

Eerste hulp bij lenzen

pagina 1

Zet u uw eerste stappen in de wonderlijke lenzenwereld? Of bent u een doorwinterd lenzendrager? Hier antwoorden we op vaak voorkomende vragen rond lenzen. U zal ongetwijfeld bijleren.

Inhoud

Mag ik? pagina 2

- + Mag ik zwemmen met contactlenzen?
- + Mag ik met mijn contactlenzen slapen?
- + Mag ik na mijn laserbehandeling nog steeds contactlenzen dragen?
- + Mag ik met mijn contactlenzen sporten?
- + Mag ik nog make-up aanbrengen als ik contactlenzen draag?
- + Mag ik met mijn contactlenzen douchen?
- + Mag ik mijn bril blijven dragen als ik met contactlenzen begin?

Concreet! pagina 3

- + Heb ik een voorschrift van de oogarts nodig voor het dragen van contactlenzen?
- + Zitten alle contactlenzen even comfortabel?
- + Kan een contactlens verdwijnen achter mijn oog?
- + Allergie en contactlenzen, gaat dat samen?
- + Komen ooginfecties vaker voor bij mensen die contactlenzen dragen?
- + Mijn contactlenzen voelen nog prima aan. Waarom moet ik ze dan vervangen?
- + Mijn contactlenzen hebben UV-bescherming, moet ik dan nog een zonnebril dragen?
- + Ik ben heel goed met mijn contactlenzen. Moet ik dan nog een bril hebben?
- + Ik draag een leesbril of multifocale bril. Kan ik dan ook contactlenzen dragen?
- + Ik heb last van droge ogen. Kan ik dan contactlenzen dragen?

Leer bij. pagina 4

- + Hoe werkt een contactlens?
- + Waarom moet ik mijn contactlenzen laten controleren, en hoe vaak?
- + Vanaf welke leeftijd kunnen contactlenzen gedragen worden?
- + Hoe moet ik mijn contactlenzen onderhouden?
- + Voel je contactlenzen zitten?
- + Wat is het verschil tussen daglenzen en maandlenzen?
- + Wat is het verschil tussen supermarktlenzen en lenzen bij de contactlensspecialist?
- + Wat is het verschil tussen zachte en harde contactlenzen?

We helpen graag bij het maken van de juiste keuze: van daglenzen, 2-weeklenzen en maandlenzen tot harde lenzen. Wij hebben het beste voor ogen: www.eerstehulpbijlenzen.be - shop online of maak een afspraak



Contacteer Jo voor meer info.
Bel 09 388 68 50 of mail info@optiekjo.be

Optiek Jo
Centrumstraat 7 | 9870 Olsene | 09 388 68 50 | info@optiekjo.be | www.optiekjo.be
Di-Vr 9u - 12u en 14u - 19u | Za 9u - 12u en 14u - 18u | Gesloten op maandag



Eerste hulp bij lenzen

pagina 2

Mag ik?

+ Mag ik zwemmen met contactlenzen?

Wanneer je met lenzen in het water komt, is er altijd een verhoogde kans op ooginfecties en ontstekingen door bacteriën en chemicaliën. Vergelijk zachte contactlenzen met een spons die deze mogelijke gevaarlijke stoffen opneemt. Chloorwater zorgt ervoor dat lenzen tijdelijk strak gaan zitten, wat het uitnemen moeilijk maakt en kan leiden tot rode ogen.

Het gebruik van daglenzen kan een oplossing zijn, hier blijven de bacteriën minder lang in contact met het oog. Overwoog je al een zwembril op sterkte?

+ Mag ik met mijn contactlenzen slapen?

Doet je lenzen 's nachts altijd uit en best een uur voor je gaat slapen. Het hoornvlies van je oog heeft namelijk de zuurstof nodig die in de lucht aanwezig is. Een contactlens vormt hier een barrière, wat kan leiden tot problemen met de ogen.

+ Mag ik na mijn laserbehandeling nog steeds contactlenzen dragen?

Mogelijk. Een laserbehandeling van de ogen is soms niet een blijvende oplossing. Het kan zijn dat je in een bepaald stadium toch weer iets nodig heeft om je zicht te corrigeren. Ogen gaan vaak achteruit naarmate je ouder wordt (presbyopie). Maak een afspraak met de contactlensspecialist om te kijken of contactlenzen mogelijk zijn voor jou.

+ Mag ik met mijn contactlenzen sporten?

