



## Hvilke produkter skal benyttes og hvordan?

### Aften

Linserne renses hver for sig.

Linsen placeres i håndfladen og gnubbes med:

Skyl grundigt efter med:

Placér linsen i etuiet og fyld:

Skrug låget på og lad stå til næste morgen  
eller minimum:  timer.

### Morgen

Tag linserne ud af etuiet og skyl efter med saltvand inden isætning.

Skyl etuiet grundigt med postevand og lad det lufttørre.

Skift jævnligt opbevaringsetui.

Har du problemer eller spørgsmål, så kontakt os og oplys følgende:

Dine kontaktlinser er udleveret af:

Person:

Dato:

Afdeling:

# Linser

-godt syn uden briller



*Heikoostumbeck*  
BRILLER OG KONTAKTLINSE

FIND DIN LOKALE AFDELING PÅ HEIKOSTUMBECK.DK

*Heikoostumbeck*  
BRILLER OG KONTAKTLINSE

## Pleje

Produktvalg

### Hvad skal jeg vælge?

**Saltvand** bruges til at skylle linserne før og efter brug. Du må opbevare linserne i saltvand i max 4 timer. Saltvand bruges også til at skylle øjnene.

**Opbevaringsvæske** bruges som natvæske og skal udskiftes hver dag efter desinficering af linserne.

**Enzymtabletter** bruges som proteinrens én gang om ugen.

## Husk

Opstart

### Tilpasning

Husk altid at tage linserne ud efter det tidsrum, din optiker anbefaler, uanset hvor behagelige dine linser

føles. Dine øjne skal have tid til at vænne sig til kontaktlinserne.

Alle kontaktlinser kan under tilvænningsperioden give mindre symptomer, som almindeligvis forsvinder efter en uge. Du kan f.eks. føle, at du kan "mærke" linsen, synet kan svinge, tårestrømmen kan midlertidigt øges, og øjnene kan blive let røde.

Tal med din optiker hvis du oplever længerevarende problemer.

## Vigtigt

Håndtering

### Vigtigt at huske!

- Rene hænder, korte negle.
- Brug kun de plejeprodukter, som er blevet anbefalet af din optiker.
- Sid ned ved et bord med god belysning.
- Start altid med det samme øje. På denne måde kommer du ikke til at bytte om på højre og venstre linse.
- Kontroller, at linsen vender korrekt og ikke er "på vrangen", som vil få kanten på linsen til at bøje udaf. Vær opmærksom på, at linsen har sin naturlige form.
- For at opnå optimal komfort skal du blinke regelmæssigt og helt igennem for at tilføre linserne tårevæske.
- Sov ikke med linserne på med mindre, at linserne er deciderede døglinser. Ved længere tids brug af linser kan der forekomme kraftige gener pga. tørhed og nedsat tåreproduktion.
- Brug kun allergitestet makeup. Brug en hurtigtørrende og ikke vandfast mascara. Fede foundations kan overføres til linserne og danne en film på dem. Pas på hårspray i øjnene. Det kan sætte sig fast på kontaktlinserne, og er meget svært at få af igen og øger infektionsrisikoen.
- Du kan gå i bad med linser, men hold øjnene lukket og pas på med shampoo.
- Ved bad i svømmehal kan klor ophobes i linserne. Kløren vil kunne påvirke øjet i lang tid efter, det er optaget i linserne. Brug derfor tilsluttende svømmebriller.

- Pas på med dampe fra opløsningsmidler. Store mængder kan ophobes i linserne og frigives i øjnene.
- Pas på ved støvet arbejde. Ved murer, isolerings- og høstarbejde kan der forekomme skarpe partikler.
- Brug altid en frisk dosis pleje- og skyllevæske til rengøring og opbevaring af dine linser.
- Rens, skyl og desinficer linserne, hver gang du tager dem ud.
- Røde øjne er et advarselssignal. Det kan skyldes forkølelse, influenza eller allergi m.m. Tag derfor linserne ud og kontakt din optiker eller øjenlæge.

#### ➤ Andre advarselssignaler.

Tag dine linser ud hvis, du har smerte, svie, kløe og andre unormale fornemmelser i øjet. Det samme gælder, hvis øjnene løber i vand, syn bliver uklart, eller hvis du oplever forøget lysfølsomhed. Hvis problemet forsvinder, når du tager linserne ud, skal du undersøge linsen for snavs og urenheder.

Rens, skyl og desinficer linserne omhyggeligt og prøv at sætte dem i på ny. Er de beskadiget, må de ikke sættes tilbage i øjet, men lægges i opbevaringsetuiet.

**Kontakt din optiker.** Hvis problemet alligevel fortsætter, skal du øjeblikkeligt kontakte din optiker, øjenlæge eller skadestuen, hvis det er uden for åbningstid.