

## Soorten lenzen:

Dat kan met behulp van een harde lens of een zachte lens zijn. In grote lijnen kunnen contactlenzen dus worden onderverdeeld in 2 groepen:

[harde \(vormstabiele\) zuurstofdoorlaatbare lenzen](#)

[Zachte lenzen](#)

### De perfecte lens

Wat voor u het meest geschikte lenstype is, hangt af van een aantal factoren zoals uw werk, sport en hobby's maar ook zaken als de algemene conditie van het lichaam, de leef- en werkomgeving, allergieën, mogelijk medicijn gebruik en natuurlijk in hoge mate de bouw van uw ogen.

Diverse soorten lenzen zijn beschikbaar, rekening houdend met alle eerder genoemde factoren:

[Torische lenzen](#)

[Multifocale lenzen](#)

[Daglenzen](#)

[Dertig dagen en nachten lenzen](#)

[Gekleurde lenzen](#)

[Silicone hydrogels](#)

[Nachtlenzen](#)

[Therapeutische lenzen \(keratoconus\)](#)

## Lens instructie:

Het inzetten en uithalen van contactlenzen vergt enige oefening, met name indien u voor het eerst contactlenzen draagt.

Let op!

Was altijd eerst uw handen alvorens met uw contactlenzen aan de slag te gaan. Hygiëne is de basis van zorgeloos contactlenzen dragen.

### Gebruiksaanwijzingen

Instructies voor het gebruik van uw contactlenzen:

- Inzetten
- Uitknippen
- Uitmanipuleren
- Centrereren
- Uithalen

#### - Inzetten (harde & zachte lenzen)

Begin altijd met hetzelfde oog om uzelf een routine aan te leren.

Leg alle benodigdheden zoals een spiegel klaar.

Neem de lens uit de lenshouder en spoel deze af met schone bewaar- en inzetvloeistof.

Leg de lens met de holle kant naar boven op het topje van de wijsvinger van de hand waar u het handigste mee bent en doe er vervolgens een druppel bewaar- en inzetvloeistof in.

Controleer bij een zachte lens altijd als de lens niet binnenstebuiten is gekeerd. De rand van de contactlens moet komvormig rechtop staan en niet naar buiten toe vlakker worden.

Gebruik de middelvinger van deze hand om uw onderste ooglid naar beneden te houden en de middelvinger van uw andere hand om uw bovenste ooglid omhoog te houden.

Kijk goed in de spiegel wat u doet en probeer de lens altijd direct op het gekleurde deel van het oog te zetten. Een zachte lens heeft iets meer tijd nodig om goed op het oog te gaan zitten omdat er soms nog wat lucht onder de lens zit. Soms kan het handig zijn om met het oog wat rond te bewegen vooraleer te knippen (zo kan de lucht er makkelijker onderuit).

Controleer na het inzetten of de lens netjes op zijn plek zit en begin vervolgens met de andere lens. Ook deze lens kunt u het beste inzetten met de hand waar u het handigste mee bent.

Na gewenning en enige ervaring zult u wel merken dat u steeds minder moeite heeft met het inzetten van de lenzen, omdat de knipperreflex die het inzetten bemoeilijkt steeds beter onderdrukt kan worden.

#### - Uitknippen (harde lenzen)

Buig het hoofd licht en druk de kin tegen de borst.

Zet grote (verbaasde) ogen op en houd een hand onder het oog om de lens op te gaan vangen.

Plaats de wijsvinger van de andere hand in de buitenste ooghoek en trek de ooghoek lichtjes richting oor.

Even knippen en de lens valt in uw hand. Als u tijdens het knippen iets richting de neus kijkt zult u merken dat u het uitnemen vergemakkelijkt.

#### - Uitmanipuleren (harde lenzen)

Plaats een middelvinger op de onderste ooglidrand, net achter de wimperharen.

Plaats de middelvinger van de andere hand net achter de wimperharen van de bovenste ooglidrand.

Druk beide ooglidranden nu zachtjes op het oog, zodat deze achter de lens komen. Door de vingers naar elkaar toe te bewegen, wipt u de lens uit het oog in uw hand.

#### - Centrereren (harde & zachte lenzen)

Wanneer u een lens heeft ingezet, maar u ziet nog steeds onscherp kan het zijn dat de lens naar de zijkant van het oog is verschoven of onder een ooglid terecht is gekomen. Dit kan ook gebeuren als u tijdens het dragen in de ogen wrijft of als u de lens wilt uitnemen.

Geen paniek: een lens kan nooit achter het oog terecht komen!

Zoek de lens eerst op door in een spiegel te kijken of door voorzichtig het gesloten ooglid af te tasten. Als u de lens heeft gevonden, kijkt u in tegenovergestelde richting en schuift over het ooglid de lens weer naar het midden. Vervolgens draait u het oog langzaam weer bij.

#### - Uithalen (zachte lenzen)

Normaal gesproken doet u de contactlenzen iedere dag voor het slapengaan uit, tenzij u speciale dag- en nachtlenzen heeft. Ook nu eerst de handen wassen en de contactlenshouder, de benodigde vloeistoffen, een spiegel en de pluisvrije tissues klaarzetten.

Om knippen te voorkomen trekt u allereerst het bovenste ooglid omhoog. Dit doet u met de middelvinger van de andere hand dan de hand waarmee u de contactlens uitneemt. Daarna trekt u het onderste ooglid omlaag met de middelvinger van de hand waarmee u de contactlens uitneemt.

Zet de wijsvinger van deze op de onderste rand van de contactlens en trek deze iets opzij en omlaag naar het oogwit.

Vervolgens neemt u de contactlens tussen duim en wijsvinger en "plukt" u hem als het ware uit het oog. Voorkom dat bij het uitnemen de vingernagels de contactlens of het oog aanraken.

Een zachte lens is sterk, maar kan beschadigen of scheuren bij aanraking met een scherp voorwerp of door hem sterk te vouwen.

## Onderhoud:

Alle contactlenzen hebben een goede verzorging nodig. Onhygiënisch omgaan met de contactlenzen en verkeerde make-up gewoontes kunnen resulteren in ongemak van de lenzen.

Lees meer omtrent het onderhoud van:

Harde contactlenzen

Zachte contactlenzen

### Harde contactlenzen

Het goed onderhouden van uw harde zuurstofdoorlatende contactlenzen is noodzakelijk: om het draagcomfort zo hoog mogelijk te houden; de gezondheid van de ogen niet in gevaar te brengen; de levensduur van de lenzen te verlengen.

Na het uitnemen van de lenzen moeten deze gereinigd worden om de neergeslagen eiwitten en vetten te verwijderen. Dit gebeurt door de lens met behulp van de reinigingsvloeistof met de wijsvinger in de handpalm schoon te wrijven.

Spoel na het reinigen de lens goed af met water en bewaar deze elke nacht in schone bewaar- en inzetvloeistof. De reinigingsvloeistof mag niet in het oog terechtkomen.

### Zachte contactlenzen

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 vast zetten 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 ook vrij houden van micro-organismen. Alhoewel sommige alles-in-één vloeistoffen een 'no rub' claim hebben kan het toch een toegevoegde waarde hebben de contactlenzen handmatig te reinigen om vuil te verwijderen.

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 te vervangen. Hierdoor vermijdt u de kans op problemen.

[Goede instructies](#) om te werken met cosmetica en contactlenzen zijn noodzakelijk voor de contactlensdrager/ster.