Jazeker, contactlenzen zijn ideaal voor tijdens het sporten en passen perfect bij een actieve levensstijl. Ze bieden je een scherpe blik, zonder de nadelen van een bril, zoals beslagen glazen, van het hoofd vallen of stukgaan. Ook kan je gewoon een zonnebril of skibril dragen of een helm opzetten. Daarnaast geven contactlenzen je een scherp perifeer zicht.

+ Mag ik nog make-up aanbrengen als ik contactlenzen draag?

Ja, dat mag. Je steekt wel best eerst je contactlenzen in alvorens je make-up aanbrengt. Zo heb je minder kans dat je de lens vervuilt. Ook best eerst de contactlenzen uithalen voordat je jouw make-up verwijdert.

+ Mag ik met mijn contactlenzen douchen?

Het is beter om niet te douchen terwijl je jouw contactlenzen draagt. Kraanwater, inclusief douchewater, kan vol zitten met bacteriën. Je lenzen zijn in principe kleine sponsjes en kunnen water absorberen die bacteriën en schimmels bevatten. Douchewater kan de zachte contactlens van vorm doen veranderen. Hierdoor is het mogelijk dat de pasvorm van de lens verandert.

Een juiste pasvorm zorgt ervoor dat de contactlens goed op je ogen aansluit. Zodra dit niet het geval is bestaat de kans dat er zich bacteriën ophopen tussen de lens en het oog. Dat zou mogelijk infectiegevaar kunnen opleveren.



Contacteer Jo voor meer info.
Bel 09 388 68 50 of mail info@optiekjo.be

Optiek Jo
Centrumstraat 7 | 9870 Olsene | 09 388 68 50 | info@optiekjo.be | www.optiekjo.be
Di-Vr 9u - 12u en 14u - 19u | Za 9u - 12u en 14u - 18u | Gesloten op maandag



Eerste hulp bij lenzen

pagina 3

+ Mag ik mijn bril blijven dragen als ik met contactlenzen begin?

Bij zachte contactlenzen zeker: je kan gewoon afwisselen tussen lenzen en bril. Bij harde contactlenzen gaat het ook, maar iets moeilijker.

Concreet!

+ Heb ik een voorschrift van de oogarts nodig voor het dragen van contactlenzen?

Nee, in België zijn contactlenzen in principe vrij verkrijgbaar. Toch is het verstandig om naar een gediplomeerde contactlensspecialist te gaan voor je contactlenzen. De contactlensspecialist meet jouw ogen en bepaalt welke sterkte je precies nodig hebt. Ook voert hij een lensmeting uit om te bepalen welke maat en welk type lens het meest geschikt is voor jouw ogen.

De sterkte van je ogen kan veranderen. Deze veranderingen kunnen vaak alleen worden vastgesteld met de speciale apparatuur van de contactlensspecialist.

+ Zitten alle contactlenzen even comfortabel?

Er bestaan verschillende materialen. Het silicone hydrogel materiaal laat meer zuurstof door dan het normale hydrogel materiaal. We hebben allemaal andere ogen waardoor de ene beter is met een silicone hydrogel contactlens en de andere met een hydrogel contactlens.

+ Kan een contactlens verdwijnen achter mijn oog?

Nee, het is fysiek onmogelijk om een contactlens kwijt te raken 'achter' je oog. Een beschermend membraan bedekt je oog en verbindt de oogleden. Hierdoor kan er niets achter je oog komen, ook geen contactlens.

+ Allergie en contactlenzen, gaat dat samen?

Allergenen in de lucht zoals pollen, stof en huidschilfers van huisdieren kunnen irritatie aan het oog veroorzaken, waardoor jouw lenzen niet meer comfortabel aanvoelen. Heb je last van oogirritaties als gevolg van een allergie, probeer dan eens daglenzen. Dan heb je iedere dag een vers paar lenzen in.

+ Komen ooginfecties vaker voor bij mensen die contactlenzen dragen?

Kleine oogproblemen door contactlenzen kunnen soms voorkomen, maar ernstige infecties zijn heel zeldzaam. Ontstekingen zijn dikwijls het gevolg van niet goed schoonmaken. Als je de voorschriften van jouw contactlensspecialist over het dragen en onderhouden van de lenzen gewoon volgt, is de kans klein dat je te maken krijgt met een ooginfectie.

+ Mijn contactlenzen voelen nog prima aan. Waarom moet ik ze dan vervangen?

Het kan zijn dat je lenzen nog steeds goed zitten. Toch is het belangrijk om jouw lenzen te vervangen na de periode die door jouw contactlensspecialist is aangeraden. Zo blijft het dragen van de lenzen comfortabel en blijven je ogen gezond.



