Omgaan met zachte **contactlenzen**

U heeft, samen met uw ANVC-contactlensspecialist, de keuze gemaakt voor de aanschaf van zachte 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.

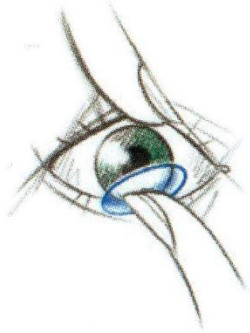


Het inzetten van de zachte contactlens

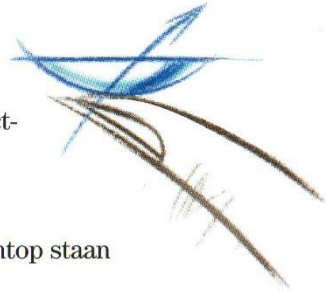
Hygiëne is een eerste vereiste in de omgang met contactlenzen. Het is dus belangrijk uw handen te wassen vóór de contactlenzen worden aangeraakt. Gebruik bij voorkeur desinfecterende zeep (zonder toevoeging van lotion of parfum). Droog daarna de handen goed af, het beste met een schone, pluisvrije handdoek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

- Zet vervolgens eerst alles klaar: de contactlenshouder 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 contactlenshouder los en neem de contactlens er uit.

- Neem de contactlens voorzichtig uit de contactlenshouder zonder deze met de vingernagel aan te raken of langs de rand van de contactlenshouder te schuiven.



- Spoel de contactlens af met de daarvoor geadviseerde vloeistof voordat u deze op het oog plaatst. **Gebruik nooit leidingwater bij de verzorging van zachte contactlenzen.**



- Leg de vochtige contactlens met de bolle kant op de top van de wijsvinger. Controleer of de contactlens niet binnenstebuiten is gekeerd. Dit kunt u zien aan de rand van de contactlens.

- De rand van de contactlens moet komvormig rechtop staan en niet naar buiten toe platter worden.

- 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 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 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.

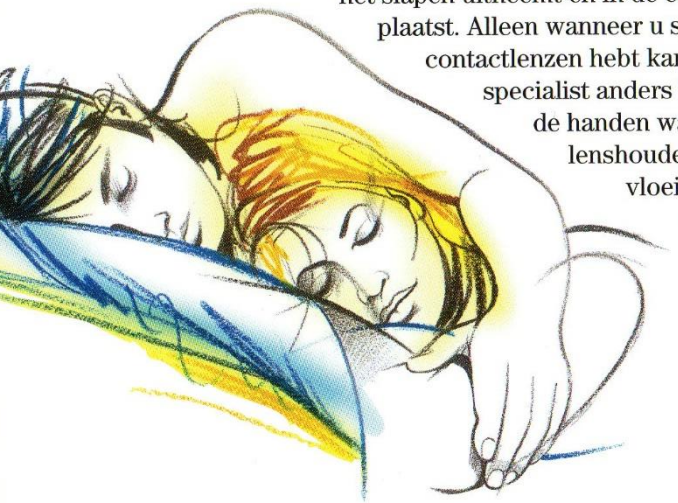
Na het inzetten

- Na het inzetten van beide contactlenzen giet u de bewaarvloeistof uit de contactlenshouder. Vervolgens spoelt u de contactlenshouder om met de daarvoor geadviseerde vloeistof: **gebruik hiervoor geen kraanwater.**

- Laat daarna de contactlenshouder ondersteboven op een schone tissue drogen.

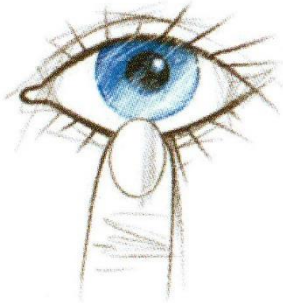
Het uitnemen van de zachte contactlens

Het veiligste advies is, dat u de contactlenzen iedere dag vóór het slapen uitneemt en in de contactlenshouder plaatst. Alleen wanneer u speciale dag-en-nacht contactlenzen hebt kan het advies van uw specialist anders luiden. Ook nu eerst de handen wassen en de contactlenshouder, de benodigde vloeistoffen, een spiegel en de pluisvrije tissues klaarzetten.



METHODE 1

- Om knipperen zoveel mogelijk te voorkomen, houdt u het bovenste ooglid weer omhoog. Dit doet u met de middelvinger van de andere hand dan de hand waarmee u de contactlens gaat pakken. Daarna beweegt u het onderste ooglid omlaag met de middelvinger van de hand waarmee u de contactlens uitneemt.



- Zet de duim en wijsvinger van deze hand op de zijkanten van de contactlens en pak hem van het oog. Zorg wel dat de vingernagels de contactlens of het oog niet aanraken.

METHODE 2



- Kijk helemaal omhoog. Houd met uw middelvinger het onderste ooglid omlaag.
- Zet de wijsvinger op de contactlens en schuif hem zo ver mogelijk naar beneden.
- Pak de contactlens tussen duim en wijsvinger van het oog.
- Belangrijk is dat u daarbij naar boven blijft kijken, want als u weer naar voren kijkt, schuift de contactlens weer terug op het hoornvlies.

