

1·DAY ACUVUE®  
TruEye™  
BRAND CONTACT LENSES

Kun til endagsbruk  
Brukerveiledning



**EU-autorisert representant:**

Johnson & Johnson Medical Limited,  
Pinewood Campus, Nine Mile Ride, Wokingham RG40 3EW United Kingdom

1·DAY ACUVUE® og TruEye™ er varemerker for Johnson & Johnson Vision Care.  
©2009, Johnson & Johnson AB

MAY08POS16

Veiledning til dine kontaktlinser

Johnson & Johnson

CE  
0086

# Innhold

<i>1</i> •DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser	<b>4</b>
Advarsler – ting du bør vite om bruk av kontaktlinser	<b>6</b>
Ren rutine	<b>7</b>
Linseemballasjen	<b>8</b>
Sette på lensene	<b>9</b>
Sette linsen på øyet	<b>10</b>
Sentrere linsen	<b>12</b>
Hvis linsen klistrer seg fast til øyet	<b>13</b>
Ta ut lensene	<b>14</b>
Stell av lensene	<b>16</b>
Instruksjoner for korrigerende av monosyn	<b>18</b>
Sikkerhetssjekk	<b>19</b>
Annen viktig informasjon	<b>20</b>
Sammendrag	<b>22</b>
Bivirkninger	<b>23</b>
Ditt linsekort	<b>24</b>

# I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser

## Behagelig og praktisk

Gratulerer med valget av I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser en av verdens ledende linseprodusent!

I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser er myke, tynne og fleksible. Det gjør dem svært behagelige å bruke, og luft slipper inn til øynene dine slik at de holder seg friske og sunne. Lensene beskytter også mot ultrafiolett stråling (UV).\*

For enklere håndtering er I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser svakt farget. I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser har også en innside- og yttersideindikator.

Å skape en linse med så høy kvalitet som I•DAY ACUVUE® TruEye™ krevde viktige teknologiske gjennombrudd. Linsen måtte tilføres avanserte materialegenskaper som gjør den ny og frisk hver eneste dag. Dette innebærer at du bytter ut lensene før de blir tilsmusset eller fungerer dårligere fordi de er for gamle, og ikke på grunn av det. Dermed opprettholdes et enestående nivå på komfort, syn og helse hver eneste dag. Siden lensene produseres på identisk måte, én etter én, vil du oppleve samme utmerkede komfort og syn med linse etter linse.

Som alle andre kontaktlinser er I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser et medisinsk hjelpemiddel. Kontinuerlig oppfølging og jevnlig synskontroller utført av din linsetilpasser er avgjørende for å ivareta din helse og ditt syn i det lange løp.

I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser er beregnet for endagsbruk etter anvisning fra din linsetilpasser.

Følg alltid bruksskjemaet som er anbefalt av din linsetilpasser.

I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser er med på å beskytte hornhinnen og det indre øyet mot skadelig UV-stråling\*.

## MERK:

UV-stråling over lengre tid er en av risikofaktorene for grå stær. Graden av stråling avhenger av en rekke faktorer, deriblant miljøforhold (høyde, geografi, skydekke) og personlige faktorer (omfang og type utendørsaktiviteter). UV-blokkerende kontaktlinser er med på å beskytte mot skadelig UV-stråling. Det er imidlertid ikke gjennomført kliniske studier for å vise at bruk av UV-blokkerende kontaktlinser reduserer faren for å utvikle grå stær og andre øyesykdommer. Kontakt din linsetilpasser for mer informasjon.

\*ADVARSSEL: UV-absorberende kontaktlinser erstatter IKKE UV-absorberende briller eller solbriller ettersom de ikke dekker øyet og området rundt fullstendig. Du bør derfor fortsette å bruke UV-absorberende briller/solbriller som anviset.

## Advarsler – ting du bør vite om bruk av kontaktlinser



Det er veldig viktig at du følger anvisningene fra din linsetilpasser for riktig bruk og stell av kontaktlinser. Problemer med kontaktlinser kan føre til alvorlig skade på øyet.

