

PATIËNTEN
INFORMATIE

Ooglidhygiëne

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis

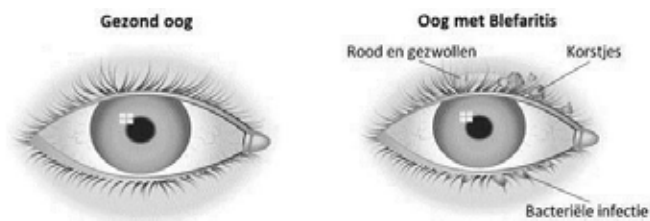


Uw oogarts heeft u geadviseerd om ooglidhygiëne toe te passen. Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over hoe u ooglidhygiëne kunt doen.

Waarom?

Op de ooglidrand zitten talgkliertjes, de kliertjes van Meibom. Deze kliertjes maken normaal de olieachtige substantie van de traanfilm. Als de kliertjes verstopt raken noemen we dat meibomklierdysfunctie (MGD). Verstopte Meibomklieren vormen waarschijnlijk de belangrijkste en meest voorkomende oorzaak van klachten van droge ogen ook wel sicca klachten genoemd.

Zijn de kliertjes verstopt door een ooglidrandontsteking dan noemen we dit blefaritis. Blefaritis wordt gekenmerkt door jeuk, irritatie en verdikte ooglidranden met schilfertjes tussen de wimpers. De klachten zijn vaak chronisch en kunnen van tijd tot tijd verergeren. Blefaritis is vooral lastig en soms cosmetisch onaantrekkelijk. De behandeling van blefaritis is er dan ook op gericht deze klachten te verminderen. Het is geen teken van gebrek aan hygiëne.



Ooglidhygiëne

Het doel van de behandeling is de kliertjes open te krijgen, zodat de verstopping kan oplossen en het traanvocht weer zijn normale functie terug krijgt.

Stap 1 - Verwarmen van de oogleden

Maak een washandje/kompres goed warm met water of magnetron.

Let op, de huid rondom de ogen is teer en gevoelig, maak de doek of kompres bij ooglidhygiëne dus niet te heet.



Ga plat liggen en leg het washandje op uw gesloten oogleden. Laat dit 5 tot 10 minuten liggen. Door de warmte gaan de kliertjes openstaan en wordt de olieachtige substantie zacht en beter te verwijderen.

Stap 2 - Masseren van de oogleden

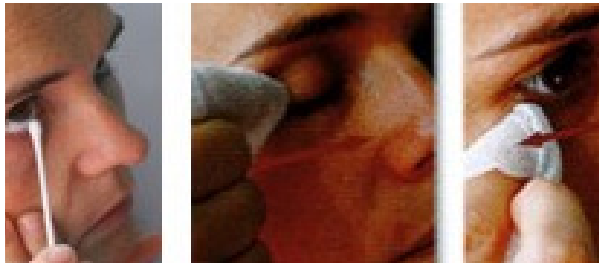
Masseer de oogleden direct na het verwarmen. Hierdoor wordt het opgehoopte talg uit de kliertjes verwijderd. Dit zorgt voor een natuurlijk vetlaagje in het traanvocht. Het masseren van de oogleden werkt als volgt:



Masseer zacht het bovenste ooglid, door kleine cirkelvormige bewegingen te maken dicht bij de wimpers. Masseer dan het onderste ooglid van binnen naar buiten.

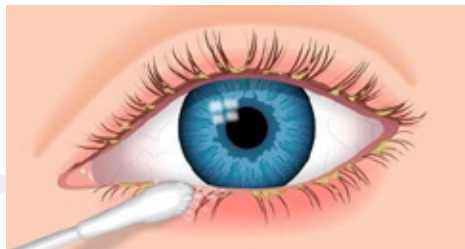
Stap 3 - Reiniging van de ooglidranden

Neem een glas warm kraanwater en meng hierin 2 à 3 druppeltjes babyshampoo. Drenk een washandje of wattenstaafje of het gaasje in de verdunde oplossing en masseer en poets hiermee de ooglidranden bij de implant van de wimperhaartjes. Door de wrijf beweging duw je de vette substantie uit de kliertjes. De vette substantie lost op in de babyshampoo.



Pas de ooglidhygiëne 2 tot 3 keer per dag toe. De ooglidhygiëne 's morgens is uiterst belangrijk, omdat schilfers en korstjes zich 's nachts ophopen.

Als iemand anders uw oogranden poetst, kijk dan bij de behandeling van het bovenooglid naar beneden en bij de behandeling van het onderooglid naar boven. Gebruik voor elk ooglid een ander wattenstokje of ander gedeelte van het washandje.



Een blefaritis is vaak chronisch en kan terugkeren. Het is daarom verstandig de ooglidreiniging, ook als de klachten minder zijn, iedere dag vol te houden, omdat het probleem anders kan terug komen.

Er zijn via de apotheek ook doekjes en ooglidshampoo verkrijgbaar. Dit moet u meestal zelf betalen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u deze stellen aan uw behandelend oogarts, of contact opnemen met de polikliniek Oogheelkunde van het Maasstad Ziekenhuis via (010) 291 22 40.

Bronnen

- <http://www.ophtadirect.be/nl/veelgestelde-vragen-faq/algemeen/hoe-mkd-behandelen/>
- <https://www.jgk.nl/gebruiksaanwijzingen/ooglid-hygiene/>
- <https://www.etz.nl/ETZWebsite/files/a1/a10430ad-136d-473a-9e69-ad00898ac513.pdf>

Notities





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

