

Oogproblemen

- ▲ Bij oogproblemen moet je de lenzen altijd onmiddellijk uit laten en een oogarts raadplegen. Niets doen kan leiden tot ernstig gezichtsverlies als je hoornvlies beschadigd is. Negeer nooit deze alarmsignalen:
 - Irritatie, roodheid
 - Lichtgevoeligheid
 - Overmatige tranen
 - Eetervorming
 - Pijn
 - Verminderd zicht
- ▲ Neem altijd je gedragen lenzen, lenshouder en onderhoudsvloeistof mee naar de raadpleging. Gooi niets weg, voor het geval dat we ze moeten onderzoeken op besmetting door bacteriën, schimmels, acanthamoeba, enz.

Contact

Contactlentezenteam

09 332 23 06

contactlenzenooghk@uzgent.be

vu.: Eric Mortier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – september 2023 – Versie 1 – Art. 030116

Oogheelkunde

Ingang 69, route 690

T +32 (0)9 332 23 06

www.uzgent.be/oogheelkunde

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



CONTACTLENZEN

TIPS VOOR
VERANTWOORD GEBRUIK



CONTACTLENZEN

Je start binnenkort met contactlenzen om medische, esthetische of praktische redenen. Contactlenzen blijven naast een bril vaak een goede manier om het zicht te verbeteren.

Omdat contactlenzen rechtstreeks op het oog worden geplaatst, heb je een reëel risico op ooginfecties. Daarom geven wij je graag enkele tips mee om de kans op problemen zo beperkt mogelijk te houden.

Draagtijd

- ▲ **Bouw** bij het starten met contactlenzen **de draagtijd geleidelijk** op:
 - Bij zachte contactlenzen: start met 4 uur de eerste dag om ze daarna dagelijks 2 uur langer te dragen (6 uur, 8 uur, enz.)
 - Bij harde contactlenzen: start met 1 uur de eerste dag om ze daarna dagelijks 30 minuten langer te dragen (1.30 uur, 2 uur, 2.30 uur, enz.)
- ▲ Een jaarlijkse raadpleging bij een oogarts is aangewezen voor oog- en contactlenzencontrole.
- ▲ Hou altijd een aangepaste reservebril bij die je kan gebruiken als de lenzen uit zijn, bij problemen of als je een contactlens verliest.

Hygiëne

Een goede hygiëne bij het dragen van contactlenzen is zeer belangrijk. Nonchalant omgaan met contactlenzen, onderhoudsvloeistoffen of lenshouders zal vroeg of laat problemen geven.

Was altijd je handen met zeep, spoel ze goed af en droog ze goed voor je de contactlenzen aanraakt.

Lenzen en onderhoudsvloeistof

- ▲ Lees altijd eerst de bijsluiter. Onderhoud je contactlenzen dagelijks zorgvuldig volgens de voorschriften.
- ▲ Reinig je lenzen **altijd** met onderhoudsvloeistof, nooit met leidingwater of mineraalwater
- ▲ Bewaar je lenzen **nooit** in water.
- ▲ Gebruik alleen onderhoudsvloeistoffen van goede kwaliteit en aangepast aan je type lenzen (bv. zachte lenzen, zuurstofdoorlatende lenzen, sclerale lenzen, enz.).
- ▲ Hergebruik de onderhoudsvloeistof nooit.
- ▲ Sluit de fles altijd goed af na gebruik.
- ▲ Bewaar je producten op de juiste manier.
- ▲ Giet de producten nooit over in een andere flacon.
- ▲ Controleer de vervaldatum van je producten.
- ▲ Nooit zwemmen, douchen of baden met lenzen in. Water is vaak verontreinigd met schadelijke micro-organismen.

Lenshouders

- ▲ Lenshouders zijn ook een belangrijke bron van infectie. Reinig ze daarom dagelijks.
- ▲ Reinig lenshouders **altijd** met onderhoudsvloeistof, nooit met water.
- ▲ Laat de lenshouder open aan de lucht drogen.
- ▲ Berg de lenshouder op een correcte manier op.
- ▲ Vervang de lenshouder na een drietal maanden.

Andere tips

Slapen

- ▲ Slaap niet met lenzen.
- ▲ Breng je lenzen 's morgens pas in 30 minuten nadat je ontwaakt.
- ▲ Doe je lenzen 's avonds uit zeker 1 uur voor je gaat slapen.

Sporten

- ▲ Bij watersporten worden lenzen (ook niet met zwembril erover) afgeraden door het contact met mogelijk vervuild water.
- ▲ Harde contactlenzen dragen is moeilijk bij paardrijden, gevechtssporten en ruwe balsporten door het stof en het gevaar voor verlies.

Make-up

- ▲ Let op als je make-up aanbrengt:
 - Bij zachte contactlenzen: breng eerst je lenzen in en doe daarna je make-up.
 - Bij harde contactlenzen: doe eerst je make-up en breng daarna je lenzen in.
- ▲ Doe eerst je lenzen uit voor je de make-up van je ogen verwijdert.
- ▲ Let op met crèmes en lotions.