

AAN DIE PASIENT:

Gee noukeurige aandag aan die volgende instruksies om optimale gemak, gesondheid en visie te verseker met jou nuwe kontak lense. Onthou, ons is hier om jou te help, so voel vry om ons te kontak vir enige advies.

INSIT VAN KONTAKLENSE:

- As jy regshandig is, sal jy altyd jou wysvinger van jou regterhand gebruik om die lens in te sit.
- Was jou hande met seep en spoel goed af voordat jy met jou kontaklense begin.
- Werk op 'n oppervlakte soos 'n tafel wat met 'n handdoek bedek is. Gebruik 'n spieël om in te kyk terwyl jy die lens insit.
- Gebruik jou linkerhand om jou regterkantste ooglid op te trek, hou jou wimpers ook stewig vas sodat jy nie kan knip nie.
As jy knip gaan jy sukkel om die lens in te sit.
- Met die kontaklens op die punt van jou regter wysvinger, bring dit nader aan jou oog. Gebruik jou middelvinger om die onderste ooglid en wimpers af te trek sodat jy nie kan knip nie. Bring jou wysvinger nog nader totdat jy aan die wit gedeelte van die oog raak, die lens sal dan op die oog sit. Maak jou oë stadig toe sodat die lens kan regskuif.



- Indien nie, probeer weer en maak seker die lens is in die vorm van 'n bakkie op jou wysvinger voordat jy weer probeer. As die lens effens krapperig voel na die insit, haal die lens uit en maak eers weer skoon.
- Sit nou die linkerlens in deur dieselfde metode soos vir die regteroog te gebruik.

UITHAAL VAN KONTAKLENSE:

- Was jou hande voordat jy begin.
- Gebruik dieselfde metode soos tydens die insit. Jou linker hand se wysvinger trek die boonste ooglid en wimpers weg en jou middelvinger trek die onderste ooglid af.
- Jou regterkantste wysvinger word gebruik om die kontaklens van die gekleurde deel van die oog af te skuif.
- Gebruik nou jou wysvinger en duim om die lens vas te vat en so te verwyder. Gebruik jou vinger punte en nie jou naels nie. Onthou om jou oë groot oop te maak, want dit vergemaklik die insit-en uithaalproses.

SKOONMAAK VAN KONTAKLENSE:

- Nadat jy die lens uitgehaal het, maak dit skoon met jou kontaklens-vloeistof (wat sonder preserveermiddels is). Stoor die lense in die kontakhouer voorsien.
- Vervang elke keer die vloeistof in die houer wanneer skoon lense daarin geplaas word en maak stewig toe.
- Doen nou dieselfde met die linkerlens.
- Maak jou kontaklens houer 1 keer per week skoon deur dit met kookwater uit te spoel. Los dan oop om droog te word. Voordat lense teruggeplaas word, spoel die houer eers met jou kontak-lens vloeistof uit.

DRA SKEDULE:

(Slegs as kontak lense vir die eerste keer gedra word.)

- 'n Gemiddelde dra tyd van 12 ure per dag word aanbeveel, maar 'n 14 uur dra tyd moet nie oorskry word nie.

DAG 1: 5 URE

DAG 3: 10 URE

DAG 2: 7 URE

DAG 4: 12 URE

LAASTENS:

- Moet nooit kraanwater saam met jou kontaklense gebruik nie. Daar is baie kieme in die water wat ernstige oog-infeksies kan veroorsaak.
- Moet nooit met jou kontak lense slaap nie, tensy jy lense dra wat spesifiek daarvoor ontwerp is.
- Wanneer jy swem met jou lense, dra altyd 'n duikbril.
- Dames, wend altyd grimering aan nadat jy jou lense ingesit het en haal die lense uit voordat grimering verwyder word.



Contact Lens Instructions
Kontaklens Instruksies



Contact Lens Society
of South Africa

WWW.CLSSA.CO.ZA



Contact Lens Society
of South Africa

DEAR PATIENT:

Please pay special attention to the following instructions to ensure optimum comfort, health and vision with your new contact lenses. Remember we would like to help you in any way we can so feel free to contact us for any advice.

INSERTING YOUR CONTACT LENSES:

- If you are right handed you will always use your right hand to insert the contact lens.
- Wash your hands with soap and rinse well before working with your contact lenses.
- Work on a surface like a table with a soft towel covering the surface. Use a small mirror to look into while you are inserting your lens.
- Take your left hand and pull up the top lid of your right eye, hold the eyelashes firmly so that you can't blink. When you blink you will not be able to insert the lens.
- Then take your right hand, with the lens on the tip of your index finger, use your middle finger to pull down your bottom eyelid together with your eyelashes to prevent yourself from blinking. Bring your index finger closer to your eye until you touch your eye, the lens should go onto the white part of the eye. Close your eyes slowly.



- If not, try again and make sure the lens forms a nice little saucer on the tip of your finger before you try to insert it again. If the lens feels a bit scratchy, after insertion, take it out and clean it again.
- Now insert the left lens using the same instructions as for the right eye.

TAKING YOUR CONTACT LENSES OUT:

- Wash your hands first.
- You do this in the same way as you put your lenses in. Take your left hand and pull up the top lid together with your eyelashes. Use your middle finger to pull down the bottom lid and lashes.
- Then slide the lens off the colored part of the eye using your index finger.
- Use your index finger and your thumb to remove the lens. Use your finger tips, not your nails. Give the lens a nice little pinch to get it out. The wider you open your eyes, the easier it is to insert and take out lenses.

CLEANING YOUR CONTACT LENSES:

- Once you have taken out the lens you must clean the lens with your solution (which is preservative free) before you store it in your holder.
- Always put new solution in the holder. Once you have, put your lenses into the solution and close the contact lens case.
- Now repeat with the left lens.
- Clean your contact lens container once a week by rinsing it with boiling hot water and then leave open to air dry. Before using the holder again, rinse out with your contact lens solution.

WEARING SCHEDULE:

(When wearing contact lenses for the first time.)

- Average wearing time is 12 hours a day and a maximum of 14 hours should not be exceeded.

DAY 1: 5 HOURS	DAY3: 10 HOURS
DAY2: 7 HOURS	DAY4: 12 HOURS

LASTLY:

- Never use tap water with contact lenses. There are many germs in water that can cause severe eye infections.
- Never sleep with your contact lenses, unless you are wearing extended wear contact lenses.
- When swimming with your contact lenses always use goggles.
- Ladies, please apply make-up after inserting your contact lenses and remove contact lenses before taking your make-up off in the evening. Store it in your holder.



WWW.CLSSA.CO.ZA



WWW.CLSSA.CO.ZA