

# Adviezen

Als je voor het eerst lenzen gaat dragen, vraag je je misschien af wat je kunt verwachten. Met de volgende adviezen zorg je ervoor dat je lenzen een succesverhaal worden.

## **Begin altijd met hetzelfde oog**

Zorg er bij het indoen van je lenzen altijd voor dat je met hetzelfde oog begint. De kans is dan kleiner dat je de lenzen per ongeluk verwisselt. Je linker- en rechterlens zijn verschillend, net als schoenen.

## **Neem de tijd**

Doe rustig aan en volg onze instructies op. Het kan in het begin even duren, maar je zult zien dat het na verloop van tijd steeds gemakkelijker wordt. Eigenlijk zoals bij alles wat je jezelf moet aanleren. Na een tijdje kun je je lenzen in- en uitdoen zonder erbij na te denken.

## **Draag lenzen niet te lang**

Hou de informatie op en in de verpakking in de gaten, zoals de houdbaarheidsdatum. Draag geen lenzen die voorbij de houdbaarheidsdatum zijn, en draag ze ook niet langer dan je opticien heeft aanbevolen.

## **Gun je ogen ook eens rust**

Als je je niet goed voelt of als je ogen rood zijn en/of gevoelig, draag je lenzen dan een dagje niet en draag in plaats daarvan je bril.

## **Nooit in contact met water**

Wanneer je lenzen in contact komen met kraanwater, zwembadwater, zeewater of vocht in de sauna, kan dat flinke ooginfecties tot gevolg hebben. Voorkom dat door geen lenzen te gebruiken, of door je ogen te beschermen met een duikbril.

## **Hou je bril bij je**

Als nieuwe drager moet je de draagtijd langzaam opbouwen. Hou je bril dus bij de hand. Maak je geen zorgen. Je ogen passen zich snel aan en na enige tijd kun je je lenzen steeds langer dragen.

## **Draag nooit een beschadigde lens**

Als je schade ontdekt op een lens, zoals een scheurtje of een breuk, draag deze dan niet meer. Vraag bij je opticien om een vervangende lens.

## **Volg de adviezen van je opticien op**

Vervang je lenzen op tijd en zorg dat je, op advies van je opticien, een vervolgfafspraak maakt.

## **Neem bij vragen contact op met je opticien**

Je opticien is de aangewezen persoon om je te helpen met eventuele vragen.

## Neem contact op

**Nederland**

**T:** 0183 – 40 60 90

**W:** [www.coopervision.nl](http://www.coopervision.nl)

**België**

**0800 – 90 977**

[www.coopervision.be](http://www.coopervision.be)



# First Lens

## Geniet maximaal van je nieuwe maandlenzen.



CooperVision®  
Live Brightly.®

# Welkom bij First Lens

Hartelijk bedankt dat je voor lenzen hebt gekozen; je bent nu een van de miljoenen mensen die niet meer afhankelijk hoeven te zijn van een bril.

Of je nu voor het eerst lenzen draagt of een ervaren drager bent, we helpen je graag verder. Daarom hebben we First Lens opgezet, jouw eerste hulp bij lenzen.

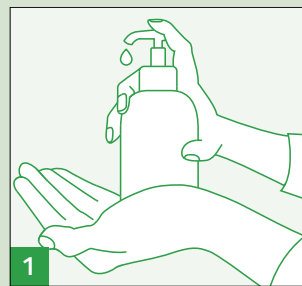
In deze folder vind je een nuttige handleiding voor het in- en uitdoen van je lenzen, en een paar handige tips en trucs. Het draait er allemaal om dat je de juiste technieken aanleert, zodat je optimaal gebruik kunt maken van je nieuwe lenzen.

## BEKIJK DE INSTRUCTIEVIDEO

Scan de QR-code om onze instructievideo te bekijken over het in- en uitdoen van je lenzen. Of kijk op [www.coopervision.nl/firstlens](http://www.coopervision.nl/firstlens) of [www.coopervision.be/firstlens](http://www.coopervision.be/firstlens)

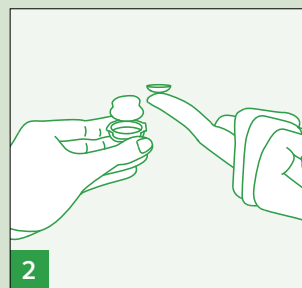


## Indoen



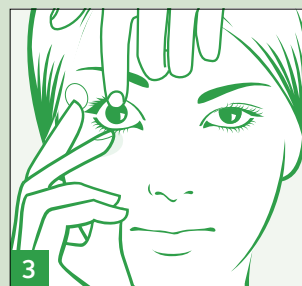
### Stap 1. Was je handen en droog ze af

- Was voordat je je lenzen aanraakt je handen met neutrale, antibacteriële zeep, zonder moisturizer of geuren, en spoel ze goed af.
- Droog je handen grondig af met een pluisvrije handdoek.