I sjeldne tilfeller har det oppstått øyeproblemer, deriblant hornhinnebetennelse, som kan føre til synstap. En studie<sup>1</sup> kom fram til følgende resultater:

Den totale årlige forekomsten av ulcerøs keratitt (hornhinnebetennelse) hos kontaktlinsebrukere anslås til ca. 4,1 av 10 000 som kun bruker linsene på dagtid, og til ca. 20,9 av 10 000 som bruker linsene døgnet rundt.

Risikoen for hornhinnebetennelse er 4 til 5 ganger større hos kontaktlinsebrukere som bruker linsene døgnet rundt enn hos de som kun bruker linsene på dagen.

Når man utelater daglinsebrukere som bruker linsene sine over natten, og døgnet-rundt-brukere som bruker linsene kun på dagen, er risikoen for å bruke linsene døgnet rundt 10 til 15 ganger større enn om man bruker linsene kun på dagen.

Risikoen for å bruke linsene døgnet rundt øker med antall sammenhengende dager linsene brukes før de skiftes ut.

Risikoen for hornhinnebetennelse blant kontaktlinsebrukere som røyker, anslås å være 3 til 8 ganger høyere enn blant ikke-røykere.

Den totale risikoen for hornhinnebetennelse kan reduseres ved at man følger anvisningene for god hygiene og linsestell nøye, herunder rengjøring av linseetuiet.

<sup>1</sup>New England Journal of Medicine, 21 september 1989; 321 (12), pp. 773-783

## Ren rutine

### Slik gjør du linsen klar til bruk

Renslighet er det aller viktigste for riktig stell av linser.

Innarbeid rutiner for god hygiene når du håndterer linsene dine.

- Vask alltid hendene grundig med en mild såpe, skylt godt og tørk med lofritt håndkle før du berører linsene.
- Ikke bruk fet kosmetikk, såper som inneholder fuktighetskrem, eller andre kremer og salver før du håndterer linsene. Det er best å sette inn linsene før du sminker deg. Vannbasert kosmetikk er mindre tilbøyelig til å skade linsene enn oljebaserte produkter.
- Lukk øynene ved bruk av hårspray eller annen spray.
- Snakk med din linsetilpasser om bruk av linser i forbindelse med sportsaktiviteter, herunder svømming og annen vannsport.
- Følg alltid anvisningene i dette heftet og råd du får fra din linsetilpasser for riktig håndtering, innsetting, uttak, desinfisering, oppbevaring og bruk av linsene.
- Bruk aldri linsene lenger enn den foreskrevne perioden.



### Friske linser hver dag



## Linseemballasjen

Åpne esken ved å trekke frontklaffen oppover. Inne i esken ligger linsene i separate, sterile pakker. Stikk inn klaffen igjen for å lukke esken. MÅ IKKE brukes hvis den sterile ytterforpakningen er åpnet eller skadet.

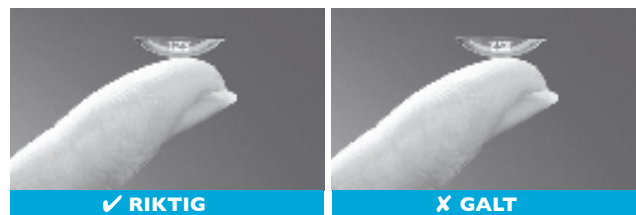
### Når du skal åpne en enkelt linsepakke, følg denne enkle fremgangsmåten:

- 1 Begynn med å rive av en linsepakke fra brettet som består av fem linsepakker. Ikke bryt forseglingen på noen av linsepakkene.
- 2 Rist pakken slik at linsen flyter fritt i væsken.
- 3 Trekk folien bakover. Det kan forekomme at linsen kleber seg til selve emballasjen. Dette påvirker ikke linsens sterilitet, og den er fortsatt helt trygg å bruke.
- 4 Håndter linsen forsiktig med fingerspissene og pass på at ikke neglene skader linsen. Det hjelper å ha jevne og korte negler.
- 5 Ta linsen forsiktig ut av pakken ved å la den gli langs siden av emballasjen. Bruk aldri pinsett eller andre redskaper.

