

## Oogdruppels en oogzalf

Deze folder geeft u informatie over het gebruik van oogdruppels of oogzalf. De folder bevat een medicatieschema en een uitgebreide oogdruppelinstructie.

### Doel medicatie

Over het algemeen krijgt u na een bezoek aan de oogarts of na een oogoperatie een recept voor oogdruppels of oogzalf. Deze medicijnen krijgt u vanwege een oogziekte, bv. glaucoom of vanwege voorkoming/genezing van een infectie. Houdt u dus goed aan het voorschrift. U gaat door met het gebruik van oogdruppels of oogzalf tot de controle bij de oogarts op de polikliniek of zolang als de oogarts deze voorgeschreven heeft.

### Aandachtspunten

Lees de bijsluiter zodat u weet hoe u de medicijnen het beste kunt bewaren en welke bijwerkingen kunnen optreden. Wanneer u de kleine letters van de bijsluiter niet kunt lezen, kunt u bij uw apotheek om een afgedrukte versie met grote letters vragen.

Wanneer u een flesje of tube opent, let dan op de houdbaarheidsdatum en noteer de datum van openen op het etiket van het flesje of de tube. Op die manier kunt u later nagaan of u de medicatie nog mag gebruiken. Oogdruppels en oogzalf zijn meestal houdbaar tot één maand na het openen van de verpakking. Meer informatie over de houdbaarheid vindt u meestal op de verpakking of bij uw apotheek.

Mocht u per ongeluk uw oog, oogleden of wimpers raken, maak dan het flesje of de tube schoon met een tissue.

Wanneer oogzalf te dik is kan het helpen de tube van te voren even op te warmen tussen de handen. De verwarmde zalf wordt dunner.

### Contactlenzen

Bij het gebruik van oogdruppels adviseren wij u 's ochtends te druppelen vóór het indoen van de lenzen en/of 's avonds te druppelen nadat u de lenzen hebt uitgedaan. Druppelt u vaker per dag, dan dient u de lenzen uit te nemen. Harde lenzen kunt u direct na het druppelen weer indoen. Zachte lenzen mag u 30 minuten na het druppelen weer indoen. Het conserveermiddel in de oogdruppels kan schadelijk zijn voor zachte lenzen. Na het gebruik van oogzalf mag u gedurende 8 uur geen contactlenzen dragen.

### Dosering en tijden

Wanneer u meerdere soorten oogdruppels gebruikt, wacht dan tenminste vijf minuten tussen de verschillende druppels. Als u zowel oogdruppels als oogzalf gebruikt, gebruik dan eerst de oogdruppels en na 5 minuten de oogzalf.

Oogdruppels werken optimaal indien u 1 druppel en niet meer per keer druppelt. U kunt dit oefenen door op een tissue te druppelen, zodat u ervaart u hoe hard u moet knijpen.



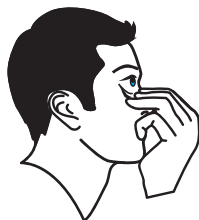
Als u bij uzelf druppelt, volgt u de volgende stappen:



1. Was uw handen met zeep en droog ze goed af.



2. Ga rechtop zitten. Neem het flesje oogdruppels in uw hand alsof u een pen vasthoudt. Gebruik de hand die voor u het prettigst aanvoelt. Meestal is dit de schrijfhand.



3. Trek met de toppen van uw vingers van uw andere hand het onderste ooglid naar beneden, zodat een gootje ontstaat. Laat de palm van uw hand op uw kin rusten.



4. Buig uw hoofd achterover en kijk met beide ogen naar boven. Kunt u uw hoofd niet goed achterover buigen, ga dan liggen.



5. Zet de handpalm met het flesje op de knokkels van de hand die het gootje maakt. Breng het flesje boven uw oog. Raak het oog, de oogleden en de wimpers niet met het flesje aan.



6. Knijp in het flesje en laat één druppel in het gootje vallen. Sluit uw oog (niet knijpen). U kunt uw hoofd terugbuigen en rechtop zitten.



7. Druk uw traanbuis dicht door zachtjes net onder het bobbeltje in de binnenhoek van uw oog te drukken. Doe dit direct na het druppelen om bijwerkingen zoveel mogelijk te voorkomen. Houd dit tenminste 1 minuut vol. Heeft u toch last van bijwerkingen, houd dan 5 minuten aan.

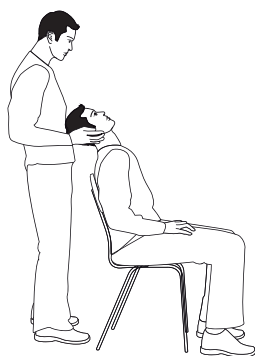


8. Was uw handen met zeep en droog ze af. Sluit daarna het oogdruppelflesje. Het is normaal dat u na het gebruik van oogdruppels of oogzalf tijdelijk wazig ziet.

Als u beide ogen druppelt, dan adviseren wij u de stappen per oog uit te voeren.

## Druppelen bij een ander

Indien u bij een ander druppelt, volgt u in principe de dezelfde stappen. Voor u gelden nog een aantal aanvullende adviezen:



1. Was beiden uw handen droog deze. Laat de patiënt zitten en ga zelf achter de patiënt staan. Laat de patiënt het hoofd naar achteren buigen en naar boven kijken met beide ogen. Het hoofd van de patiënt kan tegen uw buik rusten.



2. Laat de patiënt een gootje maken door met de wijsvinger het onderste ooglid naar beneden te trekken. Eventueel kunt u dit doen met de duim van uw andere hand. Steun met uw hand op het hoofd van de patiënt en houd het flesje boven het oog.



3. Knijp in het flesje en laat één druppel in het gootje vallen. Raak met het flesje niet het oog aan.



4. De patiënt drukt onmiddellijk 1 minuut de traanbuis dicht en kan zijn of haar hoofd weer terugbuigen. Was beiden uw handen droog deze. Sluit daarna het oogdruppelflesje.

## Hulpmiddelen

Indien u moeite heeft met oogdruppelen, dan kunt u voor advies terecht bij uw apotheek, de OOGapothek in Het Oogziekenhuis, de verpleegkundige in Het Oogziekenhuis of bij uw thuiszorgorganisatie. Zij kunnen u ook informatie geven over de mogelijke oogdruppeltechnieken en hulpmiddelen. Op [www.oogziekenhuis.nl](http://www.oogziekenhuis.nl) vindt u een overzicht van alle hulpmiddelen.

## Meer info

De informatie in deze folder kunt u terugvinden op [www.oogdruppelen.nl](http://www.oogdruppelen.nl) of op [www.oogziekenhuis.nl](http://www.oogziekenhuis.nl). Op deze websites kunt u de oogdruppelinstructie zelfs laten voorlezen. Ook vindt u op deze websites een **instructiefilm** over de juiste wijze van oogdruppelen. U kunt de oogdruppelinstructie gratis downloaden op uw smartphone. In de App Store en Google Play kunt u de app vinden onder de naam 'OOGdruppelen'. De app biedt naast de oogdruppelinstructie ook een herinneringsfunctie, zodat u aan de hand van uw eigen ingestelde tijden weet wanneer u moet druppelen.