



Basiswissen für Kontaktlinsenträger

- Handhabung
- Pflege
- nützliche Tipps

Handhabung

Vor dem Einsetzen

Vor dem Berühren der Kontaktlinsen Hände gründlich waschen und mit klarem Wasser abspülen, damit keine Seifenreste zurückbleiben.

Hände mit sauberem, fussselfreiem Handtuch abtrocknen.

Beginnen Sie immer mit der gleichen Kontaktlinse (rechts oder links), um Verwechslungen zu vermeiden. Entnehmen Sie immer nur eine Linse aus dem Behälter.

Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung. Anfänglich sollten Sie einen Platz wählen, an dem Sie sich bequem hinsetzen können, mit einem Spiegel und einer Schale, über der Sie die Linse gegebenenfalls abspülen können.

Nehmen Sie die Kontaktlinse aus dem Behälter und überprüfen Sie die Oberfläche auf Sauberkeit.

Spülen Sie die Kontaktlinse mit der von Ihrem Kontaktlinsenspezialisten empfohlenen Abspüllösung gründlich ab.

Weiche Kontaktlinsen nicht mit Wasser abspülen!

Weiche Kontaktlinsen dürfen nicht umgestülpt sein.



richtig



umgestülpt (falsch)



richtig



umgestülpt (falsch)

Linsen einsetzen

Die saubere Kontaktlinse auf die trockene Kuppe des Zeigefingers legen. Mit dem Mittelfinger derselben Hand ziehen Sie das Unterlid nach unten.

(Abb. 1)

Mit dem Mittelfinger der anderen Hand greifen Sie von oben über die Stirn und ziehen das Oberlid am Wimpernansatz nach oben. (Abb. 2)

Die Kontaktlinse dem Auge nähern und mit langsamer, sanfter Bewegung aufsetzen. Nicht zuviel Druck ausüben, sonst bleibt die Linse an der Fingerkuppe kleben. (Abb. 3)

- Das Auge während des Einsetzens der Kontaktlinse nicht vom Spiegel abwenden.
- Das andere Auge nicht zukneifen:
Beobachten Sie alle weiteren Schritte im Spiegel.
- Lassen Sie bei weichen Kontaktlinsen einige Sekunden verstreichen, bevor Sie die Augen schließen, damit sie sich an die Hornhaut anschmiegen können.
- Dann langsam blinzeln.

Das korrekte Einsetzen der Kontaktlinse



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Linsen herausnehmen

Weiche Kontaktlinse

Mit dem Mittelfinger der linken Hand nehmen Sie das Oberlid am Wimpernansatz nach oben. Mit dem Mittelfinger der rechten Hand ziehen Sie das Unterlid am Wimpernansatz nach unten. (Abb. 4)

Die Augen sind nach oben gerichtet, lassen Sie dabei den Blick nicht hin und her wandern. Am besten fixieren Sie zur Blickkontrolle einen bestimmten Punkt an.

Mit dem Zeigefinger der rechten Hand ziehen Sie die Kontaktlinse nach unten auf die Bindehaut. Der Zeigefinger bleibt auf der Kontaktlinse. (Abb. 5)

Der Daumen der rechten Hand kommt dazu. (Abb. 6)

Schieben Sie nun die Kontaktlinse mit Daumen und Zeigefinger unter leichtem Druck zusammen. Nun kommt Luft unter die Linse und sie kann vom Auge abgelöst werden. (Abb. 7)

Wenn sich die Kontaktlinse nach der Tragezeit etwas trocken anfühlt oder sich schwer vom Auge lösen lässt, dann befeuchten Sie die Kontaktlinse entweder mit Benetzungs- oder Kochsalzlösung.

Die Kontaktlinse lässt sich nun leicht abnehmen.



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

Formstabile Kontaktlinse

a) Die Zugmethode

Legen Sie den Zeigefinger oder Mittelfinger an den äußeren Lidwinkel an. Das Auge weit öffnen und dabei mit dem Finger die Lider in Richtung Ohr nach außen straff ziehen.