## Sette på linsene

- For å unngå forveksling bør du gjøre det til en vane alltid å sette den første linsen på høyre øye.
- Før du setter på linsen, sjekk at den ikke har noen rifter. Ser den skadet ut, skal du kaste den og ta en ny linse.
- Sjekk også at linsen ikke er vrent.
- Plasser linsen ytterst på pekefingeren og hold den over øyenivå; du skal se bunnen av linsen fra utsiden.

### For I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser.



#### TIPS FOR ENKEL HÅNDBTERING

*I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser er lettere å håndtere hvis de får tørke litt. Plasser linsen på en tørr fingertupp og hold den slik i 5–10 sekunder.*

#### MERK:

**IKKE BRUK linsevæske sammen med dette produktet.**

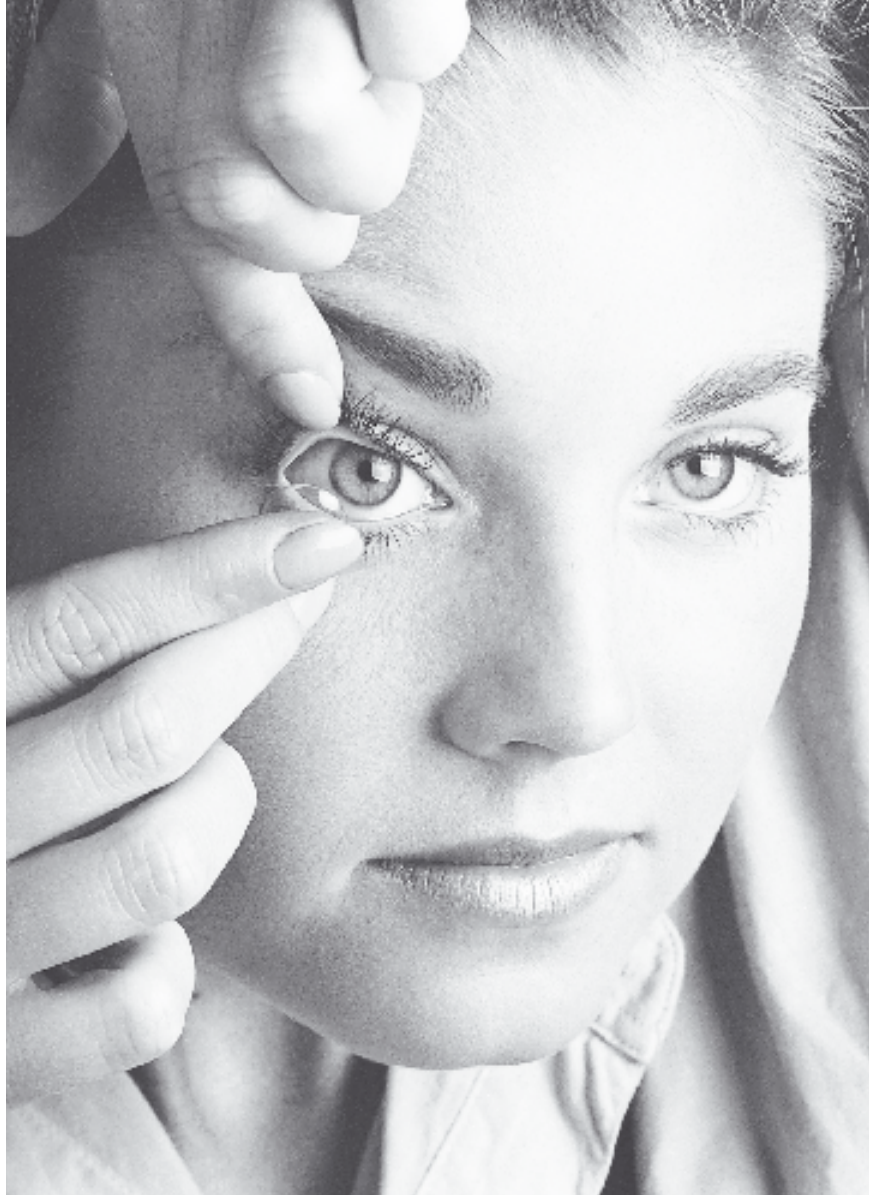
**Det er ikke utført tester med linsevæsker. Når du har fjernet linsen, skal den kastes.**

