



Omgaan met *vormstabiele*
contactlenzen

U heeft, samen met uw ANVC-contactlensspecialist, de keuze gemaakt voor de aanschaf van vormstabiele contactlenzen. Contactlenzen dragen is tegenwoordig comfortabeler en veiliger dan het ooit is geweest. Contactlenzen hebben uiteraard wel aandacht en zorg nodig. De omgang met contactlenzen is echter snel geleerd en de verzorging ervan kost weinig tijd en moeite.

Het inzetten en uitnemen is een handigheidje, dat gemakkelijk te leren is. Bij de ANVC-contactlensspecialist krijgt u goede en uitgebreide instructie omtrent de verzorging, het inzetten en het uitnemen.

In dit boekje kunt u het allemaal nog eens rustig nalezen. Bovendien zijn hierin een aantal nuttige adviezen opgenomen omtrent het gebruik en de toepassing van de contactlenzen en de verzorgingsmiddelen.

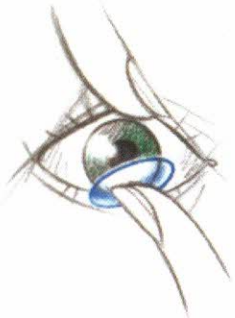


Het inzetten van de vormstabiele contactlens

Hygiëne is een eerste vereiste in de omgang met contactlenzen.

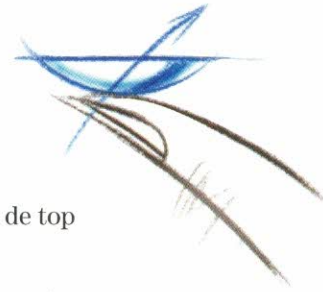
Het is dus belangrijk uw handen te wassen vóór de contactlenzen worden aangeraakt. Gebruik bij voorkeur desinfecterende zeep (zonder toevoeging van lotion of parfum). Droog daarna de handen goed af, het beste met een schone, pluisvrije handdoek of pluisvrije tissues.

Zet vervolgens eerst alles klaar: de contactlenz houder met de contactlenzen, de vloeistof voor het afspoelen en inzetten en tissues. Zeker in het begin heeft u een spiegel nodig.



- Begin altijd met hetzelfde oog; bijvoorbeeld het rechteroog. Draai alleen het rechter dopje van de contactlenz houder los en neem de contactlens er uit.
- Neem de contactlens voorzichtig uit de contactlenz houder zonder deze met de vingernagel aan te raken of langs de rand van de contactlenz houder te schuiven.
- Omdat u de contactlenzen 's avonds na het uitnemen goed heeft gereinigd en verse bewaar

vloeistof in uw contactlenz houder heeft gedaan kunt u deze 's ochtends na het uitnemen uit de contactlenz houder direct op de ogen plaatsen.



- Leg de vochtige contactlens met de bolle kant op de top van de wijsvinger.
- Belangrijk bij het inzetten is dat u de oogleden wijd uit elkaar houdt en niet knippert. Dit kunt u proberen door met de wijsvinger van de andere hand uw bovenste ooglid net boven de wimpers omhoog te houden. Met de middelvinger van de hand waarmee de contactlens op het oog wordt gezet, beweegt u het onderste ooglid naar beneden.
- Breng de wijsvinger met de contactlens langzaam naar het oog toe.
- Blijf met het andere oog goed in de spiegel kijken (sluit dit oog niet tijdens het inzetten!).
- Blijf strak vooruit kijken en knipper niet totdat de contactlens echt op het oog ligt.



- Mislukt het inzetten, spoel dan de contactlens opnieuw met inzettvloeistof af en probeer het gewoon in alle rust opnieuw.



- Laat de oogleden als de contactlens op het oog zit één voor één los en knipper een paar keer. In het begin zult u de contactlens zeker nog wel eens voelen, maar dat went snel en na verloop van tijd is dat gevoel bijna weg.

- Blijkt na het inzetten een stofje of een haartje achter de contactlens te zitten, dan geeft dit een vervelend gevoel. Wrijf niet in het oog, want dan kan het oog geïrriteerd raken. Haal de contactlens dan van het oog af, maak hem schoon, spoel hem met inzettvloeistof af en zet hem opnieuw op het oog.