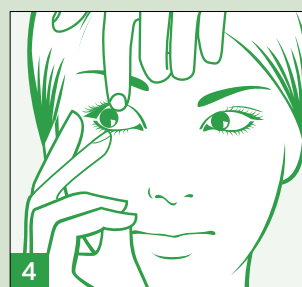
### Stap 2. Bereid je lenzen voor

- Haal je lens uit de verpakking of uit het bakje.
- Doe de lens op het topje van je wijsvinger. De lens moet komvormig zijn. Als de rand van de lens duidelijk naar buiten wijst, zit de lens binnenstebuiten. Leg hem dan eerst goed.



### Stap 3. Doe je lenzen in

- Trek je bovenste ooglid omhoog en hou je wijsvinger zo dicht en centraal mogelijk bij je wimperlijn, om te voorkomen dat je knippert.
- Duw je onderste ooglid omlaag.
- Kijk met je andere oog recht naar een vast punt.
- Doe de lens langzaam en voorzichtig op het gekleurde deel van je oog.

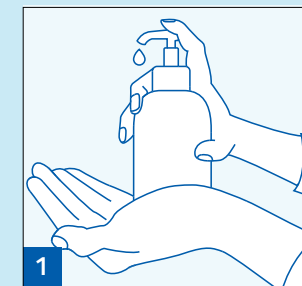


### Stap 4. Controleer of je lens goed zit

- Als je lens op zijn plaats zit, haal je je wijsvinger weer bij je oog weg.
- Hou je oogleden nog even open en kijk langzaam rond om eventuele luchtbelletjes weg te halen.
- Laat je oogleden los en knipper langzaam om zeker te weten dat de lens op de juiste plek zit.
- Herhaal de stappen 2, 3 en 4 voor je andere oog.

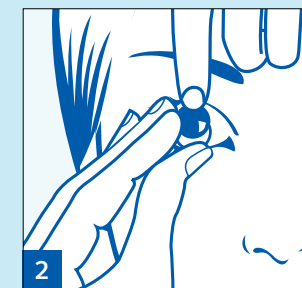
**WAARSCHUWING: Zorg ervoor dat jouw contactlenzen en de lenshouder NOOIT in contact komen met water: dit verhoogt de kans op een serieuze ooginfectie en kan leiden tot gezichtsscherpteverlies. Dit geldt ook bij douchen, zwemmen en andere water gerelateerde activiteiten.**

## Uitdoen



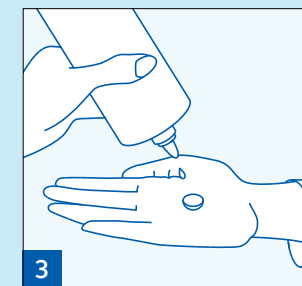
### Stap 1. Was je handen en droog ze af

- Was je handen met neutrale, antibacteriële zeep en spoel ze goed af.
- Droog je handen grondig af met een pluisvrije handdoek.



### Stap 2. Doe je lenzen uit

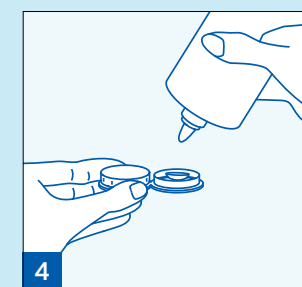
- Doe je kin omlaag en kijk omhoog in een spiegel.
- Controleer of de lens op het gekleurde deel van je oog zit.
- Kijk in de spiegel en schuif de lens zachtjes naar beneden, naar het oogwit toe.
- Pak de lens voorzichtig vast tussen duim en wijsvinger en haal deze van je oog.



### Stap 3. Maak de lenzen schoon en desinfecteer ze

Om de lenzen veilig en comfortabel te kunnen dragen, moet je ze elke dag na het dragen schoonmaken en desinfecteren.

- Doe de lens in je handpalm, samen met een paar druppels verse lenzenvloeistof.
- Wrijf de lens 15 seconden lang met je pink heen en weer.
- Spoel de lens tenslotte af met nog meer verse lenzenvloeistof.
- Deze stappen gelden voor een all-in-one vloeistof. Als je opticien je een andere vloeistof heeft aangeraden (bijvoorbeeld een peroxide-oplossing), volg dan het advies op voor reiniging zoals door de opticien uitgelegd.



### Stap 4. Bewaar de lenzen

- Doe de lens in de lenshouder.
- Vul het bakje met de voorgeschreven lenzenvloeistof. Vul nooit oude vloeistof aan met nieuwe.
- Draai het deksel op de lenshouder en berg deze veilig op.
- Herhaal de stappen 2, 3 en 4 voor je andere oog.

**Vervang de lenshouder minimaal om de drie maanden.**