Durch die Lidstraffung wird die Kontaktlinse zwischen den Lidern eingeklemmt und fällt nach dem Blinzeln aus dem Auge. Beugen Sie sich während dieses Vorganges entweder über einen Spiegel oder über die schützend geöffnete Handfläche.

b) Die Saugermethode

Nehmen Sie den Sauger zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand. Mit dem Mittelfinger der linken Hand greifen Sie über Kopf und nehmen Sie das Oberlid nach oben. Mit dem Mittelfinger der rechten Hand ziehen Sie das Unterlid nach unten. Setzen Sie den Sauger zentral auf und nehmen Sie die Kontaktlinse ab.

Tragezeiten

Eingewöhnungsphase

Tragezeiten – 1. Tag _____ Stunden

ggf. Pause nach _____ Stunden

tägliche Steigerung um _____ Stunden

Nach Ende der Eingewöhnungsphase Maximale Tragezeit _____ Stunden

Austauschintervall

Die Kontaktlinse sollte nach _____ Wochen _____ Monaten _____ Jahren ersetzt werden.

In der Eingewöhnungsphase sollten die Kontaktlinsen nicht über die empfohlene Tragezeit hinaus getragen werden, auch wenn der Eindruck entsteht, dass dies problemlos möglich wäre. Nehmen Sie die Kontaktlinsen circa eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen aus dem Auge. Überschreiten Sie möglichst die empfohlene maximale Tragezeit nicht. Gönnen Sie sich ab und zu einen „linsenfreien Tag“. Dies erhöht die Verträglichkeit von Kontaktlinsen auf lange Zeit.

Pflegeanleitung für weiche Kontaktlinsen

a) Einstufen-Reinigung mit einem Peroxidsystem

Füllen Sie den Linsenbehälter bis zur Markierung mit Desinfektionslösung. (Abb. 1)

Legen Sie die Linsen in die beiden Linsenfächer des Behälterdeckels. (Abb. 2)

Geben Sie eine Neutralisations-Tablette in den gefüllten Linsenbehälter und schrauben Sie ihn zu. (Abb. 3)

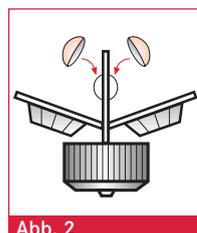
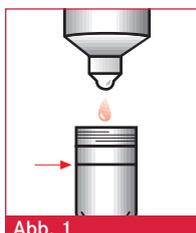
Schütteln Sie den Behälter kurz, damit die Flüssigkeit gut verteilt wird.

Je nach System sollten Sie Ihre Linsen mindestens 2–6 Stunden in der Lösung lassen. Dann sind sie gereinigt, desinfiziert und wieder tragefertig.

Sie können Ihre Kontaktlinsen auch über Nacht in der Reinigungslösung lassen, für eine längere Lagerung eignen sich diese Systemarten allerdings nicht, da sie keine Konservierungsstoffe enthalten.

Nach der Reinigungszeit nehmen Sie die Kontaktlinsen aus dem Behälter und setzen sie direkt ein. Schütten Sie den Inhalt des Bechers aus und spülen Sie ihn unter fließendem warmen Wasser ab. (Abb. 4)

Den Behälter bis zum nächsten Gebrauch unverschlossen aufbewahren.



Warnhinweise für Peroxidlösungen

- Verwenden Sie niemals die Reinigungslösung ohne Neutralisations-Tablette!
- Verwenden Sie die einmal geöffnete Flasche nicht länger als 60 Tage.
- Flasche immer gut verschließen.
- Aufbewahrungstemperatur 5° – 26°.
- Die Kontaktlinsen sollten nicht länger als 48 Stunden in der gleichen Lösung aufbewahrt werden! Der Reinigungsvorgang sollte dann wiederholt werden.
- Für sporadisches Kontaktlinsentragen ist dieses Reinigungssystem nicht geeignet. Verwenden Sie in diesen Fällen eine Kombilösung.
- Die Lösung sollte nicht über längere Zeit hinweg mit der Haut in Berührung kommen, deshalb ggf. die Lösung unter fließendem Wasser abwaschen!

b) Kombilösungen

Zuerst die Hände gründlich waschen.