## Sette linsen på øyet

- 1 Husk å begynne med det høyre øyet. Undersøk linsen og forsikre deg om at den ikke er vrent.
- 2 Plasser linsen på tuppen av pekefingeren på høyre hånd, og plasser langfingeren på samme hånd rett under høyre øye. Trekk så ned partiet under øyet.
- 3 Bruk pekefingeren eller langfingeren på den andre hånden til å løfte øvre øyelokk, og sett deretter linsen på øyet ved hjelp av høyre hånds pekefinger.
- 4 Ta fingrene forsiktig bort og blunk.
- 5 Gjenta samme fremgangsmåte med venstre linse

### **Det finnes andre måter å sette inn linser på.**

Hvis fremgangsmåten over er vanskelig for deg, kan din linsetilpasser gi deg et alternativ.



## Sentrere linsen

Vanligvis plasserer linsen seg automatisk midt på øyet når du setter den inn, og det er veldig sjelden at den forskyves til det hvite i øyet under bruk. Dette kan imidlertid skje hvis innsetting og uttak ikke gjøres på riktig måte.

For å sentrere en linse følger du en av disse fremgangsmåtene:

- Lukk øynene og masser linsen forsiktig på plass gjennom det lukkede øyelokket.

### Eller:

- Ha øyet åpent og skyv linsen forsiktig til midten av øyet ved å dytte varsomt på kanten av øyelokket.

### MERK:

Hvis synet ditt er uskarpt når du har satt inn linsen, sjekk følgende:

- Linsen sitter kanskje ikke midt på øyet. Følg anvisningene over.
- Hvis linsen sitter riktig, ta den ut og se etter følgende:
  - a. Kosmetikk eller olje på linsen. Fjern linsen og sett inn en helt ny.
  - b. Linsen kan sitte på feil øye.
  - c. Linsen kan være vrent, da føles den mindre behagelig enn vanlig.

## Hvis linsen klistrer seg fast til øyet

Hvis linsen klistrer seg fast til øyet, kan du få foreskrevet en smørende eller fuktende væske av din linsetilpasser. Da kan du fukte linsene dine mens du bruker dem, slik at de blir mer behagelige å bruke.

Bare drypp noen få dråper og vent til linsen begynner å bevege seg fritt på øyet. **Hvis dette ikke hjelper, ta kontakt med din linsetilpasser UMIDDELBART.**



## Ta ut linsene

- Ta alltid ut den samme linsen først.
- Vask, skyl og tørk hendene grundig og følg samme hygieneregler som beskrevet i avsnittet "Ren rutine".

