

Hoe om oogdruppels te gebruik

1 Gebruik u oogdruppels presies volgens aanwysings¹

2 Moenie meer druppels op 'n slag insit as voorgeskryf nie¹

3 Moenie die druppels langer gebruik as voorgeskryf nie¹

Hoe om oogdruppels te gebruik – 7 maklike stappe



1. Was u hande met seep en warm water. Droog hulle af met 'n skoon handdoek.²



2. Verwyder die dop van die botteltjie. Moenie aan die druppunt van die botteltjie raak nie.³



3. Kantel u kop agtertoe sodat u na die plafon kyk.^{2,3}



4. Met u wysvinger op die sagte plekkie net onder die ooglid geplaas, trek sagkens af om 'n sakkie te vorm. Plaas een druppel in die sakkie in u onderste ooglid. Moenie u oë knip, u oog afvee, of met die druppunt van die botteltjie aan u oog of gesig raak nie.^{2,3} Die botteltjie se druppunt is ontwerp om een druppel op 'n slag uit te laat en u moet óf teen die onderkant van die botteltjie druk (A), óf die botteltjie sagkens aan die kante druk (B).⁴



5. Maak u oog toe. Gebruik u vinger, pas druk toe waar die ooglede by die neus bymekaarkom met u oë toe. Hou aan druk vir 2 tot 3 minute.^{2,3}



6. Was u hande om enige van die oogdruppels te verwyder wat moontlik op hulle oorgebly het.^{2,3}



7. Indien u meer as een tipe oogdruppel insit, wag vyf minute voor u die volgende druppel insit.^{2,3}

8 Wenke vir ná katarakchirurgie⁵



1. Moenie op die eerste dag 'n motorvoertuig bestuur nie.



2. Moenie vir 'n aantal weke swaar goed opstel of strawwe aktiwiteite aandurf nie.



3. Wat u onmiddellik na die prosedure moet vermy, is om oor te buig; vermy dus enige ekstra druk op u oog.



4. Indien enigsins moontlik, moenie onmiddellik na chirurgie nies of braak nie.



5. Wees versigtig om ná chirurgie rond te stap, en moenie u teen deure of ander voorwerpe vasloop nie.



6. Om die risiko van infeksie te verminder, vermy gedurende die eerste week die swembad of 'n warm bad.



7. Moenie gedurende die eerste paar weke na chirurgie u oog aan irriterende goed soos vuiligheid, stof en wind blootstel nie.



8. Moenie ná chirurgie u oog vryf nie.

Verwysings: 1. University of Michigan Health. Eye Problems: Using Eye Drops and Eye Ointments. Toeganklik by <https://www.uofmhealth.org/health-library/za1098#za1099> [Toegang verkry 5 Augustus 2024]. 2. WebMD Redaksionele Bydraers. How to Insert Eye Drops. Medically reviewed by Seltman W, OD. Toeganklik by <https://www.webmd.com/eye-health/how-insert-eye-drops>. [Toegang verkry 5 Augustus 2024]. 3. Gudgel DT. How to Put In Eye Drops. American Academy of Ophthalmology. 5 Mei 2023. Toeganklik by <https://www.aaopt.org/eye-health/treatments/how-to-put-in-eye-drops> [Toegang verkry 5 Augustus 2024]. 4. Cohen MR. Medication Errors. Nursing 2017;47(3):72. 5. All about vision. Cataract surgery recovery: 8 tips to minimize recovery time. Toeganklik by URL: <https://www.allaboutvision.com/conditions/cataract-surgery-recovery.htm> [Toegang verkry 29 Oktober 2024].