Legen Sie die Linsen auf Ihren Handteller und geben Sie einige Tropfen Kombilösung auf beide Seiten der Linse.

Reiben Sie die Linse vorsichtig auf der Handfläche oder zwischen Daumen und Zeigefinger (ca. 30 Sek.). Spülen Sie danach die Linse noch einmal gründlich mit Kombilösung ab.

Legen Sie die Linse in den mit Kombilösung gefüllten Behälter (mind. 4 Std., besser die ganze Nacht). Vor dem Einsetzen der Linse Hände gründlich waschen und die Linse noch einmal gut mit Kombilösung abspülen.

Behälter täglich reinigen und mit frischer Kombilösung neu füllen. Werden die Kontaktlinsen über einen längeren Zeitraum nicht getragen, sollte nach circa drei Wochen die Aufbewahrungslösung gewechselt werden.

Geöffnete Flasche nicht länger als nach Angabe des Herstellers verwenden.

Pflegehinweis

Zur optimalen Pflege Ihrer Kontaktlinsen empfiehlt sich zusätzlich eine wöchentliche Proteinentfernung (enzymatische Reinigung). Fragen Sie Ihren Kontaktlinsenspezialisten!

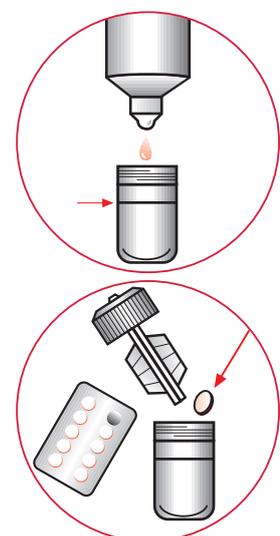
Enzymatische Reinigung

Zur Vermeidung von Ablagerungen auf der Kontaktlinse (Proteine und Lipide des Tränenfilms) sollte einmal in der Woche eine enzymatische Reinigung vorgenommen werden.

Füllen Sie den Behälter bis zur Markierung mit Kombilösung oder Kochsalzlösung auf.

Geben Sie eine Enzymtablette dazu. Die Kontaktlinsen mind. 2 Stunden (besser über Nacht) in der Lösung aufbewahren.

Die Kontaktlinsen danach gründlich mit Kochsalz- oder Kombilösung abspülen.



Nachkontrollen

Neben der gewissenhaften Reinigung und Einhaltung der Tragezeiten sollten die Kontaktlinsen regelmäßig kontrolliert werden. Ihr Kontaktlinsenspezialist überprüft die Linsen auf korrektes Sitzverhalten und Funktion. Außerdem stellt er fest, ob die Korrektur noch ausreichend ist.

Die Nachbetreuung steigert Ihre Sicherheit und sorgt für komfortables Kontaktlinsentragen.

Hinweise zur Ortho-K-Linse Nachtlens®

Hygiene – Waschen Sie sich vor jeder Berührung Ihrer Linsen gründlich die Hände.

- Entfernen Sie ggf. Make-Up, bevor Sie die Nachtlens® einsetzen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Linsen nicht mit Kosmetika in Berührung kommen.
- Reinigen Sie Ihre Nachtlens® unmittelbar nach dem Herausnehmen.
- Verwenden Sie ausschließlich die von Ihrem Kontaktlinsenspezialisten empfohlenen Pflegemittel.
- Reinigen Sie täglich den Aufbewahrungsbehälter Ihrer Linsen.
- Gehen Sie mit Ihrer Nachtlens® vorsichtig um.

Bei sachgemäßer Anwendung können Sie Ihre Nachtlens® sicher und bedenkenlos ein Jahr lang tragen.

