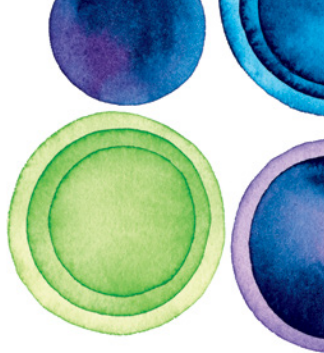
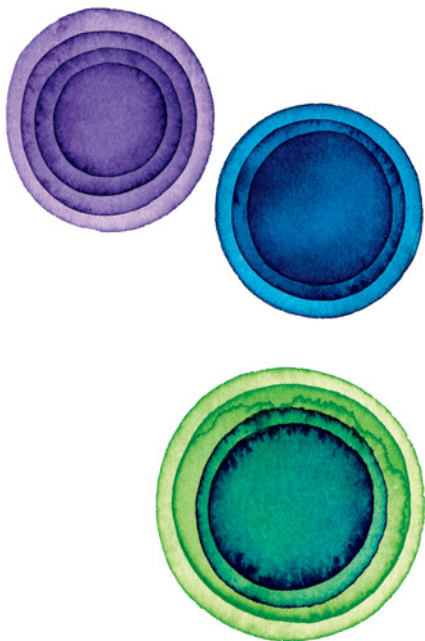
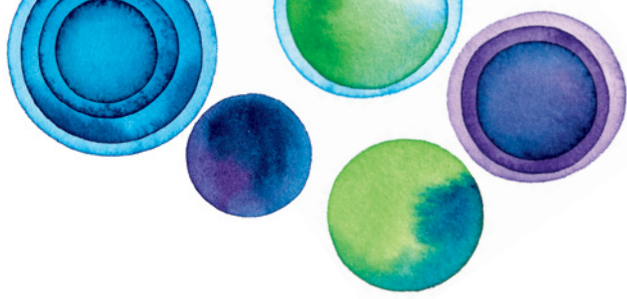


# First Lens

Geniet maximaal  
van je nieuwe  
daglenzen.



CooperVision®  
Live Brightly.®

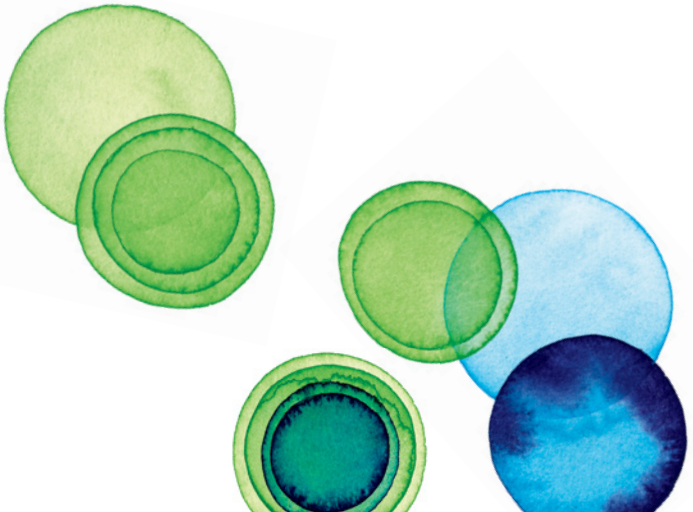


# Welkom bij First Lens

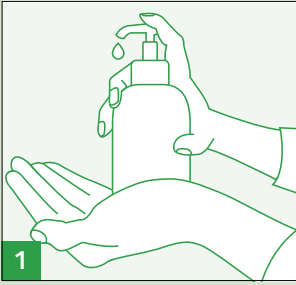
Hartelijk bedankt dat je voor lenzen hebt gekozen; je bent nu een van de miljoenen mensen die niet meer afhankelijk hoeven te zijn van een bril.

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.

