Nij Smellinghe
Ziekenhuis Drachten

Oogdruppels en oogzalf

Doel medicatie	2
Aandachtspunten	2
Contactlenzen	3
Dosering en tijden	3
Oogdruppelinstructie	3
Druppelen bij een ander	4
Tips voor oogdruppelen bij een kind	6
Hulpmiddelen	6
Tot slot	6
Oogdruppelschema	7
Grip op uw zorg via Mijn Nij Smellinghe	7

Versie 20220110 - 1.0

In deze folder leest u meer over het gebruik van oogdruppels of oogzalf. U vindt hier 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, bijvoorbeeld 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 of 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 de 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 heeft 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 acht uur geen contactlenzen dragen.

Dosering en tijden

Wanneer u meerdere soorten oogdruppels gebruikt, wacht dan tenminste vijf minuten tussen de verschillende oogdruppels en na vijf minuten de oogzalf.

Oogdruppelinstructie

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

2. Ga rechtop zitten. Neem het flesje of flacon 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 weer rechtop gaan 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.	

Druppelen bij een ander

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

1. Was allebei, zowel u én de patiënt uw handen en 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 weer allebei uw handen droog deze. Sluit daarna het oogdruppelflesje.	

Tips voor oogdruppelen bij een kind

Kinderen hebben meestal een hekel aan oogdruppels. Met deze tips lukt het vaak wel:

- Laat het kind het hoofd achterover houden
- Zeg dat het de ogen heel stevig dicht mag knijpen.
- Laat een oogdruppel in de ooghoek naast de neus vallen.
- Zeg dat de ogen weer open mogen en daarna heel zachtjes weer dicht.
- Druk dan lang (3 minuten) de traanbuis zachtjes dicht. Dat is net onder het bobbeltje in de ooghoek naast de neus.

Druppelbril

De Druppelbril is een bril die zo ontworpen is dat alle gangbare maten flesjes en pipetjes in de bril passen en stevig vastzitten. Kies simpelweg de opening waar uw
flesje in past en u kunt uw ogen eenvoudig druppelen. Verkrijgbaar bij uw apotheek en makkelijk verkrijgbaar via internet.

Hulpmiddelen

Als u moeite heeft met oogdruppelen, dan kunt u voor advies terecht bij uw apotheek, polikliniek Oogheelkunde of uw thuiszorgorganisatie. Zij kunnen u ook de informatie geven over de mogelijke oogdruppeltechnieken en hulpmiddelen.

Tot slot

Er is een app beschikbaar met een oogdruppelinstructie. Deze kunt u 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.

Oogdruppelschema

Wanneer u meer dan twee keer per dag oogdruppels of oogzalf moet gebruiken, probeer dan de tijdstippen van gebruik zoveel mogelijk over de dag te verspreiden, vanaf opstaan tot slapen gaan. Als u twee keer per dag oogdruppels moet gebruiken, dan moet er 12 uur tussen zitten. De tabel op de volgende pagina kunt u gebruiken als geheugensteun, zodat u alle medicatie op het juiste moment met de juiste dosering gebruikt.

Grip op uw zorg via Mijn Nij Smellinghe

Mijn Nij Smellinghe is het patiëntenportaal van ziekenhuis Nij Smellinghe. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Nij Smellinghe. Na het inloggen op www.mijnnijsmellinghe.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

Naam oogdruppels of oogzalf	Tijdstippen Tip: Vul bij de tijden de letter L (linker oog). R (rechteroog) of B (beide ogen) in.																		
	L	R	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	...x	...x																	
	...x	...x																	
	...x	...x																	
	...x	...x																	
	...x	...x																	
	...x	...x																	

Naam tabletten	Aantal per dag	Tijdstippen																
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	x																	
	x																	