- Als de eerste contactlens goed op het oog zit, herhaalt u deze handelingen voor het inzetten van de tweede contactlens. Na het inzetten van beide contactlensen giet u de bewaartvloeistof uit de houder. Vervolgens spoelt u de houder om met de daarvoor geadviseerde vloeistof: gebruik hiervoor geen kraanwater. Laat daarna de houder ondersteboven op een schone tissue drogen.

Tip: als de vormstabele contactlens per ongeluk op het oogwit terecht is gekomen, laat dan de oogleden voorzichtig los en sluit even de ogen. Wanneer u nu de ogen in de richting van de contactlens draait schuift de contactlens vaak vanzelf op de juiste plaats. Lukt dat niet dan kunt u de contactlens met behulp van het onder- of bovenooglid richting de pupil verschuiven. Duw nooit rechtstreeks op de contactlens, daarmee kunt u het oog irriteren. Als deze methode niet werkt, dan kunt u een speciaal contactlenszuigertje gebruiken om hiermee de contactlens van het oog af te nemen.

Opmerking: een contactlens kan wel eens onder het ooglid glijden, maar kan onmogelijk achter het oog geraken!



Het uitnemen van de vormstabiele contactlens

Normaal gesproken neemt u de contactlenzen iedere dag vóór het slapen gaan uit de ogen (er bestaan echter speciale vormstabiele contactlenzen die u ook, of juist alleen, 's nachts kunt dragen).

Ook nu eerst de handen wassen en de contactlenshouder, de benodigde vloeistoffen, een spiegel en de pluivrije tissues klaarzetten.



METHODE 1

- Open het oog zo ver mogelijk.
- Plaats de wijsvinger van de hand waarmee de contactlens uitgehaald wordt in de buitenste ooghoek op de oogleden.
- Buig het hoofd voorover, kijk iets in de richting van de neus, trek de vinger langzaam naar buiten en knipper daarna. De contactlens valt uit het oog.
- Vang de contactlens op met de andere hand, die als een kommetje onder het oog wordt gehouden, zodat de contactlens niet weg kan schieten.

METHODE 2

- Hierbij maakt u gebruik van een contactlenszuigertje om de contactlens uit te nemen.



- Neem het zuigertje tussen duim en wijsvinger en open uw ogen zover mogelijk. Plaats het zuigertje loodrecht op de contactlens.
- Het zuigertje hecht zich aan de contactlens en u kunt de contactlens van het oog nemen.

Schoonmaken en bewaren van de vormstabiele contactlens

Onze ogen zijn bedekt met een laagje traanvocht. De traanfilm, waarin de contactlens drijft, is een waterige laag, die onze ogen beschermt. Dit waterlaagje bevat hiervoor stoffen zoals bijvoorbeeld zouten, eiwitten, en vetten. Deze stoffen kunnen zich vastzetten op de contactlens en daarom is een dagelijkse reiniging nodig.

Alle vloeistoffen voor contactlenzen bevatten actieve bestanddelen die uw contactlenzen niet alleen schoon en helder houden, maar ze ook vrij houden van micro-organismen. Daarom is het van groot belang dat u na het dragen de contactlenzen handmatig reinigt door ze in de handpalm zachtjes te poetsen met gebruik van wat schoonmaakvloeistof.



Wrijf de contactlens voorzichtig met uw wijsvinger, ringvinger of pink schoon. Let hierbij wel op dat u niet met uw nagels over de contactlens gaat. Na het schoonmaken spoelt u de contactlens kort af met de aanbevolen vloeistof en plaats u hem in verse vloeistof in de contactlenshouder.

Vul de houder niet bij, maar gebruik elke keer verse vloeistof. Plaats de dop na gebruik altijd meteen terug op de fles, om te voorkomen dat micro-organismen in de vloeistof komen.

Er zijn diverse merken onderhoudssystemen. Afhankelijk van uw ogen en de gebruikte contactlenzen wordt het onderhouds-systeem geadviseerd dat het meest geschikt is. Verzorg altijd na het uitnemen de contactlenzen volgens de aanbevolen methode. Volg de instructies en aanwijzingen nauwkeurig op. Bedenk dat het verzorgingssysteem het verschil kan zijn tussen veilig of onveilig, comfortabel of oncomfortabel contactlens dragen. De vloeistoffen zijn na opening maar beperkt houdbaar, het is verstandig om na de eerste opening die datum op de fles te schrijven, zodat je weet wanneer deze niet meer gebruikt kan worden.