Contacteer Jo voor meer info.
Bel 09 388 68 50 of mail info@optiekjo.be

Optiek Jo
Centrumstraat 7 | 9870 Olsene | 09 388 68 50 | info@optiekjo.be | www.optiekjo.be
Di-Vr 9u - 12u en 14u - 19u | Za 9u - 12u en 14u - 18u | Gesloten op maandag



Eerste hulp bij lenzen

pagina 4

Wanneer je de lenzen langer draagt dan de aangewezen periode, is het mogelijk dat er residu uit je ogen, van je handen of van de omgeving zich ophoopt in de lens. Hierdoor kan je zicht wazig worden of je ogen geïrriteerd raken, waardoor ze gaan jeuken of rood worden.

+ Mijn contactlenzen hebben UV-bescherming, moet ik dan nog een zonnebril dragen?

Sommige contactlenzen bevatten een UV-filter, die een groot gedeelte van de schadelijke UV-stralen tegenhoudt. Gezondheidsinstanties gaan ervan uit dat contactlenzen geen vervangmiddel zijn voor een zonnebril, omdat contactlenzen maar een deel van het oog bedekken en een ander deel onbeschermd laten. Het is dus sowieso aangeraden een goede zonnebril te dragen boven de contactlenzen.

+ Ik ben heel goed met mijn contactlenzen. Moet ik dan nog een bril hebben?

Best wel. Het hoornvlies van je oog heeft de zuurstof nodig die in de lucht aanwezig is. Contactlenzen vormen een scherm tussen het hoornvlies en de lucht. Als het hoornvlies zuurstof te kort komt, zullen de bloedvaten van het bindvlies zich ontwikkelen en het hoornvlies inpalmen, waardoor het alsmat gevoeliger wordt en er problemen met de ogen kunnen ontstaan. Dus best 's avonds voor het slapengaan nog eventjes je bril aandoen.

+ Ik draag een leesbril of multifocale bril. Kan ik dan ook contactlenzen dragen?

Ja, er bestaan multifocale contactlenzen. Personen met presbyopie of ouderdomsverziendheid slagen er niet in om nabijgelegen voorwerpen scherp in beeld te brengen. Meestal wordt dan een leesbrilletje aangeraden. Multifocale contactlenzen kunnen ook helpen.

+ Ik heb last van droge ogen. Kan ik dan contactlenzen dragen?

Je kansen op het probleemloos dragen van lenzen zijn weliswaar kleiner dan bij iemand die hier geen last van heeft, maar het betekent niet dat je geen lenzen kunt dragen. Het is wel mogelijk dat je lenzen minder lang kunt inhouden of dat je ze enkel occasioneel kunt dragen (bijvoorbeeld enkel tijdens het weekend, bij het sporten, ...). Je kan jouw draagcomfort verhogen door het gebruik van bevochtigingsdruppels. Raadpleeg in ieder geval je contactlensspecialist: hij kan jou vertellen welke lenzen in dergelijke omstandigheden het best voor je geschikt zijn.

Leer bij.

+ Hoe werkt een contactlens?

Contactlenzen rusten op het hoornvlies, het transparante oppervlak van het oog. Zij worden op hun plaats gehouden door adhesie aan de traanfilm, die het voorste deel van het oog bedekt, en in mindere mate door de druk die de oogleden uitoefenen.

Bij het knipperen glijden de oogleden over het oppervlak van de contactlens, waardoor ze lichtjes gaat bewegen. Deze beweging zorgt ervoor dat de tranen het hoornvlies of cornea kunnen bevochtigen. De tranen helpen ook om de vuildeeltjes te verwijderen die zich tussen cornea en contactlens kunnen opstapelen.



Contacteer Jo voor meer info.

Bel 09 388 68 50 of mail info@optiekjo.be

Optiek Jo

Centrumstraat 7 | 9870 Olsene | 09 388 68 50 | info@optiekjo.be | www.optiekjo.be
Di-Vr 9u - 12u en 14u - 19u | Za 9u - 12u en 14u - 18u | Gesloten op maandag



Eerste hulp bij lenzen

pagina 5

Contactlenzen zijn optische hulpmiddelen die vooral aangewend worden voor het corrigeren van verziendheid, bijziendheid, astigmatisme en presbyopie.

+ Waarom moet ik mijn contactlenzen laten controleren, en hoe vaak?