Een zachte contactlens is sterk, maar kan beschadigen of scheuren bij aanraking met een scherp voorwerp, zoals bijvoorbeeld een scherpe vingernagel of door hem sterk te vouwen.

Het schoonmaken van de zachte 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 zachte 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 reinigt.

- Bij de meeste onderhoudssystemen moet u na het uitnemen de zachte contactlens eerst schoonmaken. Hiervoor legt u de contactlens in uw hand en druppelt u er wat bewaar- en inzetvloeistof op.

- Daarna wrijft u voorzichtig met uw wijsvinger, ringvinger of pink de contactlens 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 plaatst u hem in verse vloeistof in de contactlenshouder.

- Vul de contactlenshouder niet bij, maar gebruik elke keer verse vloeistof.

- Plaats de dop na gebruik altijd meteen terug op de fles, om te voorkomen dat er micro-organismen in de vloeistof komen.

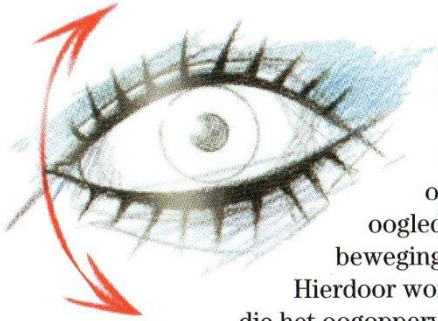
- Er zijn diverse merken onderhoudssystemen. Afhankelijk van uw ogen en de gebruikte contactlenzen wordt het onderhoudssysteem geadviseerd dat het meest geschikt is. Verzorg altijd na het uitnemen de contactlenzen volgens de aanbevolen methode. Volg de instructies en aanwijzingen nauwkeurig op. Bedenk 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 openen de datum op de fles te schrijven, zodat je weet wanneer deze niet meer gebruikt kan worden.



De contactlenshouder

Als de contactlenzen niet gebruikt worden, bewaart u ze in de daarvoor geschikte contactlenshouder. De vloeistof hierin moet iedere dag worden vervangen en de contactlenshouder grondig worden uitgespoeld. Uitspoelen kunt u beter niet met kraanwater doen maar met de bewaarvloeistof. Daarna laat u de contactlenshouder ondersteboven op een tissue drogen.

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 computerbeeldscherm 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 knipperbewegingen. Probeer hieraan te denken en zo frequent mogelijk te knipperen.

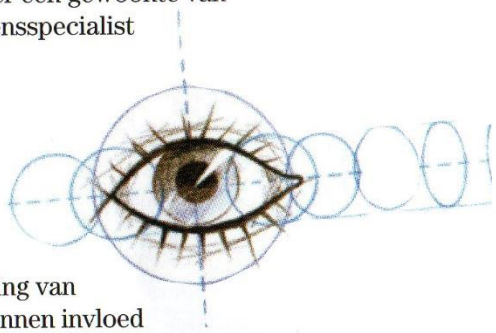
Als het bovenste en onderste ooglid elkaar niet bij iedere knipperslag raken, wordt het onderste gedeelte van het oog niet van voldoende traanvocht voorzien. Het resultaat hiervan kan zijn:

irritatie, rode ogen en soms wat wazig zien. De juiste manier van knipperen kan geoefend worden door de oogleden helemaal te sluiten. Vermijd een geforceerde en hortende beweging van de oogleden en het 'knijpen'. Wanneer de oogleden gesloten zijn, houd ze dan één tel zo en open ze dan iets verder dan normaal, maar niet zo wijd dat de wenkbrauwen worden opgetrokken. Herhaal deze beweging enkele keren totdat het gevoel ontstaat dat het vanzelf gaat.

Voldoende en op de juiste manier knipperen 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 aan het oog voelt u niet. Maak er een gewoonte van twee keer per jaar uw ANVC-contactlensspecialist te bezoeken.



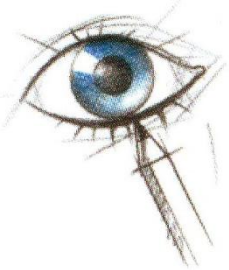
Draag altijd uw contactlenzen minimaal twee uren voordat u op uw contactlenscontrole komt.

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.

