

# Herstel na staaroperatie

## Verzorging & Controle

---

### **Inhoudsopgave**

#### **Zelfcontrole vanaf 1 dag na uw staaroperatie**

Wat moet u de eerste ochtend doen?

---

Wat kunt u ervaren?

---

#### **Wanneer neemt u contact met ons op?**

#### **Leefregels na de operatie**

Activiteiten: wat mag u wel en niet?

---

#### **Uw oogdruppelschema**

Oogdruppelen: hoe doet u dat?

---

#### **Nacontrole**

Wat kunt u verwachten tijdens de eindcontrole?

---

#### **Contactgegevens Oogheelkunde - Herstel & nazorg**



# Zelfcontrole vanaf 1 dag na uw staaroperatie

U heeft gisteren een staaroperatie gehad. Wij leggen u graag uit wat u vanaf de eerste dag na de staaroperatie moet doen.

## Wat moet u de eerste ochtend doen?

1. Verwijder eventueel het oogkapje
2. Maak de huid rond het oog en de oogleden voorzichtig schoon met een schoon washandje met kraanwater.
3. Kijk in de spiegel om te zien of de pupil rond is. De pupil is het zwarte rondje in het midden van uw oog. De pupil kan groter of juist kleiner zijn dan die in het andere oog. Dit is normaal.

***Let op: Gebruik nooit watten bij het schoonmaken van uw oog, omdat die pluisjes in uw oog kunnen achterlaten!***

## Wat kunt u ervaren?

- Het geopereerde oog kan wat rood en gevoelig zijn. Dit gaat meestal vanzelf over.
- Uw zicht kan de eerste dagen ook nog wat wazig zijn. Kleuren zijn na de staaroperatie vaak veel helderder. Hierdoor kan het zijn dat wit een beetje een andere kleur lijkt.
- U kunt ook het gevoel hebben dat er een vuiltje in het geopereerde oog zit. Dit neemt met de tijd af.
- Het geopereerde oog kan droger aanvoelen. Dit duurt vaak enkele weken tot maanden. Als dit hinderlijk is, kunt u kunsttranen van de drogist gebruiken.
- Andere mensen kunnen een schittering in uw oog zien. Dit komt doordat uw nieuwe lens licht weerkaatst. U kunt hierdoor zelf wat flikkeringen ervaren. Dit verdwijnt meestal na een paar weken.

## Wanneer neemt u contact met ons op?

Neem onmiddellijk contact met ons op, als u last krijgt van (een van)



de volgende symptomen:

- Als u erge pijn heeft aan uw oog en dit niet met een pijnstiller, zoals 2 tabletten paracetamol, overgaat
- Als u misselijk bent en/of gebraakt heeft
- Als de pupil niet rond is
- Als het zicht erg verslechterd is ten opzichte van voor de operatie
- Als het zicht binnen 12 uur steeds slechter wordt
- Als u zwarte vlekken of lichtflitsen ziet die niet weggaan
- Als het voor u niet duidelijk is hoe u moet druppelen en/of met welke druppels
- Als u zich om andere redenen ongerust maakt of u het gevoel heeft dat het oog niet in orde is

## Leefregels na de operatie

Volg onderstaande leefregels en verklein de kans op complicaties:

- Wrijf niet in uw oog
- Druppel tenminste vier weken volgens het druppelschema zie 'uw druppelschema'.
- Zorg dat uw handen schoon zijn voordat u aan uw oog of ooglid komt.
- Draag de eerste week na de operatie 's nachts het oogkapje, zodat u ook in uw slaap niet in uw oog kunt wrijven. Overdag hoeft u het oogkapje niet te dragen.
- Bescherm uw oog tegen tocht en wind. Draag een (zonne)bril als u naar buiten gaat.

### Tot 4 weken na de operatie mag u *niet*:

- In uw oog wrijven.
- In de tuin werken (of in een andere vieze/stoffige omgeving)
- Zwemmen/Sauna bezoeken
- Zware fysieke inspanningen doen (iets zwaars tillen of zelf uw steunkousen aantrekken)



# Activiteiten: wat mag u wel en niet?

## Algemeen

Bukken en tillen mag, maar met mate. Voorkom dat u uw hoofd stoot.

Haren wassen mag, maar let op dat er geen zeep in uw oog komt. U mag een kapper bezoeken, maar let op dat er geen water in uw oog komt.

## Bril

U mag na de operatie uw oude bril dragen. Het geopereerde oog lijdt er niet onder wanneer u leest of kijkt. U kunt de opticien vragen om een tijdelijk vensterglas te plaatsen in uw oude bril of u kunt uw oude glas eruit laten halen indien uw oude sterkte te storend is. U kunt een standaard leesbril gebruiken om de eerste weken na de ingreep nabij te kunnen zien/lezen.

