

Het uitnemen

De voorbereiding om de Scleralens uit te kunnen nemen is identiek aan het inzetten. U buigt voorover boven een platte, vlak liggende spiegel met uw kin volledig ingetrokken (kin op de borst!). U bevochtigt het massieve zuigertje met een druppel inzetvloeistof (OcuCare Groen). Plaatst nu het natte massieve zuigertje recht op het midden van de lens. U kijkt met uw andere oog mee om te zien of het zuigertje richting zwarte pupil gaat. U hoeft met het



Met een bevochtigd massief zuigertje de lens uitnemen

zuigertje alleen contact te maken met het lensoppervlak, duwen is niet nodig. De zuigkracht is doorgaans voldoende om de lens er met een draaibeweging uit te trekken. Let erop dat uw oogleden goed gespreid worden door uw vingers.

Opvoeren draagtijd

Eindelijk is het zover, u mag de lens gaan dragen. In het begin is voorzichtigheid geboden omdat, doordat het comfort en de kwaliteit van zien sterk vooruit gaan, u de neiging heeft de lens langer te dragen dan voorgeschreven is in uw opvoerschema. U draagt de lenzen de eerste dag 2 uur, iedere volgende dag voert u de draagtijd met één uur op. Sommige ogen zijn meer kwetsbaar dan andere ogen en hebben daarom meer tijd nodig om te herstellen. Het is mogelijk dat we u adviseren uw draagtijd langzamer op te voeren. Scleralensdragers kunnen na enige tijd de lens 16 uur per dag aaneengesloten dragen. In bepaalde gevallen zullen wij u echter adviseren uw lens gedurende de dag eenmaal extra uit te nemen en weer in te zetten.

Controle afspraken

Wij verzoeken u 3 tot 4 weken na het leren inzetten/ uithalen voor controle terug te komen. Routinecontroles zullen plaatsvinden tussen de 6 en 12 maanden na de laatste controle. In overleg met uw contactlensspecialist kunt u van dit schema afwijken.

Tot slot

In principe komt u altijd met uw lenzen op uw oog op uw controle afspraak. Sommige klachten openbaren zich na vele uren lensdragen. Klachten zijn beter zichtbaar en oplosbaar als de aanpasser precies ziet wat er aan de hand is als u de lenzen al een tijdje in heeft. U moet wel attent zijn op signalen die uw ogen aan u geven. Rode ogen, toegenomen lichtgevoeligheid, verminderd gezichtsvermogen, lichtflitsen zijn allemaal redenen om ons te bellen en een afspraak te maken. De gemiddelde levensduur van deze lenzen bedraagt bij correct gebruik ongeveer 2-2,5 jaar.

Niet elke Scleralens heeft dezelfde handleiding. **Permanente Wer** specifieke lens krijgt U informatie van Uw leverancier. Het gaat hier om U een idee te geven hoe een Scleralens dagelijks werkt.

Schoonmaken en bewaren

Uw scleralens is gemaakt van een hoog zuurstofdoorlatend materiaal en is voorzien van een aantal gaatjes om te voorkomen dat de lens op uw oog vast gaat zitten. Vanwege de gaatjes is het beter om niet de schoonmaakvloeistoffen voor harde of zachte lenzen te gebruiken. We adviseren voor het reinigen van Scleralenzen alcohol 60% te gebruiken. Bij de drogist is alcohol 70% (voor desinfectie) verkrijgbaar. Met water kunt u de alcohol iets verdunnen. U maakt op een tissue een natte plek waarmee u de lens na het dragen schoonmaakt en direct aansluitend met een droog deel van de tissue droog wrijft. Let op! Het contactmoment tussen lens en alcohol dient kort te zijn. U bewaart de lens droog zodat de alcohol die in de gaatjes achterblijft kan verdampen. U kunt de gaatjes éénmaal per week extra reinigen door met een bevochtigd massief zuigertje op de gaatjes te ploppen (te vergelijken met een kleine gootsteenontstopper).

Permanente Wer

Het hanteren van Scleralenzen op bovenstaande manier is volgens onze ervaring gemakkelijker dan het inzetten en uithalen van zachte en/of harde contactlenzen. Ook patiënten op hoge leeftijd en met een verminderde oog-hand coördinatie kunnen we deze handeling leren. Bij sommige patiënten is het niet mogelijk om zelf de lens te hanteren. In overleg met uw aanpasser zal naar alternatieven gezocht moeten worden. Soms kan de inzet- en uithaal instructie worden aangeleerd bij een familielid of verzorgende. Er zijn patiënten waarbij onze voorkeur uitgaat naar het permanent (dag en nacht) inhouden van de Scleralens. Het gaat hierbij om uitzonderingen. Deze patiënten worden onder medische controle gehouden. Het 's nachts inhouden van een Scleralens is in het algemeen af te raden.



Introductie

In deze handleiding zullen wij u een aantal gebruiksadviezen geven die u in staat stelt om uw Scleralenzen optimaal en comfortabel te dragen. Bijna alle Scleralensdragers hebben een medische indicatie voor het dragen van deze lens. Dit houdt in dat de kwaliteit van zien met een bril in belangrijke mate minder is dan het zien door gewone harde lenzen. Deze gewone harde contactlenzen zijn beweeglijk gedurende het knippen van de oogleden en liggen op het traanvocht van uw hoornvlies. Door droogte of onregelmatigheid van uw hoornvlies heeft uw oogarts of contactlensaanpasser ingeschat dat een Scleralens de beste oplossing voor u is. Ten opzichte van gewone contactlenzen onderscheidt deze lens zich in 3 opzichten.