Best laat je jouw contactlenzen 1 keer per jaar controleren, ook als het goed gaat. Als je komt voor een controle, kijken we naar de pasvorm van de lens op het oog en de toestand van de contactlenzen. Er kunnen problemen optreden die je niet voelt maar wij wel kunnen zien. De sterkte wordt gecontroleerd in functie van de lenzen. Ook wordt het comfort besproken en kunnen we kijken of er misschien geen betere lens voor jou op de markt is gekomen.

+ Vanaf welke leeftijd kunnen contactlenzen gedragen worden?

Er is geen minimumleeftijd voor lenzen. Van zodra kinderen verantwoordelijk genoeg zijn om ze te dragen en schoon te maken, zijn ze er klaar voor. Wij helpen je graag met deze beslissing.

+ Hoe moet ik mijn contactlenzen onderhouden?

Daglenzen hebben geen onderhoud nodig. Die mag je 's avonds in de vuilbak deponeren. Natuurlijk was je wel altijd de handen voor het inbrengen. Zachte maand- en tweeweekslenzen hebben wel onderhoud nodig. Dat is belangrijk want het overgrote deel van de problemen wordt veroorzaakt door het niet nauwkeurig opvolgen van de gebruiksaanwijzingen.

Gebruiksaanwijzing voor lenzen met een plat lenzenpotje (bv. HyCare, Synergi, Concerto,...):

- Was altijd eerst je handen goed met zeep (bij voorkeur een vloeibare, niet geparfumeerde, antibacteriële zeep). Spoel daarna je handen goed af en droog met pluisvrije handdoek.
- Vul beide compartimenten van het lenzendoosje met de desinfecterende bewaarvloeistof. Maak de lenzen altijd meteen schoon na het uithalen
- Leer jezelf aan om altijd met hetzelfde oog te beginnen. Zo kunnen de lenzen nooit per ongeluk verwisseld worden.
- Leg de lens in een schone en droge handpalm.
- Voeg een paar druppels van de desinfecterende vloeistof toe.
- Wrijf de lens voorzichtig gedurende 10 seconden over je handpalm om de oppervlakte schoon te maken.
- Spoel de lens goed af met een paar druppels van de desinfecterende vloeistof.
- Stop de lens in een schoon lenzendoosje.
- Herhaal deze routine met de andere lens.
- Sluit het doosje goed af en laat de lenzen de hele nacht in de vloeistof weken.

Gebruiksaanwijzing voor lenzen met andere formaten lenzenpotjes (zoals A0Sept):

Deze lenzenpotjes bevatten waterstofperoxide en mag je dus nooit rechtstreeks met je oog in contact laten komen. Ook mag je dit product nooit met een andere lenshouder gebruiken. De bijgeleverde lenshouder bevat een neutralisatiedisc en zorgt ervoor dat het product na 6 uur in de lenshouder geneutraliseerd is.

- Was je handen goed, spoel af en droog.
- Open het mandje van de lenshouder met de letter 'R' en plaats je rechterlens in het midden van het mandje. Verzeker je ervan dat de lens binnen de randen van het mandje zit om beschadigingen aan de lens te voorkomen. Sluit het mandje.
- Herhaal de procedure voor je linkerlens en plaats die in het mandje aangeduid met de letter 'L'.
- Vul de lenshouder 1 mm onder het aangeduide lijntje.



Contacteer Jo voor meer info.
Bel 09 388 68 50 of mail info@optiekjo.be

Optiek Jo
Centrumstraat 7 | 9870 Olsene | 09 388 68 50 | info@optiekjo.be | www.optiekjo.be
Di-Vr 9u - 12u en 14u - 19u | Za 9u - 12u en 14u - 18u | Gesloten op maandag



Eerste hulp bij lenzen

pagina 6

- Plaats de mandjes in de lenshouder en sluit die zorgvuldig af.
- Draai de lensdop niet vaster dan noodzakelijk. Laat je lenzen minimaal 6 uur of gedurende de nacht in de vloeistof. Zorg ervoor dat de lenshouder rechtop staat en dat de lenzen volledig zijn ondergedompeld in de vloeistof.
- Na een periode van minimaal 6 uur mogen de lenzen worden verwijderd uit de lenshouder en gedragen worden.
- Verwijder de gebruikte vloeistof altijd uit de lenshouder en laat de lenshouder open drogen aan de lucht (nooit met kraantjeswater uitspoelen).

