

Instructie NACHTLENZEN



Het INZETTEN



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 nooit met water voordat u ze op het oog plaatst. U kunt voor het afspoelen en inzetten eventueel gebruik maken van een speciale inzetvloeistof. Zeker als u een peroxide systeem gebruikt, kan het prettiger zijn om met een aparte vloeistof de lenzen in te zetten.

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 de vinger van de hand waarmee u de lens inzet, het onderste ooglid iets omlaag. Met de wijsvinger van de andere hand moet vervolgens het andere ooglid omhoog worden gehouden. Houd hierbij ook de wimpers vast.

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 de speciale 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 went 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. De lens kan wel eens onder het ooglid schuiven, maar kan onmogelijk achter het oog raken.

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

Als u van de contactlensspecialist van Lens toestemming heeft gekregen de lenzen in de nacht te dragen, dan kunt u het beste de lenzen vlak voor het slapen gaan inzetten.

Het UITNEMEN van uw NACHTLENZEN



Normaal gesproken doet u de lenzen direct na het opstaan uit. Was eerst weer uw handen en zet alles klaar: 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 nachtlenzen 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 zover 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 wegschieten.

Instructie NACHTLENZEN



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 en beschadigingen van de lens te voorkomen 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.

Als de nachtlenzen 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.

Het **DRAAGSCHEMA**



Nachtlenzen kunnen meestal niet direct de hele dag gedragen worden. Om de ogen elke dag een paar uur langer te laten wennen krijgt u een draagschema van één week aanbevolen waarbij u met minimaal 2 uur per dag begint en met 2 uur per dag opbouwt. Met name in de beginperiode is het zicht minder goed als u de lenzen uitdoet. Ook met uw bril zult u dan niet scherp zien omdat uw sterkte is veranderd. U kunt daarom het beste niet autorijden in de eerste week van het wennen aan de lenzen.

De eerste controle-afspraken vindt plaats na één week. Deze afspraak zal overdag plaatsvinden, met de lenzen in. Als het goed is kunt u de lenzen ná deze controle 's nachts gaan dragen. Maar, er vindt wel nog een tweede controle plaats, namelijk na de eerste nacht dat u met de lenzen in heeft geslapen. Deze controle-afspraken zal dus in de ochtend plaatsvinden, tevens met de lenzen in.

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. **BELANGRIJK:** Neem altijd een reservepaar mee op vakantie.

Iedereen boven de 40 zal vroeg of laat een lees hulpmiddel nodig hebben. Dit kan worden opgelost door een leesbril te dragen. Sinds geruime tijd bestaan er ook multifocale nachtlenzen die ervoor zorgen dat u kan blijven lezen zonder leesbril. Juist met nachtlenzen zijn de mogelijkheden hiertoe erg goed. Bespreek dit tijdens de aanpassing of bij een controle met uw specialist.

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

