

GODE RÅD OM **KONTAKTLINSER**



TILLYKKE MED DINE KONTAKTLINSER

Vi håber, du bliver glad for dine kontaktlinser, uanset om du bruger dem som din eneste synsløsning eller som supplement til briller.

Vi vil løbende indkalde dig til kontrol og synsprøve, for at sikre, at dine øjne er sunde og raske, og at de linser du bruger, passer til dit behov og dine øjne.

Vi vil også tilbyde dig nye og bedre linser, når de kommer på markedet. Sagt på en anden måde: Vi tager ansvar for, at du har en god og holdbar kontaktlinseløsning.

Du er altid velkommen til at ringe eller kigge forbi, hvis du har spørgsmål eller oplever problemer med dine linser eller øjne. Det er bedre at komme en gang for meget end en gang for lidt.

SÅDAN HÅNDTERER DU DINE LINSER

God hygiejne er vigtig

Vask altid hænderne og tør dem i et rent, fnugfrit håndklæde, inden du rører ved dine kontaktlinser.

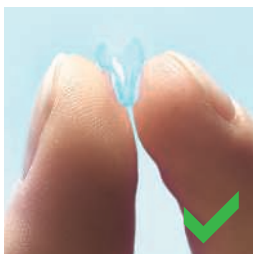
Tag forsigtigt linsen op af etuiet. Det er en god idé, altid at starte med det samme øje.

Kontrollér først om linsen vender rigtigt

En fejlvendt linse sidder ikke godt på øjet, og kan påvirke synsskarpheeden.



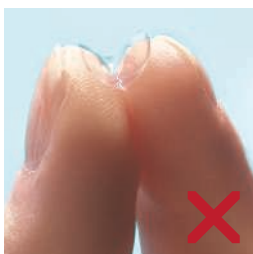
Linsen vender rigtigt, hvis den, set fra siden, ligner en skål.



Hvis du forsigtigt trykker linsen sammen mellem to fingre og linsekanterne vender imod hinanden vender den rigtigt.



Linsen vender forkert, hvis den, set fra siden, ligner en dyb tallerken.

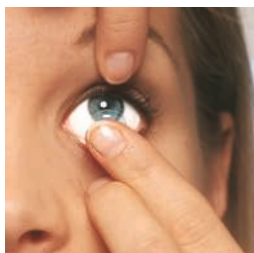


Hvis du forsigtigt trykker linsen sammen mellem to fingre og linsekanterne vender væk fra hinanden vender den forkert.

SÅDAN SÆTTER DU DINE LINSER I



Placer kontaktlinsen på din pegefinger, træk herefter det nedre øjenlåg nedad med langefingeren og træk så dit øvre øjenlåg opad med den anden hånds pegefinger.



Hold begge øjne åbne og kig direkte ind i spejlet, når du sætter linsen på og forsøg ikke at blinke. Når linsen er på plads, luk da øjet forsigtigt og blink et par gange.

Gør det samme med den anden linse.

Hvis linsen generer, kan der være kommet en lille partikel ind under linsen, eller den vender forkert.

Du kan gøre følgende: Skub linsen ud på det hvide område af øjet og tilbage igen. Hvis du stadig føler ubehag, tager du linsen ud, skyller med den anbefalede væske og kontrollér om linsen vender rigtigt. Linsen sættes i igen.

SÅDAN TAGER DU DINE LINSER UD



Vask først hænderne.
Linserne kan nu tages ud,
ved med pegefingeren, at
trække kontaktlinsen ned
på det hvide område af
øjet.



Klem forsigtigt på linsen
med tommel- og pege-
finger til linsen slipper øjet.

Kontaktlinser og briller

Det er vigtigt, at du altid har et alternativ
til kontaktlinser. Dine øjne kan have brug for at
holde en pause fra kontaktlinserne eller der kan
opstå problemer, hvor du ikke kan bruge dem.
Derfor bør du altid have et par reservebriller.



Opbevaring

- Anvend kun den renevæske som din optiker har anbefalet.
- Opbevar altid linserne i et rent etui fyldt med væske, når de ikke er i brug.
- Lad aldrig linserne tørre ud. Hvis det alligevel sker, så læg dem hurtigt i renevæske, indtil de har fået deres normale facon og blødhed igen.
- Rengør og desinficer linserne inden de anvendes igen.
- Én-dagslinser må kun anvendes én gang

Øjendråber

- Hvis dine øjne føles tørre i løbet af dagen, kan du med fordel bruge et par komfortdråber for at fugte såvel linser som øjne.

Ved sygdom

- Ved sygdom f.eks. forkølelse, influenza eller andre infektionssygdomme, bør du ikke bruge kontaktlinser.
- Hvis du har behov for øjenmedicin, bør du informere din læge om, at du bruger kontaktlinser.

TIPS OM MAKE UP

- Tag altid linserne på, inden du lægger makeup og ta' dem ud igen, inden du fjerner den.
- Vær omhyggelig med at fjerne makeup inden du går i seng.
- Undgå at kontaktlinserne kommer i kontakt med makeup, creme eller parfume.
- Luk øjnene, hvis du anvender hårspray. Sprayen kan sætte sig på linserne som en hinde.

PRAKTISKE RÅD

- Kontroller altid linsen inden den sættes i øjet. Er linsen beskadiget skal den kasseres.
- Hvis du får "noget i øjet", så tag linsen ud og skyl i den anbefalede væske, inden den sættes i øjet igen.
- Brug svømmebriller eller tag linserne ud, når du svømmer eller dykker.
- Brug aldrig kontaktlinser længere tid end aftalt med din optiker.
- Sov ikke med kontaktlinser medmindre andet er aftalt.
- Medbring altid ekstra linser eller briller, når du skal på rejse eller ferie.

DET FÅR DU HOS OS:

- Du får altid kontakt med en erfaren optiker
- Du har altid den rigtige linse type
- Du har altid den rigtige styrke
- Ombytning af linser ved styrkeændring
- Mulighed for at teste andre linsetyper
- Grundig instruktion i håndtering og evt. pleje af linserne
- Automatisk indkaldelse til kontrol af øjne og linser
- Enkel betaling via PBS
- Automatisk indberetning til Sygeforsikringen Danmark
- Afhentning af linser i butik eller fremsendelse uden omkostninger
- Altid mulighed for hjælp og gode råd

