

Kontaktlinsen- Handhabung u. Pflege für weiche Kontaktlinsen

1. Einsetzen

- Beidhändig, mit trockenen Fingern die Lidspalte mittig geöffnet halten. Oben muss weiße Bindehaut zu sehen sein! Geradeausschauen!
- Evtl. im Spiegel überprüfen!
- Die Linse darf nicht zu sehr am Finger haften.
- (Flüssigkeit abstreifen). Beim Einsetzen zuerst oberen Linsenrand oberhalb der Hornhaut mit dem Auge Kontakt suchen. Die Linse saugt sich ans Auge.
- Kratzt es im Auge, Linse mit der Fingerkuppe zur Seite und dann wieder über die Hornhaut schieben oder prüfen, ob die Linse falsch herum eingesetzt wurde.
- Tränenersatzmittel (z.B. Vislube) können hilfreich sein, das Sehen bei Müdigkeit zu verbessern.

2. Pflege

- Das 1Phasen-Pflegesystem ist bei Monatslinsen ausreichend.
- Ein 2 Phasensystem empfiehlt sich bei Jahreslinsen.
- Es handelt sich um eine Reinigung mit Sauerstoff- Peroxydase und anschließender Neutralisation (z.B. Oxysept- Comfort) und ist ein Präparat mit der besten Keimarmut für die Kontaktlinsen- pflege. Aber Vorsicht, nicht neutralisierte Kontaktlinsenflüssigkeit wirkt im Auge ätzend!!
- Linse erst nach Farbumschlag einsetzen oder angegebene Neutralisationszeit einhalten.
- Sollten die Kontaktlinsen nicht täglich getragen werden, empfiehlt es sich, die Kontaktlinse vor dem erneuten Einsetzen > in frischer Reinigungslösung über Nacht zu lagern

Sind die Linsen im Auge, Kontaktlinsenbehälter leeren und geöffnet trocknen lassen! Kontaktlinsenbehälter kann im Wasserkocher ausgekocht werden, sollte aber jährlich erneuert werden.

-.

- Sind die Augen abends nach dem Tragen gerötet, sollte grundsätzlich eine augenärztliche Kontrolle erfolgen !!

3. Tragedauer

- Monatslinsen dürfen ca. 30 x eingesetzt werden für die Dauer eines Tages.
- Spätestens 2 Monate nach Packungsöffnung sollte die Monatslinse entsorgt werden. Weiche Dauerlinsen sind ca. 1 Jahr haltbar.
- Außerhalb der empfohlenen Tragedauer steigt das Infektions- Risiko mit bleibenden Schäden deutlich an !!
- Um jahrzehntelangen Trage- Komfort zu gewährleisten, ist es ratsam, täglich ca. 3 Stunden tagsüber (z. B. morgens/abends) keine Kontaktlinsen zu tragen und keinesfalls nachts oder beim Mittagsschlaf im Auge zu belassen. (Dann 1 Woche pausieren)
- Alte Linsen stellen ein Gesundheitsrisiko dar;
- Es können Sauerstoff- und Ernährungsmängel der Hornhaut die Kontaktlinsenverträglichkeit langfristig beeinträchtigen!