

## Bagsiden af medaljen.

Ulemper ved brugen af hårde linser er små, få og ikke alvorlige. De omfatter følgende :

1. Øget lysfølsomhed (midlertidig reaktion)
2. Tørhedsfornemmelse (midlertidig reaktion)

1. & 2. Øget lysfølsom og tørhedsfornemmelse opleves lidt de første 6 – 8 uger. Dette er normalt for alle der starter med at bruge kontaktlinser, og forsvinder som sagt med tiden. Et par solbriller af god kvalitet vil være en god hjælp i denne situation.

Sikkerhed med kontaktlinser.

Der er nogle spilleregler som skal overholdes. Hygiejne mht. at vaske hænder, holde omgivelserne omkring kontaktlinserne (opbevaringsbeholder, kontaktlinsevæsker osv.) rene, og en god portion sund fornuft er nødvendig. Husk at kontaktlinserne er et fremmedlegeme på øjnene, og at vore øjne er meget følsomme og måske den vigtigste af alle vore sanser. Gå ikke på kompromis med sikkerheden, det gør vi ikke.

Kontaktlinsematerialerne som benyttes er ekstremt gennemtrængelige for ilt (dobbel så meget som vore egne tårer i øjet), og er udviklet til at kunne bruges på øjnene kontinuerligt i op til 7 døgn i et stræk. Linse designet begrænser dog brugen til de timer af døgnet hvor øjnene er åbne.

Designet på linserne er helt specielt, og individuelt beregnet til hvert enkelt øje. Det er derfor vigtigt ikke at bytte rundt på højre og venstre linse.

Inden linser sættes på øjet SKAL man sikre sig at øjet er normalt og ikke beskadiget på nogen måde.

Sæt ikke linser på øjnene hvis dine øjne:

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

... se dig selv i spejlet og spørg dig selv om dine øjne er pæne og normale. Er du i tvivl, så brug ikke dine linser, men kontakt os på klinikken.

Brug kun de kontaktlinsevæsker som bliver anbefalet til disse linser.  
Udskift opbevaringsbeholderen og den lille sugekop hver 6. måned.

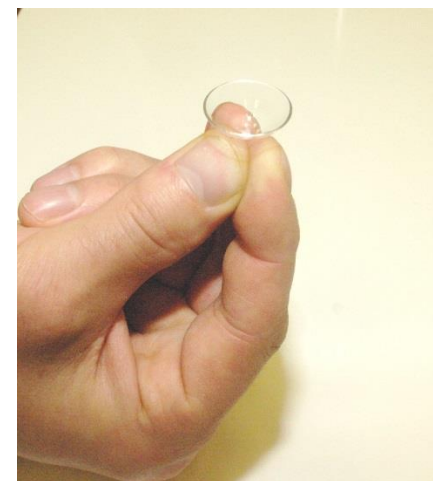
## Vejledning i brugen af hårde linser.

Tilbehør :

1. Opbevaringsbeholder
2. Sugkop
3. Rensevæske – Crystal Cleaner (rød flaske)
4. Opbevaringsvæske – BioTrue
5. Spejl (bord model er bedre end væg model)
6. Saltvands ampuller

## Isætning af linser.

1. Linser påsættes om morgenen, med mindre andet er aftalt
2. Vask hænderne
3. Fjern linsen fra opbevaringsbeholderen og skyl den evt. med lidt opbevaringsvæske
4. Flyd linsen helt op med saltvand
5. Læg linsen på pegefingern (helt på spidsen) eller mellem 2-3 fingre
6. Brug modsatte hånd til at holde det øverste øjenlåg oppe
7. Læg spejlet fladt på bordet, bøj dig fremover, se dig selv i spejlet, og sæt linsen direkte på den farvede del af øjet



## Udtagning af linser.

1. Vask hænderne.
2. Skyl sugekoppen med opbevaringsvæske.
3. Hold sugekoppen mellem pege- og tommelfinger, og træk nedre øjenlåg nedad med lange fingeren.
4. Øverste øjenlåg kan holdes oppe ved hjælp af modsatte hånd.
5. Sæt sugekoppen på nedre del af linser – lige under pupillen.
6. Fjern sugekoppen med linsen fra øjet.
7. Fjern linsen fra sugekoppen ved at glide den ud til siden.



## Rensning af linser.

1. Efter udtagning fra øjet lægges linsen i håndfladen med den hule del væk fra håndfladen.
2. Dryp 4-5 dråber Crystal Cleaner (cleaner) på indersiden af linsen. Herved fyldes linsen næsten med væske.
3. Sæt en finger ned i linsen, så linsen sidder fast på fingeren, og væsken spredes til håndfladen og forsiden af linsen.
4. Kør finger med linsen i cirkler 10 gange rundt.
5. Kør derefter i ottetaller 10 gange rundt, og drej gerne lidt på fingeren med linsen, således at kanten af linsen også kommer ned mod håndfladen.
6. Fjern linsen fra fingeren, og læg den i håndfladen.
7. Med linsen i håndfladen, gnides linsen med en finger fra midten af linsen ud mod kanten. Dette gøres flere gange i et stjerne mønster. Lav 2 stjerne mønstre på bagsiden af linsen.
8. Skyl linsen med almindeligt vand fra vandhanen. Brug kun vand du selv vil drikke.
9. Hæld den gamle opbevaringsvæske ud af opbevaringsbeholderen, placer linsen i den tomme beholder og fyld frisk BioTrue væske 2/3 op. Skru låget på.
10. Gentag for den anden linse.

## Nogle gode råd:

1. Hygiejne er meget vigtigt for at undgå irritation, derfor skal hænderne altid vaskes, før du håndterer dine kontaktlinser. Du bør benytte lanolin fri sæbe for at undgå at sætte finger aftryk på linserne.
2. Vand fra vandhanen kan benyttes til at skylle linserne, men det indeholder kalk og mineraler og er desuden ikke sterilt. Linserne bør derfor ikke opbevares i almindeligt vand. Brug kun vand du selv vil drikke. Brug ikke postevand direkte på øjet.
3. Smid altid den brugte væske ud. Skyl linse etuier en gang om ugen, og lad det stå åbent og lufttørre.
4. Højre linse er blå, venstre linse er klar.
5. Tab af kontaktlinser er meget sjældent. Den største risiko for tab er ved isætning og udtagning af linserne.
6. Hvis du taber en kontaktlinse rengøres den med cleaner og skylles grundigt med vand og opbevaringsvæske før den genbruges.
7. Er du i tvivl om linsen er beskadiget så undgå at sætte linsen på øjet og kontakt os.
8. Bliv ikke bekymret, hvis dine linser forskubber sig i øjet. De kan på ingen måde forsvinde om på øjets bagside. Prøv ikke at skubbe linsen tilbage på sin plads. Se den modsatte vej af hvor linsen sidder, fjern den ved hjælp af en suger og sæt den på plads igen.
9. Tag straks linserne ud og kontakt os, hvis du pludselig får;

## Røde øjne.

### Smerte eller irritation i øjnene.

### Stærk følsomhed overfor lys.

### Sløret syn.

### Tåre eller slimsekret fra øjnene.

10. Brug aldrig dine linser ved forkølelse, feber, influenza eller øjenbetændelse.
11. Linserne skal altid holdes fugtige. Dine tårer gør det på øjet og opbevaringsvæsken gør det udenfor øjet.

## Er du i tvivl – så ring!



# bleshøys optik

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