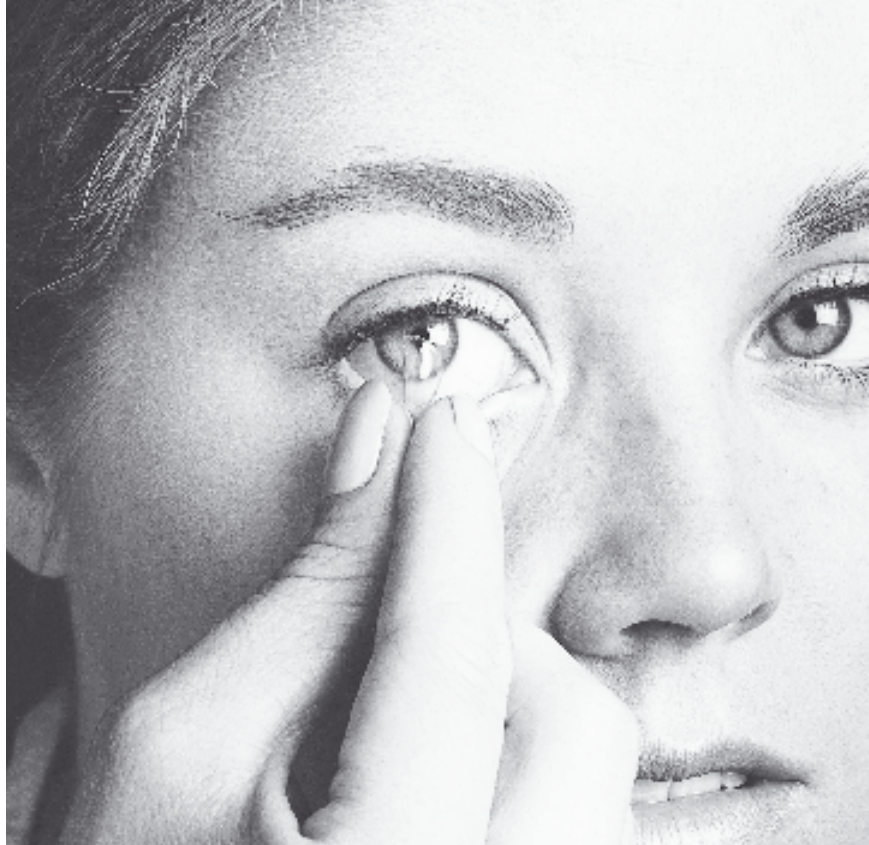
### MERK:

Pass alltid på at linsen sitter midt på øyet før du forsøker å ta den ut.

Dette sjekker du ved å holde for det andre øyet. Hvis synet blir uskarpt, sitter linsen enten på det hvite i øyet eller ikke på øyet i det hele tatt. For å finne linsen sjekker du den øvre delen av øyet ved å se ned på et speil mens du trekker øyelokket opp.

Sjekk deretter det nedre området ved å trekke ned partiet under øyet.

Når du har funnet linsen, kan du fjerne den med klypemetoden eller en annen fremgangsmåte anbefalt av din linsetilpasser.



### Klypemetoden

- 1 Vend blikket oppover, trekk linsen ned mot det hvite i øyet med pekefingeren.
- 2 Klyp linsen forsiktig sammen mellom tommel og pekefinger og ta den ut.

## Stell av linsene

For at linsene skal fortsette å være behagelige og trygge å bruke, er det viktig at du følger anvisningene fra din linsetilpasser.

**IKKE BRUK linsevæske sammen med dette produktet.  
Det er ikke utført tester med linsevæsker.**

Når linsen er fjernet, kaster du den. Hvis du ikke steller linsene på riktig måte, kan du utvikle alvorlige øyeproblemer, som beskrevet i avsnittet "Ting du bør vite om bruk av kontaktlinser".



### Hvis du går tom for linser.

Det er viktig å passe på at du alltid har nok linser liggende.

For å unngå å gå tom må du ta deg tid til å bestille og hente nye linser hos din linsetilpasser.

Hvis du likevel skulle gå tom for linser, bør du bruke briller i stedet.

## Instruksjoner for korrigering ved hjelp av monosyn

Hvis din linsetilpasser sier at du trenger korrigering ved hjelp av monosyn, skal du være oppmerksom på følgende:

Som med all synskorrigering med kontaktlinser, kan det føre til redusert syn.

I noen tilfeller kan korreksjon ved hjelp monosyn redusere synsskarphet og dybdesyn både på nært og langt hold. Noen brukere har problemer med å venne seg til dette.

Symptomer som lett redusert skarphet og variabelt syn kan være kortvarige eller vare i flere uker, avhengig av hvordan øynene venner seg til dette. Jo lenger disse symptomene varer, desto dårligere er mulighetene for vellykket tilpasning.

I denne perioden anbefales det å bare bruke linsene i velkjente situasjoner som ikke er synskrevende. For eksempel bør du unngå bilkjøring frem til øynene har blitt vant til dette.