## Autorijden

Wij raden autorijden af in de eerste dagen na de operatie. Hoelang u na een staaroperatie niet mag autorijden verschilt per persoon en is naar eigen inzicht. U bent zelf verantwoordelijk om te bepalen of u bekwaam bent om aan het verkeer deel te nemen.

*Ons advies: Neem weer deel aan het verkeer als u weer goed en scherp kunt zien. U kunt, indien gewenst, bij de opticien uw zicht laten controleren.*

## Uw oogdruppelschema

De komende 4 weken druppelt u, verdeeld over de dag:

### 1e week:

Dexa-Pos 4 keer per dag, 1 druppel

Nevanac 1 keer per dag, 1 druppel in de avond

### 2e week:

Dexa-Pos 3 keer per dag, 1 druppel



Nevanac 1 keer per dag, 1 druppel in de avond

### **3e week:**

Dexa-Pos 2 keer per dag, 1 druppel

Nevanac 1 keer per dag, 1 druppel in de avond

### **4e week:**

Dexa-Pos 1 keer per dag, 1 druppel

Nevanac 1 keer per dag, 1 druppel in de avond

## **Oogdruppelen: hoe doet u dat?**

- Bij het druppelen trekt u het onderste ooglid naar beneden en kunt u naar boven kijken, probeer niet te knijpen.
- Wacht na elke druppel één à twee minuten voordat u weer druppelt.
- Gebruik de voorgeschreven druppelflesjes en houd u aan de voorgeschreven dosering.
- De volgorde waarin u de diverse flesjes gebruikt is niet van belang.
- Druppel tenminste vier weken (volgens schema).

**Let op:** Als u vóór de staaroperatie oogdruppels gebruikte (bijvoorbeeld vanwege verhoogde oogdruk of droge ogen), dan moet u deze gewoon blijven gebruiken. Open een nieuw flesje van deze oogdruppels voor een goede hygiëne.

## **Nacontrole**

Heeft u een monofocale kunstlens en waren er geen bijzonderheden tijdens de operatie? Dan verloopt uw controle tot de *eindcontrole*, via de Thuismeten app.

### **Nacontrole bij multifocale, EDOF of torische kunstlens**



Heeft u een multifocale, EDOF of torische kunstlens? Dan heeft u 1 week na de operatie uw eerste nacontrole bij Regiopraktijk Oogheelkunde.

**Let op:** Tijdens deze nacontrole krijgt u pupil verwijdende druppels in uw oog.

## **Eindcontrole**

Vier tot zes weken na de operatie heeft u een eindcontrole bij Regiopraktijk Oogheelkunde.

## **Wat kunt u verwachten tijdens de eindcontrole?**

Tijdens de eindcontrole worden de volgende onderzoeken gedaan:

- **Leestest**

Met een letterkaart wordt gekeken hoe goed u ziet.

- **Oogmeting**

Uw oogsterkte wordt gemeten met behulp van een apparaat. Tijdens dit onderzoek zit u op een stoel en kijkt u recht vooruit. Deze meting duurt enkele seconden en is pijnloos.

- **Oogdrukmeting**

Uw oogdruk wordt gemeten met behulp van een apparaat waar blauw licht uit komt. Tijdens dit onderzoek zit u op een stoel en kijkt u recht vooruit. Deze meting duurt enkele seconden en is pijnloos.

- **Oogonderzoek met spleetlamp**

Uw oog wordt onderzocht met behulp van een spleetlamp. Deze lamp schijnt een smalle, felle bundel licht in uw oog. Het voorste deel van het oog, waaronder uw ooglens, kan hiermee goed bekeken worden. Ook ziet de oogarts of u nieuwe lens mooi helder is.

Eventueel ontvangt u tijdens de eindcontrole ook een recept voor uw nieuwe leesbril, multifocaal bril of contactlenzen.



# Contactgegevens Oogheelkunde - Herstel & nazorg

**Heeft u een vraag of maakt u zich zorgen? (op maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 17.00 uur)**

- Doorloopt u een digitaal zorgpad? (U gebruikt de Thuismeten App.) Bel onze eNurses: 088 459 89 98
- Geen digitaal zorgpad? Bel dan: 088 459 76 79

**Heeft u een vraag of maakt u zich zorgen? (buiten kantoor tijden)**

- Bel onze Spoedeisende Hulp (SEH) en vraag naar de dienstdoende oogarts: 088 459 28 00

**Wilt u een afspraak maken of wijzigen?**

Bel onze poli: 088 – 459 67 77

## **Locatie afspraak**

Locatie Heerlen: Route > Souterrain balie ST.01

Locatie Brunssum: Route > Etage 2 balie 2.02

Locatie Kerkrade: Route > Begane grond

## **Locatie operatie**

Het Oogheelkundig Dagcentrum bevindt zich tegenover de ingang van de huisartsenpost/SEH van Zuyderland Medisch Centrum, locatie Heerlen. Hier kunt u ook parkeren.

## **Meer informatie:**

<https://www.zuyderland.nl/staar-cataract/>

