ZACHTE CONTACTLENZEN

Alles wat u moet weten over het gebruik, onderhoud en het wennen aan zachte contactlenzen







VISSER OPHTALMO
medical perfection in lenses

ZACHTE LENZEN INZETTEN

Het is belangrijk om een vaste routine aan te houden voor het inzetten en uithalen van de lenzen. Hieronder vindt u stap-voor-stap instructies om u hierbij te helpen.

STAP 1 | VOORBEREIDING

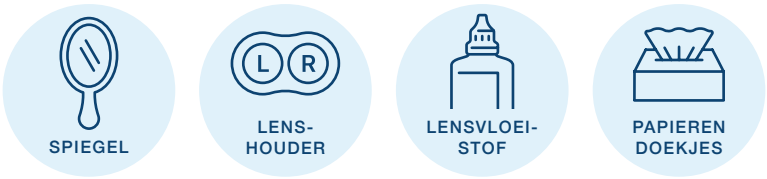
▶ WAS UW HANDEN



▶ 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, lenzenvloeistof 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.

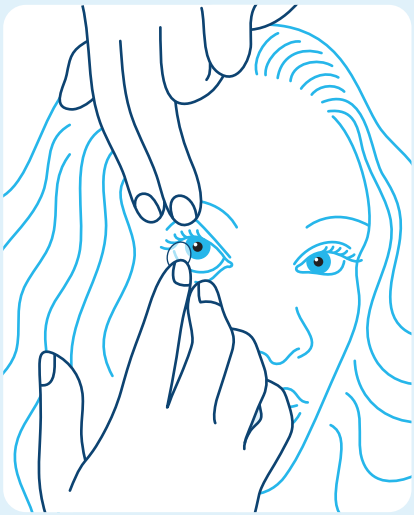
YouTube

STAP 2 | CONTROLE VAN DE LENS



1. Haal de lens uit de houder. Controleer of de lens niet binnenstebuiten zit. Een goede lens heeft een komvorm; een lens die binnenstebuiten is, vlakt af zoals een soepbord.
2. Spoel de lens af met bewaar- of inzetvloeistof. Leg de lens in het midden van uw handpalm en giet wat bewaar- of inzetvloeistof over de lens.

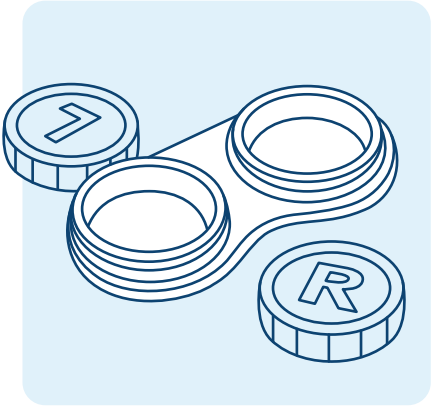
STAP 3 | LENS INZETTEN



1. Plaats de lens op de top van uw wijsvinger.
2. Houd met uw vrije hand het bovenooglid omhoog en trek met de middelvinger van de hand met de lens het onderooglid naar beneden.
3. Breng de lens naar uw oog terwijl u recht in de spiegel kijkt. Laat de lens voorzichtig op het oog glijden.
4. Laat uw oogleden langzaam los.

STAP 4 | HYGIËNE NA HET INZETTEN

1. Maak de lenshouder schoon door deze meteen na het inzetten van de lenzen af te spoelen met contactlensvloeistof.
2. Wrijf de houder droog met een schone, niet-pluizende papieren doek.
3. Bewaar de houder rechtopstaand op een droge, niet vochtige plaats, zoals de slaapkamer.



TIP

Vervang de bewaar-vloeistoffen dagelijks voor hygiëne en gezond gebruik!

ZACHTE LENZEN UITHALEN

Het uithalen van zachte contactlenzen vraagt een goede routine. hieronder kan u lezen welke handelingen uit te voeren bij het dagelijks uithalen van de contactlenzen.

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, 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









STAP 2 | CONTACTLENS UITHALEN



1. Houd het bovenooglid omhoog met uw vrije hand. Trek het onderooglid omlaag met de middelvinger van uw andere hand.

2. Pak de lens voorzichtig vast met duim en wijsvinger. Breng deze naar elkaar toe om de lens los te maken. Let erop dat u uw nagels niet gebruikt, zodat u het oog of de contactlens niet beschadigt.

3. *Indien nodig:* schuif de lens eerst iets naar beneden voordat u deze verwijdert.

TIP

Reinig uw lenzen dagelijks en vervang ze op tijd om infecties te voorkomen.

HET OPBOUWEN VAN DRAAGTIJD

Begin met het dragen van de lenzen gedurende 2 uur op de eerste dag. Verleng de draagtijd dagelijks met 2 uur. Bij klachten of ongemak is het verstandig om de draagtijd langzamer op te bouwen of contact op te nemen met uw specialist.

