

Doe voor vertrek: De lenzencheck!



Het is het schrikbeeld van iedere vakantieganger: **discomfort, wazig zien of rode ogen.**

Iedereen in Nederland kent de BOVAG auto check. Goed voorbereid op vakantie scheelt een hoop ellende en stress, maar doen we dit eigenlijk wel met onze contactlenzen? Welke maatregelen neemt u voor een zorgeloze vakantie met scherp zicht? Contactlenzen kunnen een groot voordeel zijn op vakantie, maar voor veilig contactlenzen dragen in het buitenland gelden soms andere voorwaarden.

Daarom adviseren wij alle contactlensdragers, "doe voor vertrek de lenzencheck." Hiermee vermindert u het risico op infecties, discomfort of wazig zien.

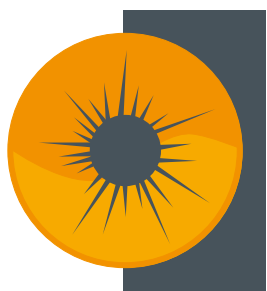
- Vakantie gaat vaak samen met zonneshijn. Uw ogen zijn samen met de huid de enige organen die direct blootgesteld worden aan UV licht. U weet dat het belangrijk is uw huid te beschermen maar het is absoluut net zo belangrijk uw ogen te beschermen. Zonder de juiste bescherming kunnen uw ogen ook "verbranden". Dit noemen we photokeratitis. Dit is erg pijnlijk en kan tijdelijk zichtverlies geven. Tevens heeft u bij blootstelling aan te veel zonlicht een verhoogd risico op pterygia (groei van oppervlakkig oogweefsel), macula degeneratie (schade aan de gele vlek) en staar. Vaak hebben contactlenzen een ingebouwd UV filter, dit geeft al enige bescherming. Zorg echter altijd voor een goede zonnebril met voldoende UV absorberende glazen en zorg bovendien dat deze goed aansluit.
- Er is extra zorg nodig wanneer u met uw lenzen gaat zwemmen.

De zee, meren, beekjes en zelfs gechloord zwembadwater bevatten vele ziekteverwekkers. Het beste kunt u tijdens het zwemmen helemaal geen lenzen dragen of een goed aansluitende zwembril (deze zijn tevens ook op sterkte te krijgen) Mocht u toch willen gaan zwemmen met lenzen in zonder bescherming dan kunnen daglenzen een ideale oplossing zijn. Gooi de lenzen direct na het zwemmen weg, spoel vervolgens uw ogen schoon met een comfort druppel of saline alvorens u uw nieuwe contactlenzen inzet. Zo minimaliseert u de kans op infectie. Mocht u zich niet aan bovenstaand advies (kunnen) houden, zorg dan in ieder geval voor de meeste effectieve reiniging en desinfectie met contactlensvloeistof. Ook in kraanwater kunnen gevaarlijke ziekteverwekkers zitten. Voorkom daarom altijd dat uw lenzen in aanraking komen met kraanwater! Spoel nooit uw lenshouder of uw lenzen schoon met kraanwater. Werk hygiënisch en was uw handen grondig, (lieft met koud water) maar droog ze vooral ook heel grondig af.

- Wanneer u gaat vliegen met uw lenzen in, zorg dan dat u altijd extra vloeistof en lenzen in uw handbagage heeft. **Let op:** flacons mogen niet meer dan 100 ml zijn met een gezamenlijk totaal van 1000 ml. Ons advies is om een bril en reservelenzen in uw handbagage mee te nemen. Tevens is het aan te raden de ventilatie boven uw stoel uit te zetten om droge ogen te voorkomen. Krijgt u toch last van droge ogen dan raden wij u aan elke 15 minuten een comfortdruppel te gebruiken.
- Wanneer u discomfort, wazig zien of rode ogen ervaart adviseren wij u geen lenzen te dragen en contact op te nemen met uw specialist.

Uw meeneem lijst:

- **Neem altijd uw reserve bril mee als u op vakantie gaat.**
- **Neem reserve lenzen mee.**
- **Neem voldoende vloeistof mee in een kleine verpakking.**
- **Neem comfortdruppels mee.**
- **Daglenzen kunnen een echte uitkomst zijn op vakantie.**
- **Een goed aansluitende zonnebril met de juiste UV-bescherming.**



van de **Wetering** koen & jeroen
Optiek Optometrie

Elshofpassage 27 6921 BC Duiven

**Wij adviseren u "Doe voor vertrek: de lenzencheck!"
Maak tijdig een afspraak met uw contactlensspecialist.**