Noen brukere trenger kanskje også å ha briller over linsene for å få best mulig syn når de skal utføre viktige oppgaver.

- I noen tilfeller vil kontaktlinsebrukerne aldri bli helt komfortable i situasjoner med dårlig belysning, for eksempel ved kjøring i mørke. Hvis du opplever dette, kan du få foreskrevet ekstra linser slik at begge øynene kan korrigeres når det er behov for skarpere avstandssyn.
- Avgjørelsen om korrigering ved hjelp av monosyn skal alltid tas etter grundige overveielser i samråd med linsetilpasser.
- Følg de rådene du får når det gjelder tilpassing av linser for monosyn og drøft alltid med din linsetilpasser alle bekymringer eller problemer som måtte oppstå under og etter tilvenningsperioden.

## Sikkerhetssjekk

Du bør foreta en enkel egenundersøkelse minst en gang om dagen.

Spør deg selv:

- 1 Hvordan føles linsene på øynene?
- 2 Hvordan ser øynene ut?
- 3 Ser jeg fortsatt godt?

**Ta ut linsen umiddelbart hvis du opplever noen av følgende problemer:**

- En kløende, sviende eller stikkende følelse i øyet.
- Følelsen av at du har noe i øyet.
- Overdreven tåreproduksjon, uvanlig øyesekresjon eller rødhet.
- Uskarpt syn, regnbuer eller "glorier" rundt objekter. Du kan få tørre øyne hvis du har brukt linsene dine over natten eller for lenge.
- Linsen føles mindre behagelig enn da du satte den inn.

Hvis ubehaget eller problemene forsvinner når du tar ut linsen,

bør du undersøke den nøye for å se om den er skadet, tilsmusset eller har fremmedlegemer på seg. Kast linsen og sett inn en helt ny.

Hvis øyeproblemene vedvarer, fjern den nye linsen og be umiddelbart

din linsetilpasser om råd.

Alle symptomene over kan være indikasjoner på en alvorlig sykdom som infeksjon eller hornhinnebetennelse. Rask diagnose og behandling er avgjørende for å unngå alvorlig skade på øynene.

**HUSK AT SYMPTOMER ER VARSIGNALER.  
ER DU I TVIL, TA UT LINSEN.**

## Annen viktig informasjon

### Forholdsregler

- Før du forlater din linsetilpasser, bør du forsikre deg om at du klarer å ta ut linsene.
- Ta ut linsene umiddelbart hvis øynene dine blir røde eller irriterte.
- Informer fastlegen din om at du er kontaktlinsebruker.
- Søk alltid råd fra linsetilpasser før du bruker noen former for øyedråper.
- Enkelte legemidler, deriblant antihistaminer, avføringsmidler, vandrivende midler, muskelavspennende midler, beroligende midler og midler mot reisesyke kan føre til tørre øyne, økt linsefølsomhet eller uskarpt syn. Hvis du opplever slike problemer, skal du søke råd hos lege.
- **Hvis du får kjemikalier i øyet:  
SKYLL ØYNENE UMIDDELBART MED VANN FRA SPRINGEN.  
KONTAKT LINSETILPASSER  
UMIDDELBART ELLER OPPSØK LEGEVAKTEN.**
- Personer som bruker prevensjonsmidler i form av piller, kan utvikle synsdringer eller linseintoleranse. Din linsetilpasser kan gi råd om dette problemet.
- Som ved alle kontaktlinser er det nødvendig med jevnlig synskontroll for å ivareta god øyehelse.
- La aldri andre bruke linsene dine. De er foreskrevet for å passe dine øyne og korrigere ditt syn i den grad det er nødvendig. Å dele linser øker faren for øyeinfeksjoner betydelig.
- For sunn og behagelig kontaktlinsebruk er det viktig at I •DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser brukes som anvist av din linsetilpasser. Disse linsene er kun beregnet for endagsbruk. Dette innebærer å følge instruksjonene for bruk og stell av linsene dine. Dette heftet kan fungere som en oppfrisking av disse instruksjonene.
- Din linsetilpasser bør være fullt informert om din medisinske historie og vil anbefale en linse og et vedlikeholdssystem tilpasset dine behov.
- Når brukstiden som er foreskrevet av din linsetilpasser er over, skal I •DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser kastes og erstattes med et nytt, sterilt par.
- Spør din linsetilpasser om bruk av kontaktlinser under svømming og annen vannsport. Utsettes kontaktlinser for vann under svømming eller i et varmt badekar, kan risikoen for øyeinfeksjon fra mikroorganismer øke.
- Unngå all skadelig og irriterende damp og gass når du bruker linser.
- Informer alltid arbeidsgiver om at du er kontaktlinsebruker. Noen jobber kan kreve bruk av øyebeskyttelse eller at du ikke bruker kontaktlinser.
- Hvis du har spørsmål, kontakt din linsetilpasser.

