de houder openstaan zodat hij helemaal kan drogen.

**ZIE** het verschil  
**HOOR** het verschil  
**ERVAAR** het verschil 50+ jaar



# Instructie VORMSTABIELE MAATWERK contactlenzen



## Het **UITNEMEN** van uw **VORMSTABIELE CONTACTLENZEN**



Normaal gesproken doet u de lenzen iedere dag vóór het slapen gaan uit. Bij maatwerk vormstabiele contactlenzen is het niet de bedoeling dat u gaat slapen met de lenzen in. Daar zijn speciale nachtlenzen voor. Ook bij het uitnemen eerst de handen wassen en alles klaarzetten: houder, vloeistoffen, spiegel, tissues en eventueel een zuigertje. Ook bij het uithalen van lenzen is het belangrijk dit boven een tafel met liggende spiegel te doen. Mocht de lens uit het oog vallen kunt u hem direct terugvinden.

Het uitnemen van vormstabiele lenzen kan op twee manieren gebeuren, met en zonder gebruik van een zuigertje. Het is zeker aan te raden het eerst zonder

zuigertje te leren voor het geval u deze bijvoorbeeld kwijtraakt.

Voor het uitnemen zonder zuigertje moet het oog zo ver mogelijk geopend worden. Vervolgens plaatst u een wijsvinger op de oogleden in de buitenste ooghoek. Buig het hoofd voorover, kijk iets in de richting van uw neus, sper de ogen wijd open, trek de oogleden naar buiten zodat er wat spanning op komt te staan en knipper. De lens valt dan meteen of na een herhaalde poging uit het oog. Vang de lens op met uw andere hand, die u als een kommetje onder het oog houdt. Zo kan de lens niet weg schieten.

## Indien de lenzen met een **ZUIGERTJE** worden uitgenomen



Neem het zuigertje tussen duim en wijsvinger en open de ogen zo ver mogelijk. Plaats het zuigertje vervolgens loodrecht op de contactlens. Mik op de pupil, dit is waar de lens zich bevindt. Als u het zuigertje een beetje vochtig maakt met inzetvloeistof hecht de zuiger zich

makkelijker aan de lens.

Nu kan de lens van het oog worden genomen. Om de lens van de zuiger af te halen kunt u het best een draaiende beweging toepassen.

## De **VLOEISTOFFEN**



Onze ogen zijn bedekt met traanvocht. De traanfilm, waarin de contactlens ligt ingebed, beschermt onze ogen en bevat hiervoor stoffen zoals water met zouten, eiwitten, vetten en slijmstoffen. Deze stoffen kunnen zich vastzetten op de contactlens en daarom is een dagelijkse reiniging belangrijk. Er zijn diverse merken onderhoudssystemen. Afhankelijk van uw ogen en de gebruikte contactlenzen wordt een onderhoudsysteem geadviseerd dat het meest geschikt is.

Bedenk dat het verzorgingssysteem het verschil kan zijn tussen het veilig en het onveilig dragen van contactlenzen. Verzorg de lenzen na het uitnemen altijd volgens de aanbevolen methode. Volg de instructies altijd nauwkeurig op.

### **ZET LENZEN NOOIT IN MET KRAANWATER.**

Vloeistoffen bevatten actieve bestanddelen die uw contactlenzen schoon en helder houden. Ook zorgen

ze voor goede bevochtiging van het lensoppervlak. Gebruik deze vloeistoffen dan ook zorgvuldig volgens de gebruiksaanwijzing en adviezen van de contactlens-specialist. De meeste bewaar- en inzetvloeistoffen zijn na openen 2 maanden houdbaar. Ook de meeste comfortdruppels (kunsttranen) zijn na openen 2 maanden te gebruiken (TIP: Noteer de datum van opening op de zijkant van het flesje!). De meeste reinigingsvloeistoffen zijn te gebruiken tot de uiterste houdbaarheidsdatum die vermeld staat op de verpakking.

Als de vormstabiele contactlenzen langere tijd niet gedragen worden (bijvoorbeeld reservelenzen) kunnen deze het beste in een droog houdertje worden bewaard nadat ze eerst zorgvuldig gereinigd zijn. Bewaarvloeistof zal namelijk na verloop van tijd bederven. Voordat de lenzen weer gedragen kunnen worden dienen ze eerst weer gereinigd te worden en enkele uren in de bewaarvloeistof hebben gestaan voor optimale bevochtiging.