

INTERLENS
Contactlinsen-Institute e.V.

Bild: Silke Sage

Sklerallinsen richtig aufsetzen, reinigen und pflegen

Ihre Sklerallinsen sind höchstsauerstoffdurchlässige, formstabile Kontaktlinsen. Diese Linsen sind sehr empfindlich gegenüber Kratzern und anderen Gebrauchsspuren. Deshalb ist es wichtig, sie vorsichtig zu handhaben. Wie bei allen Kontaktlinsen steht die Hygiene an oberster Stelle: Sie dürfen die Kontaktlinsenlösungen ausschließlich bis zum vom Hersteller angegebenen Verbrauchsdatum verwenden.

Hygiene: Schutz für Ihre Augen

Bitte waschen Sie sich immer gründlich die Hände, bevor Sie Ihre Linsen berühren. Falls Sie unterwegs einmal keine Möglichkeit dazu haben, ist ein spezielles Desinfektionsspray für Kontaktlinsenträger die Lösung. Es ist nicht größer als ein Kugelschreiber und passt in jede Tasche. Legen Sie alle wichtigen Hilfsmittel bereit (Kontaktlinsen-Behälter, Spiegel, Pflegemittel, Einsetzhilfe „Max", Brille). Sie sind ein Kontaktlinsen-Einsteiger? Dann funktioniert das Auf- und Absetzen der Linsen am besten, wenn Sie dabei an einem Tisch sitzen.

So setzen Sie Ihre Sklerallinse aufs Auge:

1. Nehmen Sie die Sklerallinse aus dem extra großen Linsen-Behälter.
2. Spülen Sie die Linse mit einer Kochsalzlösung ohne Konservierungsstoffe ab.
3. Legen Sie die Linse auf den großen Sauger oder auf die Einsetzhilfe „Max". Dann füllen Sie die Linse komplett und ausschließlich mit nicht-konservierter Kochsalzlösung. Bitte verwenden Sie keine andere Lösung, da diese über Stunden im Auge bleibt und es reizen kann. Einzig nicht-konservierte Kochsalzlösung in Einmal-Ampullen ist entsprechend getestet und geeignet. Andere Kochsalzlösungen können Ihr Auge sogar schädigen.
4. Beugen Sie sich vor und senken Sie Ihren Kopf so weit, dass Ihr Gesicht sich parallel zur Tischebene befindet. Schauen Sie bitte mit beiden Augen in den Spiegel.
5. Jetzt ziehen Sie mit dem Mittel- oder Ringfinger Ihrer Einsetzhand vorsichtig das Unterlid herunter (setzen Sie möglichst an der Lidkante an). Mit dem Mittel- und/oder Zeigefinger Ihrer anderen Hand schieben Sie das Oberlid sanft nach oben, sodass Ihr Auge so weit wie möglich geöffnet ist.
6. Setzen Sie die Linse nun ohne Druck zentrisch auf das Auge. Im ersten Schritt spüren Sie die Kälte und Nässe der Kochsalzlösung. Führen Sie dann die Sklerallinse noch ein kleines Stück näher an das Auge heran, bis der Linsenrand leicht in Kontakt mit Ihrer Bindehaut ist. Schauen Sie dabei ganz bewusst weiterhin in den Spiegel und versuchen Sie bei dem ganzen Vorgang nicht zu blinzeln. Dabei kann etwas Kochsalzlösung aus dem Auge auslaufen.
7. Entfernen Sie durch Zusammendrücken den Sauger oder „Max" vom Auge und schließen Sie die Lider.

Manchmal braucht es einige Versuche, bis alle Handgriffe sitzen. Wenn das Einsetzen nicht gleich gelingt oder die Kontaktlinse vom Finger herunterfällt: Spülen Sie die Linse noch einmal ab. Füllen sie wieder Kochsalzlösung hinein und versuchen Sie es erneut.



3 Fingermethode



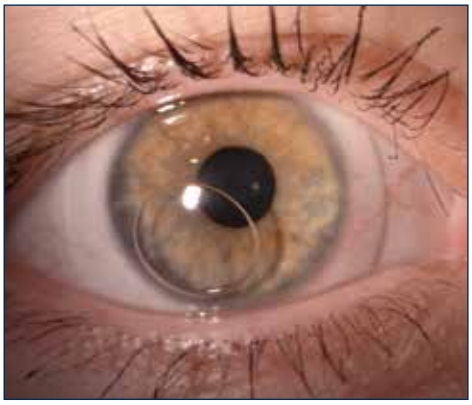
Einsetzhilfe „ Max"



Einsetzen waagerecht über einem Tisch

Sitzt die Linse richtig im Auge? Ist sie frei von Luftblasen?

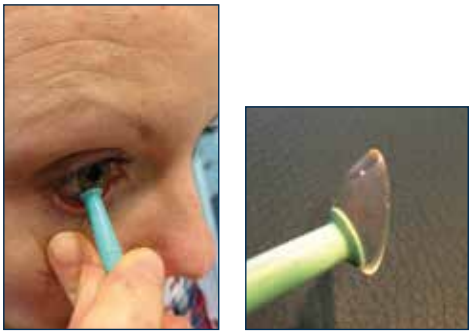
Nachdem Sie jetzt eine oder beide Kontaktlinsen erfolgreich aufgesetzt haben, prüfen Sie bitte, ob die Linsen richtig sitzen. Dazu betrachten Sie einen entfernten Gegenstand abwechselnd mit dem entsprechenden Auge. Ist er deutlicher zu sehen als vorher, dann sitzt die Linse richtig auf dem Auge. Ist dies nicht der Fall, dann befindet sich höchstwahrscheinlich Luft darunter. In diesem Fall nehmen Sie bitte die Linse aus dem Auge und spülen sie diese ab. Dann füllen sie die Linse wieder mit der Kochsalzlösung. Nun können Sie die Sklerallinse erneut aufsetzen.