Besonderheiten beim Einsetzen und Herausnehmen

Durch die besondere Innenform der Nachtlens® ist es wichtig, die Linse mit genügend Flüssigkeit einzusetzen. So lässt sich die Linse direkt angenehmer tragen und es entstehen keine Luftbläschen unter der Linse. Ansonsten funktioniert das Einsetzen wie bei jeder anderen formstabilen Kontaktlinse auch.

- Vor dem Herausnehmen der Linse muss die Nachtlens® beweglich sein.
- Tropfen Sie etwas künstliche Tränenflüssigkeit in Ihr Auge und prüfen Sie, ob sich die Linse bewegt.
- Ist die Bewegung der Linse sichergestellt, wird sie vom Auge abgenommen wie jede andere formstabile Kontaktlinse auch – nach der Zugmethode oder mit einem Sauger.

Wenn sich die Linsen nicht bewegen

Tropfen Sie etwas künstliche Tränenflüssigkeit in Ihr Auge. Sollte sich die Linse trotzdem nicht bewegen, gehen Sie folgendermaßen vor:

- Schauen Sie nach oben und drücken Sie das Unterlid mit Ihrem Zeigefinger gegen den Augapfel, und zwar genau unterhalb des unteren Linsenrands.
- Schauen Sie nun nach unten und drücken Sie das Oberlid mit Ihrem Zeigefinger gegen den Augapfel, und zwar genau oberhalb des oberen Linsenrands.
- Schauen Sie anschließend geradeaus und blinzeln Sie mehrmals kräftig.

Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis sich die Linse bewegt. Nehmen Sie die Linse erst vom Auge, wenn sie sich normal bewegt. Sollten Sie unsicher sein, suchen Sie Ihren Kontaktlinsenspezialisten auf.

Nützliche Hinweise

Handling – Für ein optimales Handling mit der Kontaktlinse sollten die Fingernägel etwas kürzer gehalten werden. Die Kontaktlinse mit der Fingerkuppe fassen, nie zwischen die Fingernägel nehmen.

Klimaanlagen, Heizung – Klimaanlagen und Heizungen können zur Reduzierung des Tränenfilms führen. Abhilfe können kurzfristig Benetzungslösungen schaffen. Treten anhaltende Schwierigkeiten auf, dann sprechen Sie mit Ihrem Kontaktlinsenspezialisten.

Autogebläse – Achten Sie darauf, dass die Lüftung Ihnen nicht direkt ins Gesicht bläst, da sonst die Kontaktlinsenoberfläche schnell abtrocknet und sich der Tragekomfort verschlechtert.

Fahrradfahren – Schützen Sie sich am besten durch eine Sonnenbrille vor Staub und Zugluft.

Lichtempfindlichkeit – In der Zeit des Eintragens kann anfangs eine gesteigerte Lichtempfindlichkeit auftreten. Nach abgeschlossener Eingewöhnungsphase verschwindet diese Erscheinung wieder. Eine Sonnenbrille bzw. getönte Brille ist in dieser Phase empfehlenswert.

Schlafen – Grundsätzlich sollte man nicht mit Kontaktlinsen schlafen. Ein kurzer Mittagsschlaf schadet aber nicht.

Schwimmen, Sauna, Wassersport – Aufgrund der größeren Verlustgefahr ist Vorsicht geboten! Fragen Sie Ihren Kontaktlinsenspezialisten nach geeigneten Vorkehrungsmaßnahmen. Wird viel Wassersport betrieben, ist oft eine größere weiche Linse geeignet, die zusätzlich von den Lidern gehalten wird.

Sport – Für jede Sportart gibt es die richtige Linse. Lassen Sie sich von Ihrem Kontaktlinsenspezialisten beraten.

