

Instructie **CONTACTLENZEN**



Voor meer informatie scan
de QR-code of kijk op:
www.lens.nl

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



Instructie **CONTACTLENZEN**

Contactlenzen kunnen verantwoord en veilig worden gedragen. Contactlenzen draagt u direct op het oog. Daarom hebben contactlenzen wel de juiste aandacht en zorg nodig.



HYGIËNE

Hygiëne is een eerste vereiste in de omgang met contactlenzen. Via vieze handen kunnen vuil en bacteriën heel snel overgebracht worden op de lenzen. Handen wassen is daarom belangrijk vóór de lenzen worden aangeraakt. Zowel bij het inzetten als het uithalen.

Gebruik bij voorkeur desinfecterende en niet vettende zeep. Droog de handen goed af. Het beste doet u dit met een schone, pluisvrije handdoek of papieren handdoekjes.



Controle van **OGEN** en **LENZEN**

Regelmatige controle van uw ogen en de lenzen is uitermate belangrijk, ook als het goed gaat en u geen klachten heeft. Sommige veranderingen aan de ogen merkt u simpelweg niet, maar kan een specialist al wel opmerken. Maak er een gewoonte van om uw lenzen twee keer per jaar te controleren. Eén keer per jaar is echt een noodzakelijk minimum. Wijk daar alleen van af in overleg met uw contactlensspecialist. Kom met de lenzen in en zorg ervoor dat u ze minimaal een uur voor de afspraak in doet.



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 soorten 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.

Vloeistof moet elke dag worden vervangen. Plaats na gebruik de dop altijd meteen weer op de fles om te voorkomen dat de vloeistof bederft en zijn werking verliest.

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 contactlensspecialist. De meeste alles-in-één vloeistoffen zijn na openen 2 maanden houdbaar. (TIP: Noteer de datum van opening op de zijkant van het flesje!). Soms adviseert uw specialist een aparte reinigingsvloeistof. De meeste reinigingsvloeistoffen zijn te gebruiken tot de uiterste houdbaarheidsdatum die vermeld staat op de verpakking. Zorg ervoor dat u vloeistof niet langer gebruikt dan aangegeven op de verpakking. Het niet navolgen van de voorschriften verhoogt het risico op een ontsteking aanzienlijk.



De **CONTACTLENSHOUDER**

Ook al wordt de lenshouder elke dag grondig schoongemaakt, na verloop van tijd zal er toch vervuiling optreden. Vervang daarom uw lenshouder minimaal iedere 6 maanden. Hierdoor vermijdt u de kans op problemen. Het uitkoken van de houder raden we af. Door de hoge temperatuur kunnen er kleine barstjes in de houder komen waar vuil zich makkelijker in kan hechten.



Het DRAAGSCHEMA



Contactlenzen kunnen meestal niet direct de hele dag gedragen worden; uw ogen moeten eerst wennen aan de lenzen. Om de ogen elke dag een paar uur langer te laten wennen krijgt u een draagschema aanbevolen. We adviseren om te beginnen met minimaal twee uur en dit verder op te bouwen met twee tot drie uur per dag.

Met name in de beginperiode kan scherp zonlicht wel eens vervelend zijn. Een goede zonnebril brengt dan uitkomst. Als er door ziekte, verlies van een contactlens of welke oorzaak dan ook enige tijd geen lenzen gedragen kunnen worden, is het beter om daarna opnieuw het draagschema te volgen.

HANDELINGEN voor u de lenzen INZET of UITHAALT



Zet voordat u de lenzen in gaat zetten of uithalen eerst alles klaar: de contactlenshouder met de contactlenzen, de vloeistof voor het afspoelen en inzetten en eventueel een tissue. Zeker in het begin is een spiegel erg handig. U kunt in het begin de lenzen het beste inzetten met een spiegel die op de tafel ligt. Daaronder legt u een handdoek. Mocht de lens tijdens het inzetten vallen, valt deze op de spiegel of op

de handdoek. Zo hoeft u er niet naar te zoeken. Bovendien kunt u in de spiegel goed zien wat u doet.

