



## Instructie ooglid hygiëne

Wanneer de huishouding van de oogleden niet in balans is kunnen diverse klachten ontstaan zoals jeukende, branderige en/of tranende ogen. Belangrijk is om te kijken wat de oorzaak is van deze klachten.

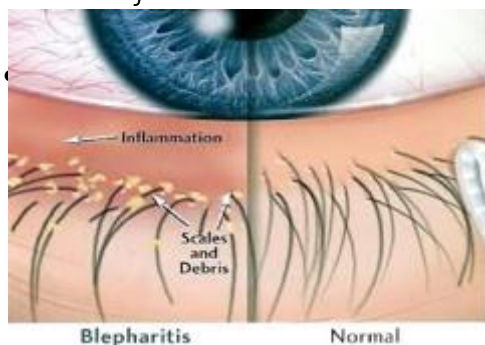
Voor een goede kwaliteit van de tranen hebben wij een goede traanfilm nodig. Wimpers, talgklieren (meiboomklieren) en ooglidranden spelen hierbij een belangrijke rol. Wanneer de ooglidranden geïrriteerd of soms zelfs ontstoken zijn noemen wij dit blefaritis. Blefaritis ontstaat vaak door talgafscheiding die blijft plakken in de wimperharen, deze plak wordt zuur en zorgt voor irritatie. Wanneer de talgkliertjes niet goed functioneren, doordat deze bijvoorbeeld verstopt zijn, noemen wij dit meiboomklier dysfunctie (MGD). Blefaritis, MGD of een combinatie hiervan kan zowel acuut als chronisch zijn en kan de gezichtsscherpte verstoren.

Je hebt van onze optometrist het advies gekregen om de oogleden te poetsen en/of te verwarmen/masseren.

De klachten kunnen in de eerste week toenemen, maar moeten geleidelijk in 3 à 4 weken afnemen. Neem contact op bij een van de volgende klachten: Plotseling verminderd zicht, hevige aanhoudende pijn aan de ogen of bij andere oogklachten.

### Poetsinstructie

- Was de handen.
- Was de oogleden met een washand of een wattenschijfje met lauwwarm water. Het meest efficiënte is een reinigingsdoekje voor de ooglidranden.
- Poets goed tussen de wimpers, tot aan de ooglidranden. Houd hierbij de ogen gesloten. Je kunt eventueel het onderste ooglid een beetje naar beneden trekken.
- Poets altijd van buiten naar binnen.





### Masseer instructie

- Was de handen.
- Maak een warmtekompres. Er zijn veel klassieke voorbeelden om een warmte kompres te maken. De meest effectieve manier is om een 'warmte' masker te gebruiken, dat op de juiste plekken de oogleden verwarmt.
- Verwijder na 5 à 10 minuten het masker/kompres.
- Voor het masseren van het onderooglid is het belangrijk dat je omhoog kijkt. Leg de wijs vinger tegen het ooglid, dicht bij de wimperrand. Geef een beetje druk tegen het ooglid en houd deze druk 5 à 10 seconden vast. Daarna verplaatst je de vinger iets opzij en geef je opnieuw weer een beetje druk tegen het ooglid en houd deze druk 5 à 10 seconden vast. In ongeveer 8 stapjes ga je naar de andere ooghoek.
- Voor het masseren van het bovenooglid kijk je naar beneden. Leg de wijs vinger tegen het ooglid, dicht bij de wimperrand. Geef een beetje druk tegen het ooglid en houd deze druk 5 à 10 seconden vast. Daarna verplaatst je de vinger iets opzij en geef je opnieuw weer een beetje druk tegen het ooglid en houd deze druk 5 à 10 seconden vast. In ongeveer 8 stapjes ga je naar de andere ooghoek.