▶ 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

SPOELEN

Saline

Saline vloeistof is een zout-oplossing die geschikt is om contactlenzen mee af te spoelen.

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.



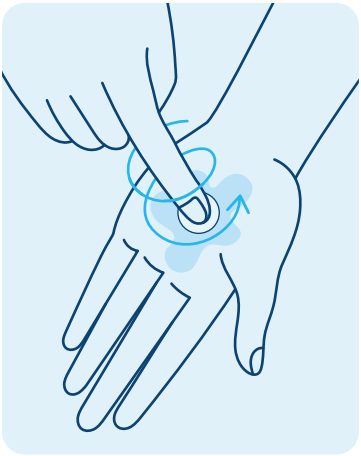
ONDERHOUD EN VLOEISTOFFEN

Goed onderhoud en het gebruik van de juiste vloeistoffen zijn belangrijk voor het veilig en comfortabel dragen van contactlenzen. Volg altijd het advies van uw specialist en gebruik uitsluitend de producten die speciaal voor u zijn aanbevolen. Hieronder staan onze belangrijkste hygiëneregels voor het reinigen en bewaren van uw lenzen.

REINIGEN

Voor optimaal resultaat reinigt u uw lenzen meteen na het uithalen. Volg de stappen hieronder.

1. Leg de lens in uw handpalm en druppel er een beetje vloeistof op.
2. Wrijf de lens voorzichtig schoon, zonder uw nagels te gebruiken.
3. Spoel de lens af met vloeistof en plaats deze in de lenshouder.



BEWAREN

De onderstaande stappen zijn afgestemd op de door u gebruikte vloeistof.

All-in-one vloeistof

Gebruik dagelijks verse bewaarvloeistof om uw lenzen hygiënisch te bewaren!

1. Vul de lenshouder na het reinigen met schone vloeistof.
2. Leg de lens met de bolle kant naar beneden in de vloeistof, zorg dat deze volledig ondergedompeld is.
3. Giet de vloeistof na het inzetten van uw lenzen uit de houder en droog de houder af met een schone, niet-pluizende doek.
4. Vervang de lenshouder elke drie maanden. Bij een nieuwe fles vloeistof wordt meestal een nieuwe lenshouder meegeleverd; gebruik deze direct.

Peroxidevloeistof

Deze vloeistof werkt met twee componenten en vereist specifieke stappen:

1. Plaats een neutralisatiepilletje in de lenshouder en vul deze met peroxidevloeistof (herkenbaar aan de rode dop, die aangeeft dat de vloeistof nooit direct in contact mag komen met uw ogen).
2. Plaats de lenzen in het korfje van de houder en klik deze dicht.
3. Plaats het korfje in de houder en sluit deze stevig af. De vloeistof begint te bruisen.
4. Zorg dat het potje rechtop blijft staan, omdat er een luchtventiel in de houder zit dat vloeistof kan laten ontsnappen.
5. Wacht tot de vloeistof volledig is geneutraliseerd (de vloeistof wordt dan troebel/geel). Zet de lenzen pas in als de vloeistof volledig geneutraliseerd is.
6. Giet na het inzetten van de lenzen de vloeistof uit de houder en droog deze af met een schone papieren tissue.

! BELANGRIJK OM TE WETEN: CONTACTLENZEN BIJ SPORTEN, ZWEMMEN EN MAKE-UP

- **Contactlenzen bij sporten:** Het dragen van lenzen tijdens het sporten biedt veel voordelen, zoals beter dieptezicht, meer bewegingsvrijheid, en geen last van een beslagen of afzakkende bril.
- **Contactlenzen bij zwemmen:** gebruik daglenzen in combinatie met een zwembril. Gooi de daglenzen na het zwemmen meteen weg en draag geen maand- of tweewekelijkse lenzen tijdens het zwemmen.
- **Make-up:** Breng lenzen in vóór het aanbrengen van make-up en verwijder make-up voordat u lenzen uitneemt.

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 in-zetten 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

- **Hoelang heb ik nodig om te wennen aan mijn contactlenzen?** Dit hangt af van het type contactlens. Wennen kan variëren van een paar dagen tot enkele weken. Vaak kunt u niet meteen de hele dag lenzen dragen. Daarom krijgt u bij de eerste afspraak een opbouwschema mee. Na gemiddeld 1-2 weken kunt u de lenzen de hele dag dragen. Het is belangrijk om het schema te volgen, ook als de lenzen meteen comfortabel aanvoelen. Zo krijgen uw ogen de tijd om zich goed aan te passen.

- **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.

- **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.

- **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 u makkelijker 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.

ZO KUNT U ONS BEREIKEN

Heeft u verder nog vragen over het dragen van uw zachte contactlenzen?
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 2025-06
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