Om verwisseling van de rechter en linker lens te voorkomen is het verstandig altijd met dezelfde lens te beginnen. Denk erom dat u altijd uw handen wast voordat u de lenzen inzet of uithaalt.

KNIPPEREN is BELANGRIJK



Om de ogen en de lenzen optimaal te bevochtigen moeten onze oogleden tussen de 10 en de 15 knipperlagen per minuut maken. Zo wordt het oogoppervlak beschermd, de lens helder gehouden en schoon traanvocht aangevoerd. Tevens is de zuurstofvoorziening van het hoornvlies afhankelijk van een regelmatige verversing van de traanlaag.

Soms onderdrukken nieuwe lensdragers onbewust het knipperen. Ook het staren naar een computerscherm of de tv, het in de verte kijken tijdens autorijden of langdurig

ingespannen lezen kan ervoor zorgen dat er onvoldoende wordt geknipperd. Probeer hieraan te denken en zo frequent mogelijk te knipperen.

Als het bovenste en onderste ooglid elkaar niet bij iedere knipperslag raken, wordt het onderste gedeelte van het oog niet van voldoende traanvocht voorzien. Het resultaat: ongemakken zoals irritatie, jeuk, rode ogen en wazig zien. Voldoende knipperen is één van de sleutels tot het comfortabel dragen van contactlenzen.

COMFORTDRUPPELS



Lens heeft verschillende soorten comfortdruppels die het draagcomfort van de lenzen kunnen bevorderen bij bijvoorbeeld beeldschermwerk of in een ruimte met airco. Er zijn ook druppels die hooikoortsklachten kunnen verminderen. U kunt tijdens de controle vragen welke soort druppels voor u het meest geschikt zijn.

LENZEN even NIET DRAGEN



Als de contactlenzen niet gebruikt worden, bewaar ze dan in de daarvoor geschikte houder. U dient, ook als u de lenzen een dag niet draagt, de vloeistof 's avonds te vervangen. De vloeistof kan anders bederven en de desinfectie kan niet worden gegarandeerd als de lenzen te lang in dezelfde vloeistof staan.

ADVIEZEN



Zet een lens **NOOIT** in met kraanwater.

Houdt u aan de opgegeven vervangtermijnen voor uw lenzen. Als u zich daar niet aan houdt worden uw lenzen minder comfortabel en vergroot u de kans op ontstekingen. Als u niet weet om de hoeveel tijd uw lenzen vervangen moeten worden, raadpleeg dan uw contactlensspecialist.

Bij veranderende lichamelijke omstandigheden zoals ziekte,

allergie, gebruik van medicijnen of zwangerschap, kunt u advies inwinnen bij ons. Soms zijn aanpassingen of bijvoorbeeld een extra intensieve reiniging noodzakelijk.

In geval van optredende irritatie, minder goed zicht, rode ogen, meer dan normaal tranen of toenemende lichtgevoeligheid, staak direct het dragen van de lenzen en neem contact met ons op.

CONTACTLENZEN en COSMETICA



Huidverzorgingsmiddelen en cosmetica rond het oog kunnen prima in combinatie met contactlenzen gebruikt worden.

Op een paar dingen moet wel gelet worden.

Zet de lenzen altijd in alvorens cosmetica of gezichtscrème aan te brengen. Neem de lenzen weer uit voor het verwijderen van cosmetica.

Cosmetica op waterbasis en huidverzorgingsmiddelen zonder oliën verdienen de voorkeur. Olie kan de lenzen vervuilen en dit kan leiden tot wazig zicht. Er zijn geschikte cosmetica en huidverzorgingsproducten beschikbaar speciaal voor contactlensdragers.