## Sammendrag

Som ved alle typer kontaktlinser er det noen grunnleggende regler du må følge for å beskytte synet ditt.

- Følg alltid instruksjonene du har fått for trygg bruk av linser. Jevnlige kontroller er viktig for å sikre topp ytelse og god øyehelse.
- God hygiene er avgjørende for trygg linsebruk.
- Bruk ALDRI linsene lenger enn den foreskrevne perioden.
- Bruk ALDRI vann fra springen til å rense linsene.
- Hvis du opplever problemer som rødhet, irritasjon eller uskarpt syn, fjern linsene UMIDDELBART og kontakt din linsetilpasser.
- Ha alltid et par briller tilgjengelig, slik at du ikke blir fristet til å bruke linser når du ikke burde gjøre det. Kontaktlinser kan godt være det du foretrekker å bruke til daglig, men briller er en viktig back-up.

Som bruker av *I•DAY ACUVUE® TruEye™* kontaktlinser vil du snart se fordelene sammenliknet med briller eller andre kontaktlinser.

For å få størst mulig utbytte av linsene er det vesentlig at du forstår hvor viktig det er å følge disse retningslinjene.

Bruk bare linsene dine slik du har fått råd om fra din linsetilpasser og i henhold til retningslinjene i dette heftet.

## Bivirkninger

Opplever du noen former for bivirkninger ved bruk av *I•DAY ACUVUE® TruEye™* kontaktlinser må du gi beskjed til din linsetilpasser.

## Ditt linsekort

### I•DAY ACUVUE® TruEye™ kontaktlinser

Høyre linse

Venstre linse

### LINSENE SKAL SKIFTES UT I HENHOLD TIL DIN LINSETILPASSERS ANBEFALING

### HAR DU SPØRSMÅL ELLER BEKYMRINGER, RING DIN LINSETILPASSER

Adresse og telefonnummer til din linsetilpasser


Jevnlige besøk hos linsetilpasser er viktig for en god øyehelse og et godt syn.

Oppfølgingsbesøk

1

2


3

4

5

6

Følgende symboler kan forekomme på etikett eller emballasje:

SYMBOL	FORKLARING	SYMBOL	FORKLARING
	Se instruksjonsbok		Kvalitetsmerking
	Brukes innen (holdbarhetsdato)		UV-beskyttelse
	Lot.nr.		Avfallsavgift betalt
	Steriliseres ved bruk av damp eller tørr varme		Riv av folie
DIA	Diameter		Advarsel: I henhold til USAs føderale lovgivning skal denne enheten kun selges av eller på vegne av autorisert tilpasser.
BC	Krumning		
D	Dioptri (linsestyrke)		
	Håndteringsfarge: Linsen vender riktig vei		Håndteringsfarge: Linsen er vrent

## Jeg har fått informasjon om utvalget av kontaktlinser og bruksmåter for disse.

Jeg har lest rådene ovenfor og aksepterer mitt ansvar for å følge disse anvisningene.

**NAVN**

STORE BOKSTAVER

**UNDERSKRIFT**

**DATO**