- De lens rust op het witte deel van uw oog.
- De lens schuift niet op uw oog.
- De lens is voorzien van gaatjes.

Scleralenzen zijn grote lenzen met één doel: het realiseren van een optimaal kijk- en draagcomfort. Indien u voor de eerste keer Scleralenzen gaat gebruiken of reeds eerder ervaring heeft opgedaan met andere soorten lenzen adviseren wij u toch deze stapsgewijze instructie nauwkeurig te volgen, omdat dit het comfort van het dragen van Scleralenzen bevordert.

Wat heeft u nodig?

Een bureau of tafel met daarop een platte, vlak liggende spiegel. Een stoel waarvan de hoogte zo is in te stellen, dat u met uw gezicht horizontaal, evenwijdig aan, en boven de spiegel kunt komen. Een doos met zachte tissues, want vaak zijn uw handen nat en glijdt u daardoor gemakkelijk met uw vingertop weg van uw ooglidrand. Verder inzetvloei-stof voor harde contactlenzen zoals OcuCare groen, een hol en een massief zuigertje en niet te vergeten twee schoon gewassen handen.



Een massief zuigertje (L) en een holle (R) uitvoering

Het inzetten voorbereiden

U neemt de lens tussen uw kin en uw vinger met de bolle zijde van de lens (de bolle kant) naar boven. U bevochtigt het bolle lensoppervlak met 4 tot 5 druppels OcuCare groen. U draait de lens om en plaatst de lens los op een holle zuiger. Ook nu laat u 4-5 druppels vloeistof op de lens vallen. Pak het zuigertje met de lens vast met uw duim en wijsvinger met uw handpalm naar boven gericht.



Fout:
de handpalm
wijst NIET
naar boven.

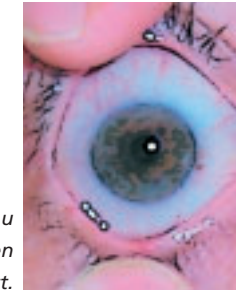
Goed:
de handpalm
wijst naar boven.

U maakt uw vingertoppen en de huid rondom uw oogleden goed droog om wegglijden te voorkomen. De middelvinger van de hand waar u de lens mee vasthoudt plaatst u op uw onderooglid op het uiterste randje.

Uw andere hand nadert uw oog vanaf de bovenzijde en pakt uw bovenooglid met uw wimpers erbij. U spreidt uw oogleden als op het getoonde figuur.



De meest voorkomende fout: uw vinger is van de ooglidrand wegge-gleden.



Zo spreidt u uw oogleden correct.

Om uw oogleden te spreiden kunt u het best stevig drukken. Dit kan geen kwaad en wees daarom niet te voorzichtig! Uiteraard zijn de spieren in uw vingers sterker dan die in uw oogleden. Het eventuele wegglijden is te voorkomen met enige oefening en bespaart u daarna veel tijd.

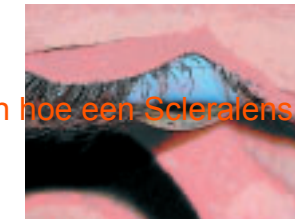
Het inzetten

U plaatst uw gezicht boven de spiegel met uw kin volledig ingetrokken. Het verdient aanbeveling om met uw andere oog in de spiegel mee te kijken wat u doet. U voert nu alle handelingen langzaam uit (slowmotion). Let erop dat uw inzethand vanaf de onderzijde nadert zodat u met uw andere oog in de spiegel naar de lensrand kunt kijken. Als de lens het oogwit raakt moet u nog een stukje verder bewegen totdat de lens rondom aanligt. Door het zuigertje in te knijpen laat deze los. Indien uw handigheid met het hanteren van de lens toeneemt kunt u met inbrengen de lens op de holle zuiger plaatsen zonder vacuüm te zuigen. Als de lens geplaatst is trekt u



In de groeve van het onder-ooglid is veel ruimte

het zuigertje terug zonder er in te knijpen. Het is een normale reflex dat u uw oog naar boven draait en uw oogleden los wilt laten; het inzetten van de lens zal in dit geval niet lukken. U moet uw oog naar beneden gericht houden. Dit kost wilskracht en oefening. **Iedereen kan deze sterke reflex afleren!** De grip van uw vingers op de uiterste lidranden mag niet verslappen. U moet ruimte creëren om de lens in te kunnen zetten. De eerste keer inzetten is de moeilijkste keer. Daarna ervaart u de voordelen van de lens en door meer ervaring zal het inzetten elke keer sneller en makkelijker gaan. Indien de ruimte tussen de oogleden bij u beperkt is kunt u als eerste de lensrand in de ruimte onder uw onderooglid plaatsen, waarna u de lens naar boven kantelt.

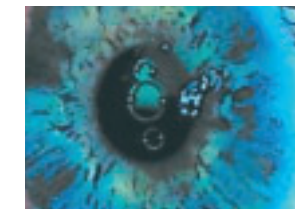


Eerst het onder-ooglid loslaten en daarna het boven-ooglid

Het is belangrijk dat u naar beneden **blijft** kijken als u de lens geplaatst heeft! U blijft naar beneden kijken, na een aantal knipperslagen kunt u uw hoofd weer in een normale rechtoppositie houden.

U **blijft** naar beneden kijken, nog later kunt u weer recht vooruitkijken.

Deze volgorde is belangrijk om luchtballen onder het centrale deel van de lens te voorkomen. Luchtballen verstoren het zien en kunnen al na enkele uren een branderig gevoel veroorzaken. Als u een luchtbel opmerkt is het van belang de lens opnieuw in te zetten.



Luchtballen onder de lens verstoren het zicht en kunnen al na enkele uren een branderig gevoel veroorzaken.