SPORT en VRIJE TIJD



Contactlenzen zijn ideaal voor bijna alle sporten. Voor zwemmen en andere watersporten is het slim om zachte daglenzen te dragen. Zwemwater is niet schoon en dit kan leiden tot oogirritatie en/of ontstekingen. Daglenzen gooit u na een dag weg en zijn daarom het meest geschikt voor zwemmen.

Douchen met lenzen hoeft geen probleem te zijn maar het risico op verlies is wel groter.

Pas alleen op voor direct water in het gezicht! Douche bij voorkeur zonder uw lenzen in.

PRAKTISCHE TIPS



Als de lens op de grond valt, blijf dan op dezelfde plaats zitten of staan en zoek vanaf deze plek voorzichtig de omgeving af. De kans dat de lens onbeschadigd wordt teruggevonden is dan het grootst. Reinig de lens grondig voordat u deze opnieuw inzet en controleer de lens op eventuele beschadigingen.

Een zachte lens die langere tijd buiten de vloeistof ligt zal helemaal droog en hard worden. Het beste kunt u dan de lens weggooien en niet opnieuw gaan dragen.

In geval van een (vermoedelijke) ontsteking geen lenzen dragen. Zachte lenzen dient u weg te gooien. De ontsteking trekt in een zachte lens en zal terugkomen als u de lens weer gaat dragen.

Vormstabiele lenzen, nachtlenzen en sclerale lenzen kunt u langsbrengen bij Lens voor een intensieve reiniging. Gooi geopende lensvloeistof en uw lenshouder ook weg, anders krijgt u de ontsteking zo weer terug. Plan eerst een controle om te checken of uw ontsteking verdwenen is, voordat u weer lenzen gaat dragen.

Het is altijd verstandig een bril met de juiste sterkte achter de hand te hebben. In het begin kunnen lenzen nog niet de hele dag gedragen worden, maar ook later kan een bril bijzonder handig zijn. 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 veel Europese landen zelfs wettelijk verplicht. Ook voor vliegvluchten is een bril vaak prettiger omdat er in een vliegtuig een zeer lage luchtvochtigheid heerst.

De sterkte van de bril is meestal anders dan de sterkte van de lenzen. Lens is gespecialiseerd in het optimaal op elkaar afstemmen van de sterkte van de bril en lenzen.

Als na verloop van tijd de sterkte van uw lenzen aangepast moet worden zal in veel gevallen de brilsterkte ook opnieuw opgemeten moeten worden.

Het is altijd verstandig een paar reservelenzen achter de hand te hebben. Bij verlies of breuk zit u dan niet zonder contactlenzen en hoeft het draagschema niet opnieuw te worden opgebouwd.

Iedereen boven de 40 zal vroeg of laat een leeshulpmiddel nodig hebben. Dit kan worden opgelost door een leesbril over de verte lenzen te dragen. Sinds geruime tijd bestaan er ook dubbelfocus, multifocus en monovisie systemen die ervoor zorgen dat u met uw contactlenzen kan blijven lezen. Bespreek dit tijdens de aanpassing of bij een controle met uw specialist.

Wees zuinig op uw contactlenzen, en uw ogen!

LENS CONTACT

LENS Arnhem
Nieuwstraat 3
026 - 44 21 421
arnhem@lens.nl

LENS De Meern
Mereveldplein 30
030 - 66 63 518
demeern@lens.nl

LENS Utrecht
Oudkerkhof 15
030 - 23 17 840
utrecht@lens.nl

LENS Berkel en Rodenrijs
Wilhelminastraat 24
010 - 51 20 800
berkel@lens.nl

LENS Deventer
Broederenstraat 26
0570 - 61 37 37
deventer@lens.nl

LENS Utrecht de Gaard
Troosterhof 13
030 - 30 72 016
degaard@lens.nl

LENS Culemborg
Varkensmarkt 15
0345 - 52 00 00
culemborg@lens.nl

LENS Rotterdam
Statenweg 108E
010 - 46 66 052
rotterdam@lens.nl

LENS Vianen
Voorstraat 98
0347 - 37 35 00
vianen@lens.nl