

# Instructiekaart knijphulp

## “Meer grip, minder moeite - druppelen in eigen hand”

Oogdruppelen is voor veel mensen met Parkinson geen eenvoudige handeling. Het vraagt kracht, precisie en controle, allemaal dingen die juist minder vanzelfsprekend zijn bij Parkinson. Gelukkig zijn er hulpmiddelen die speciaal zijn ontworpen om u hierbij te ondersteunen.

De knijphulp is er één van. Het zorgt ervoor dat je het druppelflesje steviger kunt vasthouden en met meer controle kunt knijpen. Met deze instructiekaart leggen we u stap voor stap uit hoe ju de hulpmiddel gebruikt.

Om de knijphulp te gebruiken heb je het volgende nodig:

- GEwassen handen
- De knijphulp
- Een flesje met oogdruppels
- Een spiegel, als je het fijn vindt om mee te kijken
- Een rustige, goed verlichte plek waar je kunt zitten of liggen

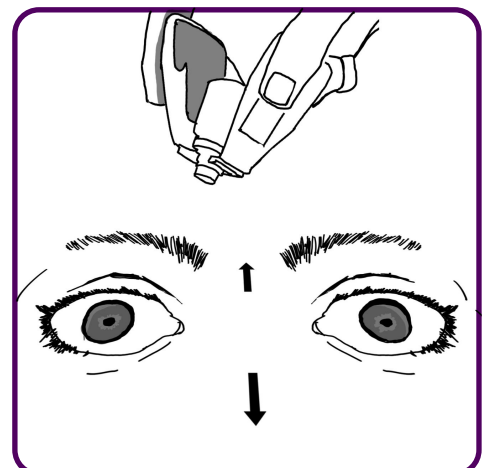
### Stap 1: Plaats het flesje in de knijphulp

Pak de knijphulp erbij en schuif het flesje met oogdruppels voorzichtig in de opening. Dankzij de stevige houvast heeft u straks meer kracht en controle bij het knijpen. De knijphulp zorgt er ook voor dat u niet hoeft te knijpen met twee vingers, maar dat u de hele hand kunt gebruiken.



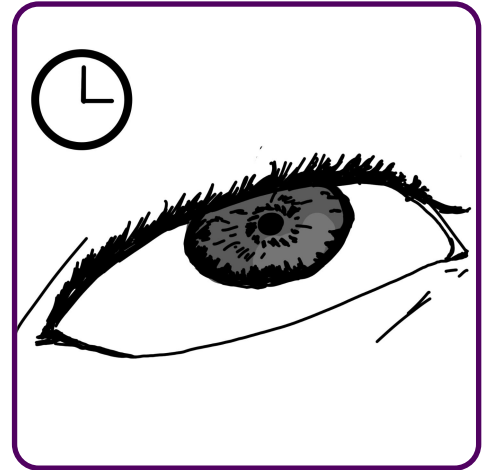
### Stap 2: Houd het hulpmiddel stabiel en open je oog goed

Pak nu het hulpmiddel stevig vast met één hand. Uw andere hand kunt u gebruiken om uw onderste ooglid naar beneden te trekken, als dat nodig is. Kijk eventueel in een spiegel om te controleren of u boven uw oog hangt. Probeer je schouders te ontspannen en eventueel kunt u uw elleboog laten ondersteunen.



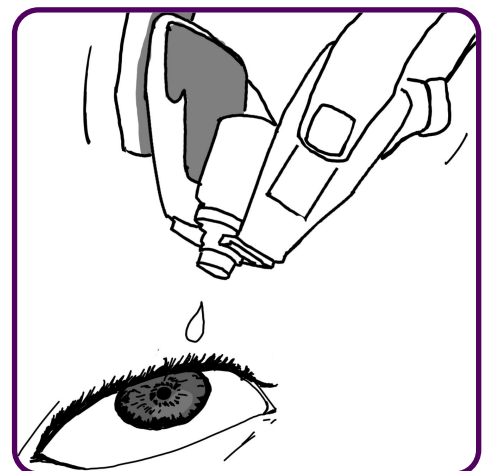
### Stap 3: Neem je tijd en vind je balans

Zorgt dat u zit (lig stoel) of ligt op een manier die voor jou comfortabel is. Een achteroverleunende houding is nodig. Zorg ervoor dat uw hoofd licht naar achteren helt en dat het flesje recht boven je oog hangt. Het is belangrijk dat u u stabiel en zeker voelt voordat u verdergaat.



### Stap 4: Knijp rustig en gericht

Gebruik nu de duim en uw vingers om in de knijphulp te knijpen. Let op: één druppel is genoeg. Zodra je voelt dat de druppel gevallen is, stop dan met knijpen en sluit voorzichtig je oog. Wrijf niet, maar laat je oog even gesloten zodat de druppel zich goed verspreidt. Voor oogdruppels die geen kunststranen zijn, sluit de traanafvoerbuisjes met uw vingers voor 1-3 minuten.



Druppelen van de ogen is een vaardigheid die soms wat tijd kost om onder de knie te krijgen. De knijphulp is er om u te ondersteunen, dit zal niet altijd perfect gaan. De knijphulp maakt het wel mogelijk om lastige flestjes te kunnen indrukken.

Lukt het na meerdere pogingen nog steeds niet? Vraag dan gerust hulp aan iemand in je omgeving of neem contact op met je huisarts of apotheek.

Vindt u het spannend om de ogen te druppelen, bent u bang om het oog te raken? Dan is de oogdruppelhelpmiddel als de EYOT een goede optie. Of u gebruikt de knijphulpmiddel samen met de druppelbril