



Handhabungs-fibel für Kontaktlinsen (KL)

**Anleitungen & Tipps zur richtigen Handhabung und
Pflege Ihrer Kontaktlinsen –
für ein angenehmes Tragegefühl!**

Inhaber: Sabine Forstner-Lindmeier
Tel./Fax: +43 (0)1 202 24 73 | Mobil: +43 (0)664 732 95 233
www.contactlinsenlounge.at | office@contactlinsenlounge.at

Weiche Kontaktlinsen

- ◇ Lagern Sie Ihre KL in geeigneter Lösung, wenn Sie sie nicht benutzen.
- ◇ Kontrollieren Sie vor jedem Einsetzen, ob die KL auf die richtige Seite gestülpt und unbeschädigt ist.
- ◇ Verwenden Sie vor dem Absetzen einen Tropfen Nachbenetzungslösung – damit lassen sich die KL leichter entfernen und sind außerdem vor Beschädigungen geschützt.
- ◇ Einsetzen der KL:
Legen Sie die KL auf die Kuppe Ihres Zeigefingers. Mit der anderen Hand greifen Sie über die Stirn und ziehen mit dem Zeigefinger das Oberlid leicht nach oben. Der Mittelfinger der KL-Hand zieht zeitgleich das Unterlid leicht nach unten. Nun kann die KL in die Mitte des Auges gesetzt werden.
- ◇ Absetzen der KL:
Um die KL wieder zu entfernen, ziehen Sie mit leicht vorgebeugtem Kopf das Unterlid ein wenig nach unten. Verschieben Sie mit der anderen Hand die KL stark nach unten in den weißen Bereich Ihres Auges (Bindehaut). Von dort können Sie sie dann mit Zeigefinger und Daumen leicht abnehmen.

Harte Kontaktlinsen

- ◇ Wenn Sie Ihre KL längere Zeit nicht gebrauchen, reinigen Sie die KL und trocknen sie ab und lagern Sie sie OHNE Flüssigkeit im Aufbewahrungsbehälter.
- ◇ Setzen Sie niemals eine beschädigte KL ein.
- ◇ Je gründlicher Sie bei der täglichen Handreinigung sind, desto länger bleiben Ihre KL in der Oberfläche glatt und unbelegt. Nur dadurch können Sie angenehmen Tragekomfort und uneingeschränkte Sicht genießen.
- ◇ Einsetzen der KL:
Legen Sie die KL auf Ihre Zeigefingerkuppe. Greifen Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand über die Stirn das Oberlid und ziehen es sanft nach oben. Mit dem Mittelfinger der KL-Hand ziehen Sie das Unterlid leicht nach unten. Setzen Sie die KL mittig auf das Auge.
- ◇ Absetzen der KL:
Zum Entfernen beugen Sie den Kopf nach vorne (über Ihre Hand oder einen liegenden Spiegel) und öffnen das Auge weit, so dass die Lider die KL nicht mehr bedecken. Dann legen Sie Ihre Zeigefingerspitze in den äußeren Lidwinkel und ziehen diesen – bei weit geöffnetem Auge – sanft Richtung Ohr. Dadurch werden die KL-Ränder zusammengedrückt und die KL vom Auge gelöst.
- ◇ Achten Sie bei Benützung eines Saugers immer darauf, dass die KL sich auch tatsächlich dort befindet, wo sie vermutet wird! (Sauger befeuchten nicht vergessen!).

Allgemeines

- ◇ Tragen und tauschen Sie Ihre KL in jenem Rhythmus, der bei der Abgabe empfohlen wurde.
- ◇ Eine beschädigte KL dürfen Sie nicht mehr einsetzen.
- ◇ Benützen Sie Ihre KL nicht mehr, wenn Oberfläche oder Form ein ungewohntes Aussehen haben (im Zweifel lieber anrufen!).
- ◇ Reinigen Sie jede KL nach dem Tragen täglich mit frischer Lösung. Nur dann ist ein beschwerdefreier Tragekomfort möglich und kann eventuellen Langzeit-Unverträglichkeiten entgegengewirkt werden.
- ◇ Waschen Sie vor jeder Handhabung der KL Ihre Hände gründlich mit Seife und spülen Sie sie danach mit klarem Wasser ab.
- ◇ Verwenden Sie dekorative Kosmetik, dann gilt sowohl morgens als auch abends: erst die KL, dann das Make-up.
- ◇ Lassen Sie die KL auch nicht für ein kurzes Schläfchen auf den Augen – sie werden es Ihnen auf Dauer übel nehmen.
- ◇ Meist ist es leichter, die Hand der jeweiligen Seite zu benützen: rechte KL = rechte Hand, linke KL = linke Hand.
- ◇ Planen Sie für die Handhabung – gerade in den Anfängen – ein bisschen mehr Zeit ein. Sie vermeiden dadurch stressbedingte Fehler.
- ◇ Versuchen Sie, die Handhabung der KL ein bisschen zu "ritualisieren": Beginnen Sie immer mit der gleichen KL, erledigen Sie Reinigung und Pflegeabläufe immer in der selben Art. Dadurch vermeiden Sie Fehlerquellen und somit Unannehmlichkeiten und Ärger.