Luftblase

So setzen Sie Ihre Linsen richtig ab:

1. Vor dem Absetzen lösen Sie die Sklerallinse bitte vom Auge. Dazu üben Sie oberhalb oder unterhalb der Kontaktlinse, direkt neben den Linsenrand, mit dem Zeigefinger leichten Druck auf das Augenlid aus. Die weiche Bindehaut gibt etwas nach und Luft gelangt unter die Linse. Die Luftblase sollte mindestens die Größe einer Erbse haben. Schauen Sie senkrecht in den Spiegel. Beide Augen sind geöffnet.
2. Nehmen Sie den Sauger zwischen Daumen und Zeigefinger.
3. Mit dem Mittel- und dem Zeigefinger der anderen Hand ziehen Sie nun das Ober- und Unterlid am Wimpernrand nach oben bzw. unten, bis das Auge so weit wie möglich geöffnet ist.
4. Drücken Sie das Sauger-Ende zusammen und setzen Sie ihn am Rand der Sklerallinse auf. **Vorsicht: Bitte setzen Sie den Sauger niemals mittig auf die Pupille!**
5. Drücken Sie den Sauger nun nicht mehr zusammen, sondern führen Sie ihn langsam senkrecht nach vorne vom Auge weg.



Sauger am Rand der Linse ansetzen

Kurz nachdem Sie die Sklerallinse abgenommen haben, kann das Auge leicht gerötet sein. Das heißt jedoch nicht, dass es gereizt ist. Die Rötung ist nur ein Zeichen dafür, dass die Gefäße der Bindehaut jetzt stärker durchblutet sind. Die Rötung verschwindet rasch von selbst.

Pflegen, aufbewahren, reinigen

Bitte reinigen Sie Ihre Linsen nach jedem Tragen und bewahren Sie diese sicher auf. Sie schützen so Ihre Augengesundheit!

Für Sklerallinsen ist die Pflege mit den von uns empfohlenen Pflegemitteln ein absolutes „Muss“ ohne Alternative! Denn wir stimmen die Pflege genau auf die Bedürfnisse Ihrer Augen und auf das Material Ihrer Sklerallinsen ab. Ausschließlich diese Pflege garantiert Ihnen langfristigen Tragekomfort und Sicherheit für Ihre Augengesundheit.



Bild: www.fotolia.de

So reinigen und pflegen Sie Ihre Linsen sicher:

1. Legen Sie Ihre Linse auf die Handfläche.
2. Geben Sie einige Tropfen der Reinigungslösung auf die Linse.
3. Jetzt reinigen Sie die Linse mit sanft kreisenden Bewegungen zwischen Daumen und Zeigefinger. Achten Sie bitte darauf, dass Sie die Sklerallinse nicht mit den Fingernägeln berühren, sonst könnten Kratzer entstehen. Nach etwa 30 Sekunden ist die Reinigung beendet.
4. Danach spülen Sie beide Linsen nacheinander gründlich mit klarem Wasser ab. Dafür ist eine hohe Wasserqualität wichtig! Im Ausland ist eine Kochsalzlösung dem Trinkwasser klar vorzuziehen. Auch von Ihren Händen müssen Sie den Reiniger abspülen.
5. Nun legen Sie die Kontaktlinsen in die „Körbchen“ des Behälters (Rechts und Links beachten!). Dann füllen Sie ihn bis zur Markierung mit der Wasserstoffperoxid Lösung. Beim Tablettensystem geben Sie jetzt die Neutralisationstablette dazu und schließen den Behälter leicht. Nutzen Sie stattdessen ein System mit Katalysator (erkennbar an der kleinen silbernen Katalysescheibe, siehe rechts im Bild) Auch dann drehen Sie den Verschluss nur leicht zu.Vorsicht: Die Behälter sind nicht auslaufsicher. Während des Neutralisationsvorgangs entsteht Sauerstoff, der entweichen muss.



Extra-Tipps für sichere Kontaktlinsen-Hygiene:

Verwenden Sie unbedingt zu jeder neuen Flasche einen neuen Behälter. Nutzen Sie Ihre Reinigungs- und Pflegemittel ausschließlich bis zum angegebenen Verfallsdatum. Beachten Sie bitte alle Anwendungshinweise des Herstellers auf der Packungsbeilage und lesen Sie diese sorgfältig.

Impressum

Herausgeber: INTERLENS Contactlinsen-Institute e.V.
vertreten durch: die/den jeweils amtierenden 1. Vorsitzende/n, www.interlens.de
Texte: Yvonne Kraushaar und Jürgen Hauser
Grafisches Konzept und Design: OOOGRAFIK, www.ooografik.de
Textberatung: Katrin Block PR+Text, www.katrinblock.de

Wir bedanken uns bei „VALTINAT & BRACH Contactlinsen-Institut“ für die Überlassung zahlreicher Fotos und Abbildungen.

Überreicht durch: