VORMSTABIELE CONTACTLENZEN

Alles wat u moet weten over het gebruik, onderhoud en het wennen aan vormstabiele (harde) contactlenzen







VISSER OPHTALMO
medical perfection in lenses

VORMSTABIELE LENZEN INZETTEN

Belangrijk bij het inzetten is dat u altijd een vaste volgorde aanhoudt. Zo voorkomt u dat u de linker- en rechterlens door elkaar haalt.

STAP 1 | VOORBEREIDING

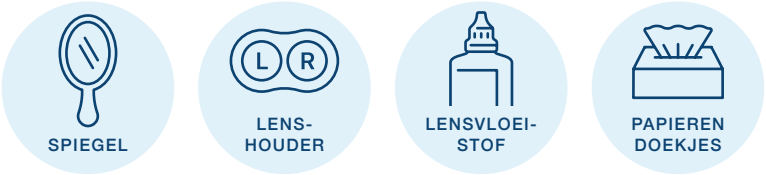
▶ WAS UW HANDEN



▶ VOORBEREIDING

1. Zorg voor schone, korte nagels.
2. Was uw handen met zeep en droog ze af met een schone en niet-pluizende handdoek.
3. Zet alle benodigdheden klaar: spiegel, lenshouder, de vloeistoffen en papieren doekjes.

▶ LEG ALLE BENODIGDHEDEN KLAAR



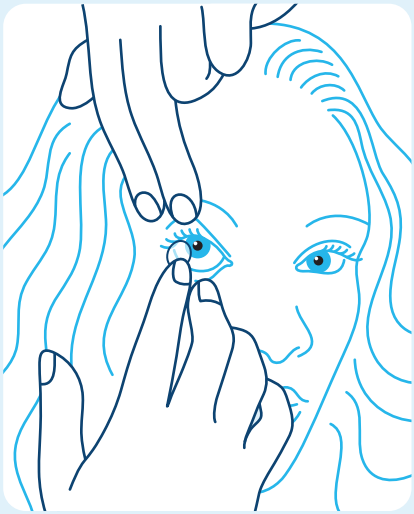
Op YouTube vindt u een instructiefilm hoe u correct uw handen wast.
Deze film is gemaakt door de WHO (World Health Organization).
Scan de QR-code om de instructiefilm te bekijken.

YouTube

STAP 2 | LENS VEILIG UIT DE HOUDER NEMEN

1. Neem de lens uit de houder zonder de lens langs het oppervlak van de houder te schuiven.
2. Spoel de lens nadien kort af met vers lenzenvloeistof.

STAP 3 | LENS INZETTEN



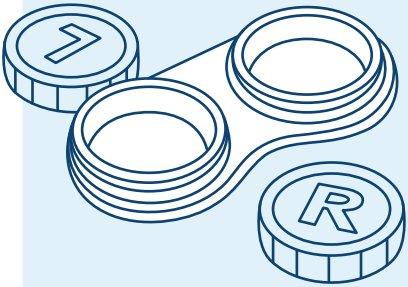
1. U kan de lens nu inzetten. Zet de lens hiervoor op de top van uw wijsvinger van uw dominante hand.
2. Het belangrijkste bij inzetten is dat u uw oog goed open houdt. Pak hiervoor met uw niet-dominante hand het bovenooglid vast bij de wimperrand.

Trek nu met de middelvinger van uw dominante hand het onderooglid naar beneden.

3. Breng de lens langzaam naar uw oog en blijf ondertussen met beide ogen recht in de spiegel kijken. Als de lens op het oog zit, laat u rustig één voor één de oogleden los.
4. Het kan voorkomen dat de lens niet goed geplaatst wordt en onder het ooglid terechtkomt. Kijk dan altijd in de tegenovergestelde richting en wrijf met de wijsvinger over het ooglid. Zo wordt de lens weer naar het midden van het oog geschoven.

STAP 4 | HYGIËNE NA HET INZETTEN

1. Spoel de lenshouder dagelijks na gebruik af met de bewaarvloeistof.
2. Wrijf hem daarna droog met een schone, niet pluizende papieren doek.
3. Bewaar de houder rechtopstaand op een droge, niet vochtige plaats, zoals de slaapkamer.



TIP

Een schone lens-houder is belangrijk om de kans op oog-infecties te verkleinen, omdat bacteriën zich hierin snel kunnen ophopen. Reinig de houder daarom dagelijks en vervang deze minstens elke drie maanden.

VORMSTABIELE LENZEN UITHALEN

Was ook nu weer eerst uw handen en zet alle benodigdheden klaar. Houd hierbij ook weer dezelfde volgorde aan als bij het inzetten zodat u de linker- en rechterlens niet door elkaar haalt.
Voor het uithalen van vormstabiele lenzen bestaan drie methoden.
Deze vindt u op pagina 6, 7 en 8.

WAT U MOET DOEN VÓÓR HET UITHALEN

▶ WAS UW HANDEN

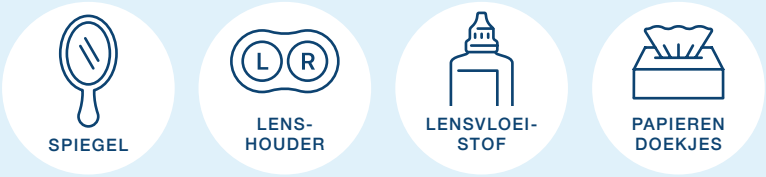


▶ VOORBEREIDING

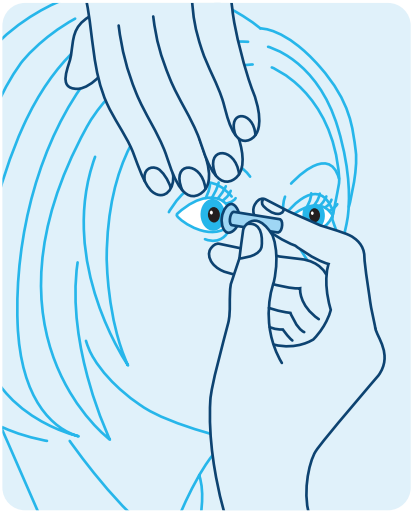
1. Zorg voor schone, korte nagels.
2. Was uw handen met zeep en droog ze af met een schone en niet-pluizende handdoek.
3. Zet alle benodigdheden klaar: spiegel, lenshouder, lenzenvloeistof en papieren doekjes.

Scan de QR-code op pagina 2 om een instructiefilm op YouTube te bekijken hoe u correct uw handen wast.

▶ LEG ALLE BENODIGDHEDEN KLAAR



METHODE 1 | MET EEN ZUIGER



1. Bevochtig de zuiger met een druppel bewaar- of inzetvloeistof. Houd met uw niet-dominante hand uw bovenooglid goed vast. Hierbij heeft u de arm boven uw hoofd en laat u uw hand op het voorhoofd rusten.

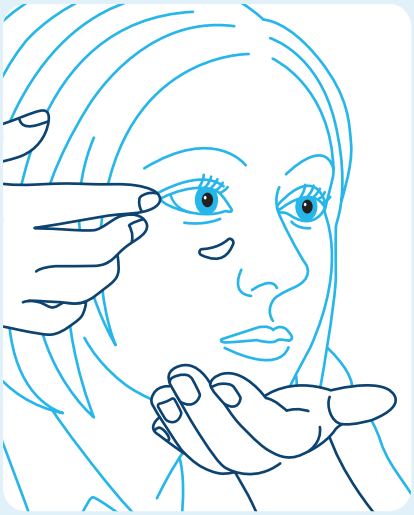
2. Neem het zuigertje tussen duim en wijsvinger van uw dominante hand. Trek met de middelvinger van diezelfde hand het onderste ooglid naar beneden. Breng het zuigertje langzaam naar het oog toe en zet hem precies in het midden op de lens. Haal nu het zuigertje terug. De lens zit nu op het zuigertje vast.

3. Schuif de lens met een draaiende beweging voorzichtig van het zuigertje af. Na gebruik reinigt u de zuiger met uw bewaar- of inzetvloeistof.

TIP

Schuif de lens voorzichtig van de zuiger, zodat u hem zeker niet breekt.

METHODE 2 | UITKNIPPEREN



1. Maak een zo groot mogelijk oog door verbaasd te kijken.

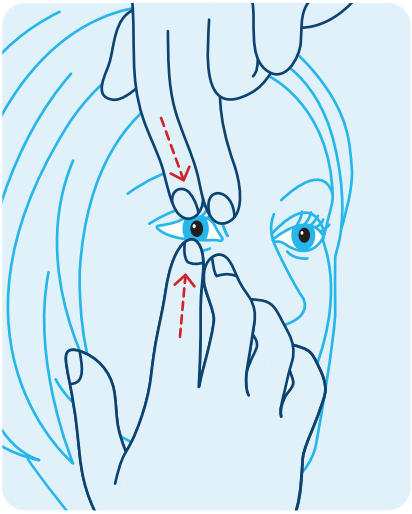
2. Daarna trekt u met uw wijsvinger de buitenste ooghoek richting oor. Houd uw vrije hand gereed om de lens op te vangen of zorg voor een zachte ondergrond, zoals een handdoek op tafel.

3. Hierna knippert u krachtig. De lens wordt daardoor uit het oog geknipperd.

TIP

Doe deze handeling nooit boven de wasbak, zo kan de lens in het afvoerputje vallen.

METHODE 3 | OOGLIDKNIJPEN



1. Plaats uw middelvinger op het onderste ooglid net onder de wimperharen. Uw wijsvinger van uw andere hand plaatst u op het bovenste ooglid net boven de wimperharen.

2. Druk beide ooglidranden zachtjes richting het oog, zodat deze achter de lens komen.

3. Beweeg nu de ooglidranden naar elkaar. De lens zal uit het oog vallen.

TIP

Zorg dat de lens steeds op een schone doek valt.

HET OPBOUWEN VAN DRAAGTIJD

Wanneer u begint met het dragen van vormstabiele contactlenzen, kan het comfort de eerste dagen wat minder zijn. Dit is normaal, omdat uw ogen moeten wennen aan het nieuwe gevoel. Bouw de draagtijd rustig op, zodat u na twee weken de lenzen een volledige dag kunt dragen.

▶ WEN LANGZAAM AAN UW NIEUWE CONTACTLENZEN



DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	NA DAG 4
Draag uw lenzen 1-2 uur lang	Draag uw lenzen 2-4 uur lang	Draag uw lenzen 3-6 uur lang	Draag uw lenzen 4-8 uur lang	Etc, bouw het verder op

Draag de lenzen de eerste dag twee uur. Elke volgende dag mag u de lenzen twee uur langer dragen. Dus vier uur op dag twee, zes uur op dag drie en zo bouwt u verder op.

Lukt dit niet? Dan kunt u proberen het dragen langzamer op te bouwen door de lenzen iedere dag 1 uur langer te dragen.

Ontstaan er klachten bij het dragen van de lenzen? Dan kunt u beter eerst op controle komen. Het opbouw-schema zal dan opnieuw met u worden besproken.

REINIGEN EN ONDERHOUD

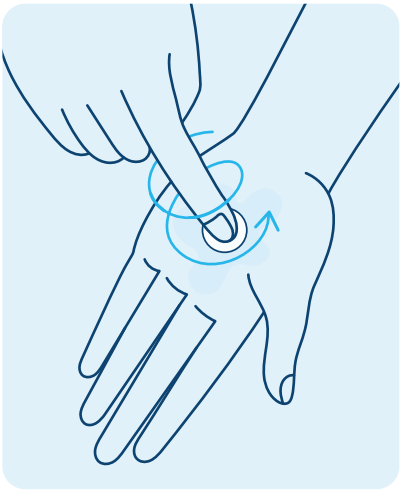
Om uw lenzen in goede conditie te houden, is juist onderhoud en bewaren van de lenzen erg belangrijk. Hieronder staan de vloeistoffen beschreven die u dient te gebruiken met een uitgebreide instructie. Bij vragen of twijfel, neem steeds contact op met een Visser + Ophtalmo collega.

REINIGINGSVLOEISTOF

Dit product dient om de lens te reinigen. Doe dit dagelijks na het uithalen van uw lenzen.

Cleaner

Leg, na het wassen en drogen van uw handen, de contactlens in uw handpalm met de bolle zijde naar beneden. Schud even met het flesje reinigingsvloeistof en voeg een paar druppels toe in de handpalm.



Wrijf nu de lens met uw wijsvinger goed schoon. Wrijf altijd alleen over de binnenkant van de lens (de holle zijde). Door de beweging van de lens op uw handpalm reinigt u ook de buitenkant (de bolle zijde van de lens). Na het reinigen spoelt u de lens grondig af met saline.

BEWAARVLOEISTOFFEN

Deze producten dienen om de lenzen in te bewaren tijdens de nacht of na het uithalen van de lenzen. Er bestaan twee soorten.

All-in one vloeistof

Vul de lenshouder iedere dag na het reinigen van de lens met verse bewaarvloeistof. U kunt de lens er nu inleggen met de bolle zijde omlaag. Zorg ervoor dat er voldoende vloeistof in de houder zit zodat de lens helemaal onder de vloeistof ligt.

Nadat u uw lenzen heeft ingezet, giet u de vloeistof uit de lenshouder.

Droog de houder met een papieren, niet pluizende doek. De houder dient elke drie maand te worden vervangen.

Telkens wanneer u een nieuwe fles vloeistof koopt, zal er een lenshouder bijzitten, vervang dan ook steeds de houder.

Peroxide vloeistof

Deze vloeistof bestaat uit twee componenten. Vul de lenshouder met peroxidevloeistof. Let op: deze vloeistof heeft een rode dop. Dit wil zeggen dat de vloeistof nooit rechtsreeks in contact mag komen met het oog!

Leg de lenzen in het korfje van de lenshouder, klik deze dicht. Nu dient u het pilletje aan de vloeistof toe te voegen. Draai het deksel op het bakje. De vloeistof zal beginnen bruisen. Hou er rekening mee dat er een luchtventiel op de lenshouder zit. Wanneer u de houder omgekeerd zou houden, zal er vloeistof ontsnappen. Laat het potje dus steeds rechtop staan. Wacht tot de vloeistof volledig is geneutraliseerd. De vloeistof zal dan troebeler/geler lijken.

Zet de lenzen pas in wanneer de vloeistof volledig is geneutraliseerd! Na het inzetten van de lenzen, giet u de vloeistof uit de lenshouder en droogt u de houder uit met een papieren, niet pluizende doek.

LET OP!

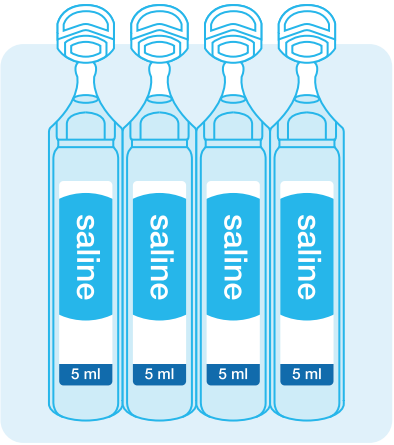
Zet de lenzen pas in wanneer de vloeistof volledig is geneutraliseerd!

SPOELVLOEISTOF

Deze vloeistof kan u gebruiken om de lenzen af te spoelen. Dit kan na het reinigen of voor het inzetten van de lenzen.

Saline

Saline kan u steeds gebruiken om uw lenzen af te spoelen. Er bestaat saline in een fles maar ook in aparte ampullen. Hou er rekening mee dat de saline in een fles bewaarmiddelen bevat en na openen maar beperkt houdbaar is.



MAKE-UP

Oogmake-up hoeft geen probleem te zijn, zolang u een paar voorzorgsmaatregelen in acht neemt.

De beste volgorde is om eerst uw lenzen in te zetten en nadien uw make-up aan te brengen. Bij het uithalen van de lenzen geldt: eerst de make-up verwijderen en nadien de lenzen uithalen.

TIP

Spoel uw lenzen goed na het reinigen met peroxide. Achtergebleven reinigingsvloeistof kan sterke bruisreacties veroorzaken. Spoelen met saline verwijdert alle resten.

HANDIGE TIPS VOOR CONTACTLENZEN

Regelmatige controle van uw contactlenzen door een optometrist of contactlensspecialist is essentieel. Een goede contactlenshygiëne draagt bovendien bij aan comfortabel en veilig gebruik. Visser + Ophtalmo geeft u hiervoor de volgende adviezen:



GEBRUIKSADVIES > CONTACTLENZEN

- **Was altijd uw handen** met water en zeep voor het inzetten of uithalen en droog af met een schone handdoek.
- Vervang en draag lenzen volgens het **advies** van uw specialist.

LENZENVLOEISTOF



- Ververs **dagelijks** de lenzenvloeistof.
- **Wissel niet van vloeistof** zonder advies van uw specialist en gebruik **geen water**.
- Volg de **gebruiksaanwijzing** en let zowel op de **houdbaarheidsdatum** als de houdbaarheid na openen.



LENSHOUDER EN -ZUIGER

- Vervang houders en zuigers minimaal elke **3 maanden**.
- Spoel lenshouders en -zuigers met **contactlensvloeistof** en **niet met water**.
- Laat de lenshouder **op de kop** drogen op een **schone tissue**.

PAS OP MET WATER



- **Vermijd contact van water** met uw lenzen of houder.
- Zwem alleen met een **zwembril** en daglenzen.
- **Douche niet** met lenzen in.

VEELGESTELDE VRAGEN

- **Kan ik zwemmen met contactlenzen?** Liever niet. In zwembad- en oppervlaktewater zitten bacteriën die ooginfecties kunnen veroorzaken. Zachte lenzen nemen die op als een spons, harde lenzen raakt men makkelijk kwijt.

  Wilt u toch zwemmen met lenzen? Draag dan daglenzen en gooi ze na het zwemmen weg. Gebruik altijd een goed afsluitende zwembril, of kies voor een bril of helemaal geen lenzen in het water.

- **Wat kost het onderhoud van lenzen?** De kosten voor onderhoud variëren per type contactlens. Zachte daglenzen hebben nauwelijks onderhoud nodig, terwijl maandlenzen en vormstabiele lenzen specifieke vloeistoffen vereisen. Welke vloeistoffen u precies nodig heeft, bespreekt u met uw optometrist. Voor advies over onderhoud kunt u altijd contact opnemen met een van onze specialisten.

- **Kan ik make-up dragen met contactlenzen?** Ja, u kunt gerust oogmake-up dragen. Breng de make-up aan nadat u de lenzen heeft ingezet en verwijder het terwijl u de lenzen nog in heeft. Wees voorzichtig met eyeliner en breng deze net buiten de wimperrand aan om te voorkomen dat er product op de lens komt.

- **Wat als ik lenzen dragen eng vind?** Het is normaal om wat angstig te zijn, want ogen zijn een kostbaar bezit en we raken ze niet graag aan. Toch is het oog minder kwetsbaar dan u misschien denkt, en een contactlens kan het oog niet zomaar beschadigen. Belangrijk is wel dat u zich aan het advies van uw optometrist of contactlensspecialist houdt.

  Veel mensen vrezen dat de lens ‘achter het oog’ kan verdwijnen, maar dat is onmogelijk. Een lens kan hooguit verschuiven naar het oogwit, en dat kunt u makkelijk corrigeren door de lens voorzichtig terug te duwen.

- **Hoelang heb ik nodig om te wennen aan mijn contactlenzen?** De wenperiode verschilt per persoon en hangt af van het type contactlens. Sommige mensen wennen binnen enkele dagen, bij anderen duurt het enkele weken. In het begin kunt u de lenzen meestal nog niet de hele dag dragen. Daarom krijgt u bij de eerste afspraak een opbouwschema mee, waarmee u het dragen geleidelijk kunt opbouwen.
  Gemiddeld lukt het na 1 tot 2 weken om de lenzen de hele dag te dragen. Het is belangrijk dit schema te volgen, ook als de lenzen vanaf het begin comfortabel aanvoelen. Zo krijgen uw ogen de tijd om zich goed aan te passen en voorkomt u irritatie of overbelasting.

- **Kan ik lenzen ook af en toe dragen?** Ja, dat kan. Vooral zachte lenzen zijn geschikt voor occasioneel gebruik. Vormstabiele lenzen zijn minder geschikt hiervoor, omdat uw ogen weer moeten wennen als u ze een tijdje niet heeft gedragen.

- **Zijn lenzen makkelijk te verliezen?** Het kan gebeuren, maar gelukkig komt het niet vaak voor. Moderne lenzen sluiten goed aan op het oog, waardoor ze niet snel loskomen. Tijdens de instructie leren we u een goede routine aan, zodat het risico op verlies of schade zoveel mogelijk wordt beperkt.

ZO KUNT U ONS BEREIKEN

Heeft u verder nog vragen over het dragen van uw vormstabiele lenzen?
Neem contact op via ons servicenummer:

+32 (0)55 69 00 83



Visser + Ophtalmo
Industriepark De Bruwaan 5
9700 Oudenaarde

+32 (0)55 69 00 83
info@visserophtalmo.be
www.visserophtalmo.be

Spreekuren in UZ Leuven,
UZ Gent en Oudenaarde

© Visser + Ophtalmo 2025-07
Auteursrecht voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overneming of reproductie van de inhoud van deze uitgave, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteursrechthebbende is verboden, op welke wijze dan ook.

VISSER + OPHTALMO
medical perfection in lenses