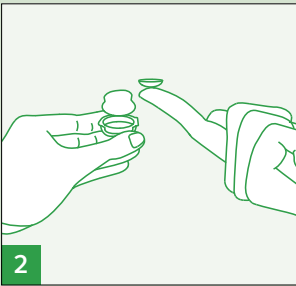


## Indoen



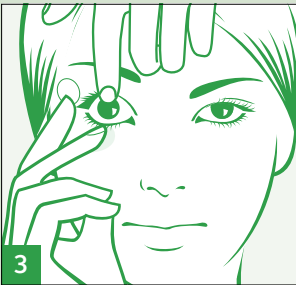
### Stap 1. Was je handen en droog ze af

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



### Stap 2. Voorbereiding

- Haal de lens uit de verpakking.
- 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. Draai deze dan eerst om.



### Stap 3. Doe de lenzen in

- Duw je bovenste ooglid omhoog en hou je vinger 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.
- Plaats de lens langzaam en voorzichtig op het gekleurde deel van je oog.



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

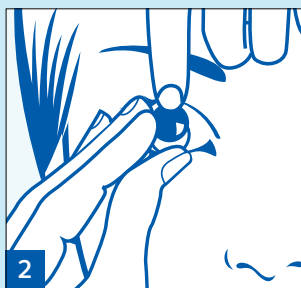
- Als de lens op de juiste plek zit, haal je je wijsvinger weer bij je oog weg.
- Hou je oogleden nog even open en kijk langzaam rond om eventuele luchtbelletjes weg te halen.
- Laat je oogleden langzaam los en knipper om zeker te weten dat de lens op de juiste plek zit.
- Herhaal de stappen 2, 3 en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

## Uitdoen



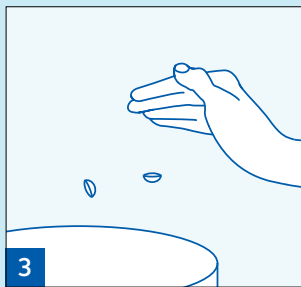
### Stap 1. Was je handen en droog ze af

- Was voordat je de lenzen aanraakt 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 duw de lens zachtjes naar beneden, naar je oogwit toe.
- Pak de lens voorzichtig vast met je duim en je wijsvinger en haal deze van je oog.



### Stap 3. Gooi je lenzen weg

- Je hoeft de lenzen niet schoon te maken of te bewaren. Gooi ze gewoon weg en begin elke dag met een nieuw, vers paar.
- Herhaal de stappen 2 en 3 voor je andere oog.



## 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)

# Tips en trucs

Als je voor het eerst lenzen gaat dragen, vraag je je misschien af wat je kunt verwachten. Met deze tips en trucs 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.

## **Voorkom 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**

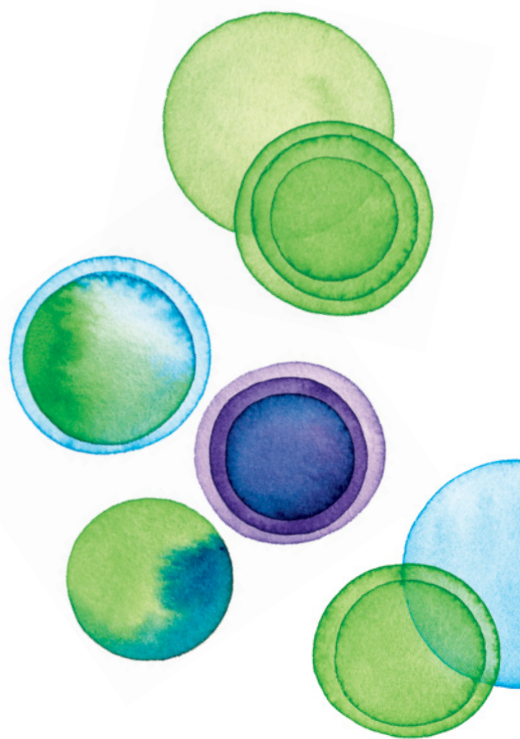
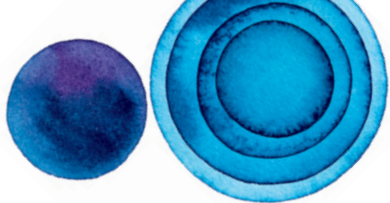
Als je schade ontdekt op een lens, zoals een scheurtje of een breuk, draag deze dan niet meer. Vraag bij je opticien om een vervangende lens.

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

Vervang je lenzen op tijd en zorg dat je, op advies van je opticien, een vervolgspraak 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**

**T:** 0800 – 90 977

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