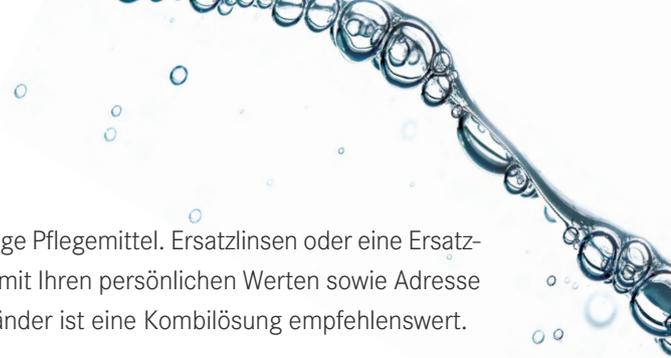
Fremdkörper/Staub unter der Linse

Weiche Kontaktlinsen – Die Linse mit dem Zeigefinger leicht zur Seite schieben, dann ein paar Mal blinzeln. Die Kontaktlinse wird sich wieder in der richtigen Position zentrieren und die Irritation ist dann meist beseitigt. Sollte immer noch ein Fremdkörpergefühl vorhanden sein, dann nehmen Sie die Kontaktlinse heraus und spülen sie gut mit Aufbewahrungs- oder Kochsalzlösung ab.

Formstabile Kontaktlinsen – Blinzeln Sie mehrmals. Durch den vermehrten Tränenfluss kann der Fremdkörper weggeschwemmt werden. Wenn keine Verbesserung eintritt, nehmen Sie die Kontaktlinse heraus und spülen Sie sie gut ab. Auf keinen Fall kräftig am Auge reiben, da der Fremdkörper/die Staubkörner eine Schleifspur auf der Hornhaut hinterlassen können.

Medikamente

Medikamente können, bedingt durch die Zusammensetzung ihrer Wirkstoffe einen Einfluss auf die Tränenfilmqualität haben. Sprechen Sie mit Ihrem Anpass-Spezialisten oder Augenarzt.



Urlaub – Sorgen Sie vor Reiseantritt für eine ausreichende Menge Pflegemittel. Ersatzlinsen oder eine Ersatzbrille sind empfehlenswert. Lassen Sie sich einen Kontaktlinsenpass mit Ihren persönlichen Werten sowie Adresse und Telefonnummer Ihres Anpassers ausstellen. Für heiße Urlaubsländer ist eine Kombilösung empfehlenswert.

Monatszyklus – Aufgrund der hormonellen Umstellung können gelegentlich Unverträglichkeiten entstehen. Diese Probleme treten jedoch während dieser Zeit meist nur kurz (1-2 Tage) und sporadisch auf.

Schwangerschaft – Während der Schwangerschaft kann aufgrund der hormonellen Umstellung eine temporäre Unverträglichkeit entstehen. Bei bisher gut verträglichen Kontaktlinsen können dann in dieser Phase Irritationen entstehen. Falls diese Probleme auftauchen sollten, sprechen Sie mit Ihrem Anpass-Spezialisten. Er wird für Sie eine individuelle Lösung finden.

Kosmetiktipps

Als Kontaktlinsenträger brauchen Sie auf Kosmetika nicht zu verzichten. Hier ein paar Tipps für den richtigen Umgang:

Im Fachhandel sind Kosmetikartikel erhältlich, die speziell für Kontaktlinsenträger entwickelt wurden. Es wird von Kosmetika abgeraten, die:

- wasserfest sind
- eine große Korngröße aufweisen
- stark wandernde Bestandteile besitzen (Fette oder Öle), die einen Film auf der Linse hinterlassen können
- Metallic-Partikel enthalten, die unter die Linse wandern und unangenehmes Reiben erzeugen können

Haarspray sollte grundsätzlich vor dem Einsetzen der Kontaktlinsen verwendet werden. Bei späterem Gebrauch, sollten die Augen geschlossen werden.

Machen Sie bitte Ihren Friseur und Ihre Kosmetikerin darauf aufmerksam, dass Sie Kontaktlinsen tragen.



Emil-Hoffmann-Str. 55-59

50996 Köln

Tel. 02236/96229-0

Fax 02236/96229-29

www.bachoptic.de

info@bachoptic.de