Tip: wanneer u een zogenaamde polijstende reinigingsvloeistof gebruikt, dient u de contactlens na reiniging af te spoelen met goed stromend lauw water uit een kraan die vaak gebruikt wordt. Sluit in ieder geval de afvoer af en houdt de lens tussen duim en wijsvinger. U spoelt net zo lang tot het oppervlak van de contactlens wat stroever aanvoelt. Dan is alle reinigingsvloeistof verdwenen en kan de contactlens in de contactlenshouder die u gevuld hebt met verse bewaarvloeistof.



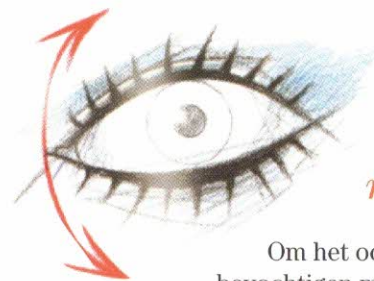
Tip: heeft u gebruik gemaakt van een zuigertje bij het uithalen, maak deze dan na gebruik schoon met de bewaarvloeistof. Laat het zuigertje drogen aan de lucht. Stop het zuigertje nooit vochtig terug in zijn houder.

Tip: als de vormstabile contactlenzen langere tijd niet gedragen worden (zoals reserve-contactlenzen) kunnen deze het beste droog opgeborgen worden nadat ze eerst zorgvuldig gereinigd zijn. Voordat u de contactlenzen weer gaat dragen, moeten ze wel eerst weer gereinigd worden en enkele uren in de bewaarvloeistof hebben gestaan voor een goede bevochtiging.



