

Generel information.

For optimal sikkerhed i forbindelse med anvendelse af bløde kontaktlinser er der få elementære hygiejne – og håndteringsregler der skal overholdes.

Omgivelserne omkring kontaktlinserne (Etui, linsevæske m.v.) skal være rene, og sund fornuft er en nødvendighed.

Kontaktlinser er et fremmedlegeme i øjet, og da øjnene er meget følsomme, er det vigtig ikke at gå på kompromis med sikkerheden, det gør vi ikke!

Det er meget vigtigt altid at vaske hænder inden håndteringen af linsen påbegyndes. Der må ikke være spor af nikotin, håndlotion, snavs eller lignende tilbage.

Undgå lange negle, da skarpe genstande kan ødelægge linsen og medføre ridse på hornhinden.

Bakterier trives i fugtige rum som f.eks. badeværelset, derfor er dette ikke det optimale håndteringssted for linsen. Skift altid linsen i "tørre" omgivelser.

Ved isætning af linsen kan der med fordel placeres et rent viskestykke under håndteringsstedet, således at hvis linsen tabes er der mindsket risiko for at linsen bliver væk. Sker håndteringen ved badeværelsesspejlet, luk da proppen ned i håndvasken således at linsen ikke smutter i afløbet.

Det er en fordel med god belysning.

Inden du sætter linsen på øjnene SKAL man sikre sig, at øjet er normalt og ikke beskadiget på nogen måde. Sæt ikke linsen på øjnene hvis dine øjne:

1. er røde
2. irritable (kradsende, kløe)
3. løber i vand
4. giver tåget syn

Se dig selv i øjnene hver dag og spørg om de er pæne og normale samt at de føles friske. Er du i tvivl, så brug ikke dine linsen, men kontakt os på klinikken.

Inden linsen sættes på øjnene kontrolleres om linsen er hel – uden revner og skader. Undersøg samtidig om linsen vender rigtig. Er linsen beskadiget, må den ikke anvendes, da den i så fald kan skade hornhinden.



Rigtigt

Forkert



Rigtig facon: Linsekanten vender mod hinanden.

Forkert facon: Linsen lægger sig mod fingerspidsen.

Når linsen vender rigtig, har den form som en skål, hvorimod den kan sammenlignes med en dyb tallerken, hvor kanten falder ud til siden, når den vender forkert.

En teknik til bedømmelse af om linsen vender rigtig er at trykke linsen forsigtig sammen mellem tommel- og pegefingern.

Når linsen vender rigtig, foldes den uden modstand som to muslingeskaller mod hinanden.

Vender linsen derimod forkert, vil der opstå modstand og linsekanten vil bøje ind mod fingerspidsen.

Sådan sætter du dine linsen i.

Når linsen tages ud af den originale blisterpakke første gang, skal den rystes forsigtig inden anbrud – linsen skal bevæge sig frit i væsken.

Lav fra starten en rutine hvor højre linse isættes først og dernæst venstre, dette sikrer at den rigtige linse kommer i det rigtige øje. Samme rutine anvendes ved aftagning af linsen. Ved anvendelse af monovision indsættes linsen til nær først, da dette vil lette isætningen af linsen til afstand.

Placer linsen på "bedste" pegefingerspids (helt på spidsen), samme hånds langfinger sættes ved nedre øjenlågs kant, træk let ned. Modsatte hånds lang – eller pegefinger sættes på øvre øjenlåg for at holde denne, løft forsigtig op – formålet er at få en stor øjenåbning.

Før linsen op mod øjet, følg arbejdet i spejlet, placer forsigtig linsen på øjeæblet.

Se nedad.

Slip øjenlågene og blink forsigtig, så linsen ikke skubbes af. Hvis der er luft under linsen, kan øjet forsigtig lukkes, massér blidt på øjenlåget dette vil skubbe luftlommen væk.



Øjenlågene trækkes fra hinanden med begge hænder.

Indsætning af linsen med pegefingern.

Sådan tager du dine linsen ud.

Der findes flere forskellige metoder til udtagning af linsen, og du vil hurtigt finde den fremgangsmåde der passer til dig bedst.

Her anvendes samme fremgangsmåde som ved isætningen, hvor øvre og nedre øjenlåg holdes med et forsigtig træk op og ned.

Benyt tommel – og pegefingern til at tage fat i linsen. Placer fingerspidserne hvor det farvede og det hvide i øjet mødes.

Klem forsigtig på linsen fra side til side så der dannes en luftlomme under linsen. Løft nu linsen ud fra øjet via den lette sammenfoldning.



Træk øjenlågene fra hinanden med begge hænder.

Fjernelse af linsen med tommel- og pegefingern.

Hvis linsen sætter sig et andet sted.

I nogle sjældne tilfælde kan en blød linse placere sig oppe under øjenlåget, og hvad gør man så?

Det første skridt er, at være sikker på, at kontaktlinsen stadig er på øjet. En kontaktlinse kan nemlig falde ud af øjet, uden man mærker det, eller lægger mærke til det synmæssigt.

I de fleste tilfælde har linsen lagt sig op under øjenlåget, hvor man ikke kan se den.

For at få den ned igen, skal man kigge så langt ned man kan, og med en rullende eller æltende bevægelse starte helt oppefra, og lad fingeren glide ned over øjenlåget.

Når linsens kant kommer frem, kan den tages ud på vanlig vis.

Nogle gange kan øjet være en smule irriteret efter, at linsen er taget ud, men dette går hurtigt over.

Hvis du bruger andet end dags linser, skal du tjekke linsen for evt. fejl, før du sætter den på øjet igen.



bleshøys optik

Perlegade 6 – 6400 Sønderborg – tlf. 74 42 82 82 mail: bleshoy@bleshoy.dk