



## Hoe gebruik ik oogdruppels?

### AIGEMENE TIPS

- Was eerst de handen en droog ze af met een propere doek.
- Zorg dat de druppels op kamertemperatuur zijn wanneer je ze toedient. Komen ze uit de koelkast? Rol ze tussen je handen tot ze op kamertemperatuur zijn.
- Draag geen contactlenzen tot 15 min na het toedienen van de druppels (tenzij het product speciaal daarvoor bedoeld is ).
- Buig het hoofd lichtjes achterover, en maak een 'zakje' van het onderste ooglid. Kijk ondertussen naar boven. Breng 1 druppel in het midden van de oogzak aan. **Let er op dat je niet met het flesje het oog raakt!**
- Sluit het oog gedurende 60 seconden (niet dichtknijpen) en hou je vinger zachtjes op het traankanaal.
- Voila! Laat de druppels nu hun werk maar doen.
- Was je handen -droog ze af - en sluit het flesje.



Er bestaan hulptoestellen om de oogdruppels gemakkelijker toe te dienen. Vraag het ons!

**Kleine kinderen?** Leg ze op hun rug en laat ze de ogen sluiten.  
Laat 1 druppel vallen aan de binnenkant van het oog.  
Laat het kind zijn oog openen  
Het oog mag weer gesloten worden (niet knijpen)  
Probeer 3 minuten met de vinger het traankanaal dicht te houden.

**Bij een ander druppelen?** De 'patient' gaat op een stoel zitten en jij gaat er achter staan. De patient buigt het hoofd naar achter en maakt een 'zakje' met zijn onderste ooglid. Jij past de hierboven besproken techniek toe.





## Tabel oogdruppels toedienen

Naam	Wanneer	Verdeling			

## Enkele tips na een cataract-ingreep

- Vermijd de eerste maand na de operatie:
  - Hevige schokkende/trillende bewegingen
  - Heffen van zware voorwerpen (verhoogt de druk in de oogbol)
  - Hevig persen (toilet)
- Draag de oogschelp tijdens de eerste week na de operatie om te vermijden dat je in het oog wrijft