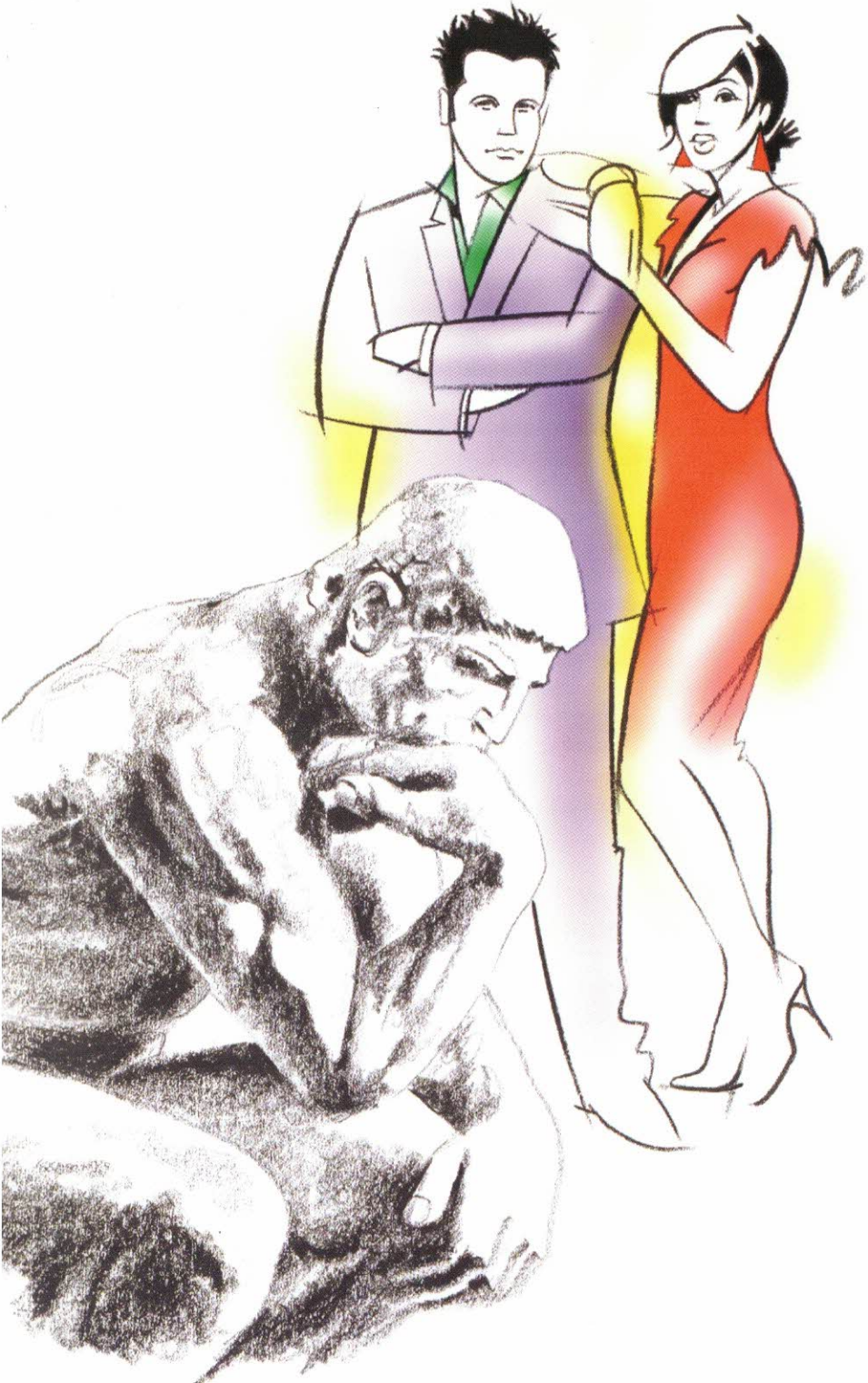
De contactlenshouder

Ook al wordt de contactlenshouder grondig schoongemaakt, na verloop van tijd kan er toch vervuiling plaatsvinden. Uitkoken is een optie, maar het is beter de contactlenshouder regelmatig (iedere 3-6 maanden) te vervangen. Hierdoor vermijdt u de kans op problemen.



Het knipperen met uw ogen

Om het oog en de contactlenzen optimaal te bevochtigen moeten onze oogleden tussen de 10 en 15 knipperbewegingen per minuut maken. Hierdoor wordt schoon traanvocht aangevoerd, die het oogoppervlak beschermt en de contactlens helder houdt. Tevens is een goede zuurstofvoorziening van het oog afhankelijk van een regelmatige verversing van de laag tranen tussen de contactlenzen en het oog. Soms onderdrukken nieuwe contactlensdragers onbewust het knipperen.

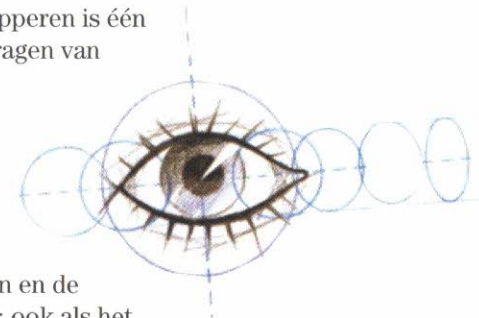


Ook het staren naar een computer beeldscherm of de TV, het in de verte kijken tijdens het autorijden of langdurig en ingespannen lezen kunnen de oorzaak zijn van een te gering aantal knipbewegingen. Probeer hieraan te denken en zo frequent mogelijk te knippen.

Als het bovenste en onderste ooglid elkaar niet bij iedere kniperslag raken, wordt het onderste gedeelte van het oog niet van voldoende traanvocht voorzien. Het resultaat hiervan kan zijn: irritatie, rode ogen en soms wat wazig zien. De juiste manier van knippen kan geïmproviseerd worden door de oogleden helemaal te sluiten. Vermijd een geforceerde en hortende beweging van de oogleden en het 'knippen'. Wanneer de oogleden gesloten zijn, houd ze dan één tel zo en open ze dan iets verder dan normaal, maar niet zo breed dat de wenkbrauwen worden opgetrokken. Herhaal deze beweging enkele keren totdat het gevoel ontstaat dat het vanzelf gaat.

Volgende en op de juiste manier knippen is één van de sleutels tot het comfortabel dragen van contactlenzen.

Controle van uw ogen en contactlenzen



Een regelmatige controle van uw ogen en de contactlenzen is uitermate belangrijk; ook als het goed gaat. Sommige veranderingen van het oog voelt u niet. Maak er een gewoonte van twee keer per jaar uw ANVC-contactlensspecialist te bezoeken. Draag altijd uw contactlenzen minimaal twee uren voordat u op uw contactlenscontrole komt. Meld tijdens uw contactlenscontrole altijd uw medicijngebruik of verandering van uw medicatie. Sommige medicijnen kunnen invloed hebben op de traankwaliteit en daarmee op het draagcomfort van uw contactlenzen.

Bij veranderde lichamelijke omstandigheden door ziekte, allergie, gebruik van medicijnen, zwangerschap, etc. kunt u het beste hieromtrent advies vragen aan uw ANVC-contactlensspecialist. Soms zijn andere contactlenzen of bijvoorbeeld een extra intensieve reiniging noodzakelijk.

