

## Contactlens onderhoud

Van Nes Optiek hecht veel waarde aan het veilig dragen van contactlenzen. Hygiëne is erg belangrijk om problemen te voorkomen. Hieronder leest u tips voor het veilig dragen van contactlenzen:

- Was altijd uw handen met zeep voordat u de lenzen behandelt.
- Hanteer een vaste volgorde met het in en uithalen van de lenzen om verwisseling tussen rechts en links te voorkomen.
- Ga **nooit** slapen met de lenzen in (tenzij dit harde nacht - contactlenzen zijn).
- Breng make-up aan nadat u de lenzen hebt ingedaan. Hou de rand van de oogleden altijd vrij.
- Als de lens zoek is in uw oog, kijk dan of u de lens ziet onder de oogleden. Het is onmogelijk dat de lens achter het oog terecht komt. De lens kan verschuiven en onder het ooglid verdwijnen maar hij zal altijd weer terug komen.
- Contactlenzen zijn beperkt houdbaar, draag ze nooit langer dan dat is voorgeschreven.

Reinigen van de contactlenzen:

- De contactlens moet dagelijks gereinigd worden. Reinig de lenzen zodra u ze uit doet. Na het uitnemen van de lens legt u deze in de handpalm met een paar druppels reinigingsvloeistof. Wrijf de lens met de wijsvinger schoon. Vervolgens plaatst u de lens in de lenshouder.
- Gebruik altijd contactlensvloeistof voor het afspoelen van de (harde) contactlenzen. **Gebruik nooit kraanwater!** De meest voorkomende verwekker van een hoornvliesontsteking komt gewoon voor in ons kraanwater.

Bewaren van de contactlenzen:

- Spoel na het inzetten van de contactlenzen, de houder uit met contactlensvloeistof (**nooit met water!**). Laat de houder op een tissue aan de lucht drogen.
- Gebruik bij iedere nieuwe fles vloeistof ook een nieuwe lenshouder.
- Gebruik altijd de geadviseerde contactlens vloeistof.
- Gebruikt u een contactlenszuiger bij harde contactlenzen? Maak ook deze na gebruik schoon met contactlensvloeistof.

Nazorg:

- Zwemmen met contactlenzen is niet verstandig. Zachte lenzen werken als een spons waardoor bacteriën in de lens trekken. Harde lenzen kunt u makkelijk verliezen.  
Wilt u toch zwemmen met contactlenzen in? Vraag ons dan naar een set daglenzen zodat u de lenzen na het zwemmen direct kunt uitdoen en weggooiden.
- Wij raden u aan om iedere 6 maanden op controle te komen.
- Een reservebril naast de lenzen is een must, in geval van problemen met de contactlenzen. Neem de bril altijd mee op de contactlens controle, het kan voorkomen dat wij een druppeltje kleurstof moeten geven om het hoornvlies te controleren waardoor de lenzen even uit moeten blijven.

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u altijd contact met ons opnemen.