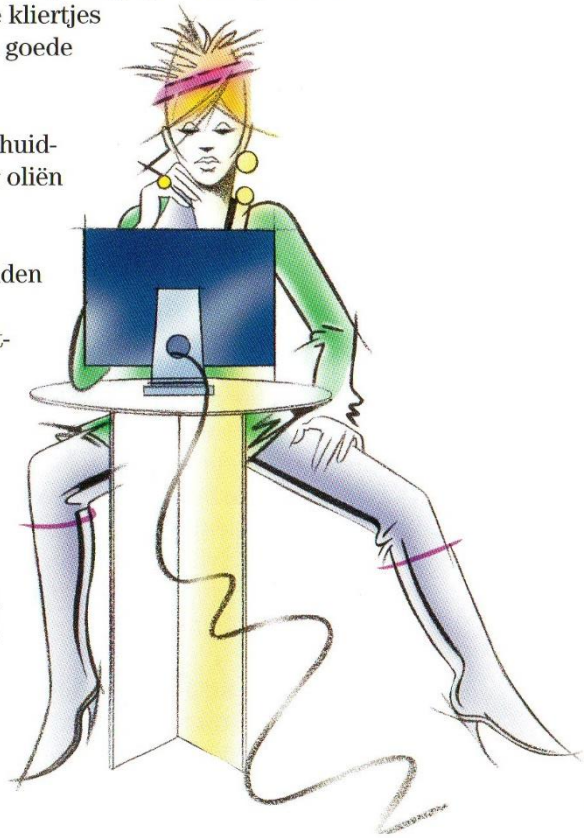
Bij klachten van bijvoorbeeld irritatie, jeukende ogen of plotselinge rode ogen altijd contact opnemen met uw ANVC-contactlensspecialist.

Contactlenzen en cosmetica

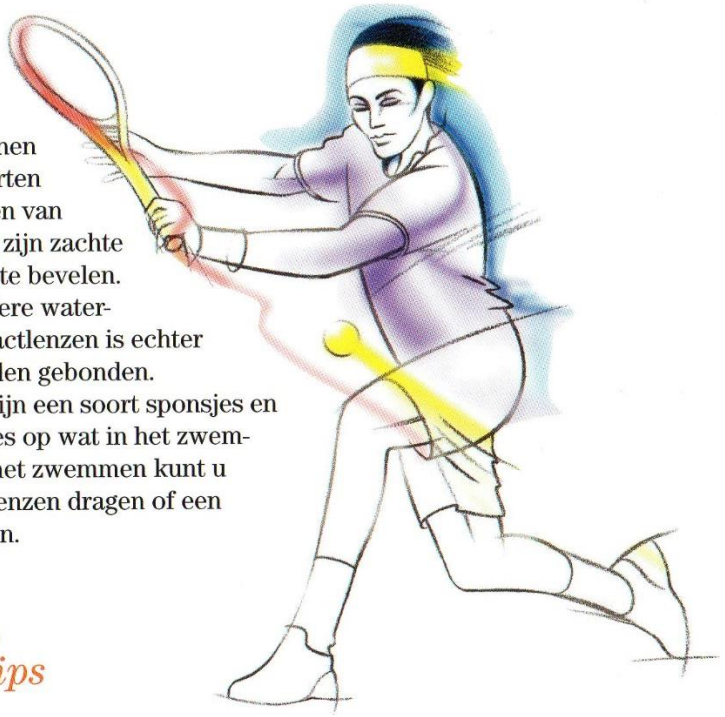
Huid- of haarverzorgingsmiddelen en cosmetica rond het oog kunnen prima in combinatie met de zachte contactlenzen gebruikt worden.
Op een paar dingen moet u wel letten:



- 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.
- 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.



Sport en vrije tijd



Tijdens het beoefenen van de meeste sporten en bij vele manieren van vrijetijdsbesteding zijn zachte contactlenzen aan te bevelen. Zwemmen (en andere watersporten) met contactlenzen is echter wel aan voorwaarden gebonden. De zachte lenzen zijn een soort sponsjes en nemen daarom alles op wat in het zwemwater zit. Tijdens het zwemmen kunt u daarom beter daglenzen dragen of een zwembril gebruiken.

Adviezen en praktische tips

Een ingedroogde zachte contactlens is zeer kwetsbaar. Handel in dit geval als volgt: laat de contactlens eerst weer zacht worden met voldoende bewaarvloeistof. Na ongeveer een half uur is de contactlens weer voldoende vochthoudend. Natuurlijk eerst weer reinigen voor het inzetten. Als de zachte contactlens nog vastgeplakt of dubbelgevouwen is na deze behandeling, probeer deze dan niet los te trekken.

Als de contactlens is losgekomen van het oppervlak waar hij lag, maar nog niet mooi van vorm, legt u hem in uw handpalm met een paar druppels bevochtiging vloeistof. Wrijf dan voorzichtig over de contactlens totdat hij de normale vorm weer aanneemt.

Het is altijd verstandig een bril met de juiste sterkte achter de hand te hebben. In het begin kunnen de contactlenzen soms 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 vliegreizen is een bril soms prettiger omdat er een zeer lage luchtvochtigheid in vliegtuigen heerst.

Het draagschema

Soms kunnen zachte contactlenzen direct de gehele dag gedragen worden. Dit is afhankelijk van het soort contactlens. Wanneer het nodig is om de ogen elke dag een paar uur langer aan de contactlenzen te laten wennen krijgt u een draagschema aanbevolen. Als door ziekte, verlies van een contactlens of welke oorzaak dan ook enige tijd geen contactlenzen gebruikt kunnen worden, dan 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 contactlensspecialist aan hoge eisen van na- en bijscholing voldoet.

Contactlenzen bieden prachtige mogelijkheden, hebben vele voordelen. Het enige dat 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!