Als lenzen langer dan 7 dagen bewaard worden in lenzenvloeistof, dien je de lenzen opnieuw te desinfecteren door de vloeistof in de lenshouder te vervangen door een nieuwe hoeveelheid vloeistof.

Vervang ook elke maand je contactlenzenpotje. Dit is heel belangrijk, want een lenshouder kan na lang gebruik een broeihaard aan bacteriën zijn.

+ Voel je contactlenzen zitten?

Als de contactlenzen goed zitten, zou je deze niet mogen voelen. Voel je ze toch zitten? Controleer dit:

- Zit de lens niet binnenstebuiten? Als de lens binnenstebuiten zit, zal hij niet goed passen en voelt hij een beetje vreemd aan op het oog. Ter controle kan je de lens op het topje van je vinger leggen en hem tegen het licht houden. Als de randen naar buiten afbuigen zoals een soepbord, zit de lens binnenstebuiten. Als de lens een mooi rond omgedraaid kommetje vormt, dan zit hij goed en kan je hem indoen.
- Zit er een wimper, een beetje vuil of een plujsje op de lens? Was je handen, haal de lens uit je oog en spoel hem af met neutrale vloeistof (bijvoorbeeld Saline).

Is de lens beschadigd? Een scheurtje of breuk in de lens zal gaan irriteren aan je ogen. Was je handen en droog ze met een pluisvrije handdoek en vervang de lens door een nieuwe.

+ Wat is het verschil tussen daglenzen en maandlenzen?

Maandlenzen kan je voor een periode van 30 dagen dragen. 's Avonds haal je de lenzen uit en bewaar je ze in lenzenvloeistof. 's Morgens kan je ze terug insteken.

Daglenzen zijn wegwerplenzen. Je gebruikt ze gedurende de dag en 's avonds voor het slapengaan, werp je ze gewoon weg. Je hebt dus geen lenzenvloeistof nodig. Daglenzen zijn dunner dan maandlenzen en zo gezonder voor het oog. Doordat je ze elke dag weggooit, hebben bacteriën geen kans om zich vast te zetten op de contactlens. Daglenzen zijn in verhouding wel duurder dan maandlenzen.

+ Wat is het verschil tussen supermarktlenzen en lenzen bij de contactlensspecialist?

Hoewel supermarktlenzen vaak goedkoper zijn, moet je enorm opletten. Specialist Stéphan De Jong van het UZ Leuven raadt het gebruik van supermarktlenzen dan ook af: "Ze passen niet iedereen en dat kan nare gevolgen hebben."



Contacteer Jo voor meer info.
Bel 09 388 68 50 of mail info@optiekjo.be

Optiek Jo
Centrumstraat 7 | 9870 Olsene | 09 388 68 50 | info@optiekjo.be | www.optiekjo.be
Di-Vr 9u - 12u en 14u - 19u | Za 9u - 12u en 14u - 18u | Gesloten op maandag



Eerste hulp bij lenzen

pagina 7

+ Wat is het verschil tussen zachte en harde contactlenzen?

• Harde lenzen

Omdat harde lenzen op maat worden gemaakt, duurt het vaak wat langer voor ze comfortabel aanvoelen. Ze gaan wel een stuk langer mee en zijn dus heel duurzaam. Harde lenzen corrigeren verschillende oogafwijkingen en is er minder kans op ontstekingen. Een harde lens absorbeert gemiddeld minder schadelijke stoffen dan zachte lenzen. Het duurzame karakter van deze lenzen komt wel vaak met een prijskaartje.

• Zachte lenzen

Zachte lenzen zitten meteen zeer comfortabel, je hebt nauwelijks gewenningstijd nodig. Het afwisselen met een bril gaat ook een stuk makkelijker dan bij harde lenzen. De lenzen drogen wel sneller uit en absorberen meer viezigheid. Bovendien vergen zachte lenzen dikwijls meer onderhoud. Ze zijn als daglenzen beschikbaar en dit voor een voordeligere prijs dan harde lenzen.

We helpen graag bij het maken van de juiste keuze: van daglenzen, 2-weeklenzen en maandlenzen tot harde lenzen. Wij hebben het beste voor ogen: www.eerstehulpbijlenzen.be - shop online of maak een afspraak



Contacteer Jo voor meer info.

Bel 09 388 68 50 of mail info@optiekjo.be

Optiek Jo

Centrumstraat 7 | 9870 Olsene | 09 388 68 50 | info@optiekjo.be | www.optiekjo.be
Di-Vr 9u - 12u en 14u - 19u | Za 9u - 12u en 14u - 18u | Gesloten op maandag