Bij klachten van bijvoorbeeld irritatie, jeukende ogen of plotselinge rode ogen altijd contact opnemen met uw ANVC-contactlensspecialist.

Contactlenzen en cosmetica

Huid- of haarverzorgingsmiddelen en cosmetica rond het oog kunnen prima in combinatie met de vormstabile contactlenzen gebruikt worden. Op een paar dingen moet u wel letten:

- Zet de contactlenzen altijd in vóór oogcosmetica of huidcrème worden aangebracht.
- Neem de contactlenzen van het oog vóór make-up of huidcrème wordt verwijderd.
- Breng nooit oogpotlood aan op de bovenrand van de oogleden, omdat u daarmee de openingetjes verstopt van de talgkliertjes. De talg uit deze kliertjes is van groot belang voor een goede traanfilm.



- Cosmetica op waterbasis en huidverzorgingsmiddelen zonder oliën verdienen de voorkeur, anders kunnen de contactlenzen vervuilen. Dat kan leiden tot wazig zicht. Er zijn speciaal voor contactlensdragers geschikte cosmetica en huidverzorgingsproducten beschikbaar.

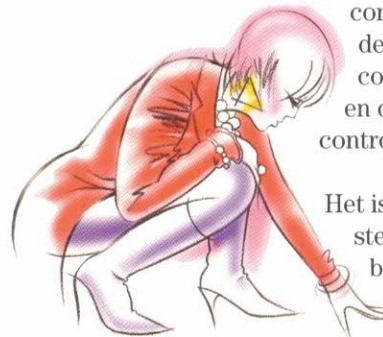
- Als u mascara gebruikt, is het van belang dat u deze regelmatig vervangt. In het borsteltje verzamelen zich na verloop van tijd veel micro-organismen.

Tip: tijdens het beoefenen van veel sporten kunt u vaak beter zachte contactlenzen gebruiken.



Adviezen en praktische tips

Als de contactlens op de grond valt, blijf dan op dezelfde plaats zitten of staan en zoek vanaf deze plaats voorzichtig de omgeving af. De kans is dan het grootst dat de contactlens onbeschadigd wordt teruggevonden. Vervolgens vóór het inzetten de contactlens eerst weer zorgvuldig reinigen en op eventueel ontstane beschadigingen controleren.



Het is altijd verstandig een bril met de juiste sterkte achter de hand te hebben. In het begin kunnen de contactlenzen nog niet de gehele 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 vaak zelfs verplicht. Ook voor vliegtrips is een bril soms prettiger omdat er een zeer lage luchtvochtigheid in vliegtuigen heerst.



Het draagschema

Uw vormstabiele contactlenzen kunnen meestal niet direct de gehele dag gedragen worden. Wanneer het nodig is om de ogen elke dag een paar uur langer aan de contactlenzen te laten wennen krijgt u een draagschema aanbevolen. Doordat uw ogen in het begin iets meer traanvocht produceren is het mogelijk dat u wat meer last heeft van het zonlicht of van een heldere hemel. Een goede zonnebril brengt dan uitkomst. Een goede zonnebril kunt u trouwens nooit te veel dragen als bescherming tegen UV straling en stofjes. Ook kan het gezichtsvermogen door de tranen wat wisselend zijn. Door te knipperen is dit weer te corrigeren. Als uw ogen eenmaal aan de contactlenzen gewend zijn, heeft u van dit ongemak geen last meer. Als er door ziekte, verlies van een contactlens of welke oorzaak dan ook enige tijd geen contactlenzen gebruikt kunnen worden, is het veiliger om daarna opnieuw het draagschema te volgen.

Leden van de Algemene Nederlandse Vereniging van Contactlensspecialisten (ANVC) zijn volledig gediplomeerde contactlensspecialisten en gebonden aan de "Gedragscode voor de contactlensspecialist".

Zeer veel ANVC-contactlensspecialisten zijn tevens KABIZ geregistreerd, waardoor u de zekerheid hebt dat de specialist aan hoge eisen van bij- en nascholing voldoet.

Contactlenzen bieden prachtige mogelijkheden, hebben vele voordelen.

Het enige wat ze nodig hebben is een goede en juiste verzorging. Wees zuinig op uw contactlenzen en uw ogen.

Veel plezier en succes met uw nieuwe contactlenzen!