



Slap af fra symptomerne på...

MGD (blefarit)
 Chalazion (betændte øjenlågskirtler)
 Inflammerede, smertende
 og ømme øjne
 Hævede øjne
 Tørre øjne
 Fornemmelse af grus eller
 irritation i øjnene
 Sløret syn
 Lysfølsomhed
 Røde øjne

BRUGSANVISNING

BRUGSANVISNING

Informationen i denne folder er kun tænkt som general vejledning. Den rækker ikke som basis for en oftalmologisk behandlingsplan.

Din øjenspecialist eller læge kan vejlede dig om hvor ofte du skal bruge din Eye Mask. De fleste patienter vil have gavn af at bruge en Eye Mask med efterfølgende øjenlågsmassage og rengøring to gange daglig. Dette kan reduceres til en gang dagligt og senere et par gange ugentligt efter behov, når symptomerne er afhjulpet. Det er vigtigt at massere korrekt for at få fjernet de sekreter som er opløst af varmen fra Eye Mask, som beskrevet nedenfor.

Hvis du er usikker omkring brugen, eller hvis symptomerne vedbliver, så kontakt din øjenspecialist/læge. Hvis du bruger kontaktlinser, så tjek med din optiker før du bruger Eye Mask.

Læs brugsanvisningen omhyggeligt. Gem denne folder så du kan læse den igen før anvendelse.

1. Læg din Eye Mask fladt på en ren tallerken i mikrobølgeovnen, og varm ved fuld effekt (ved 850/1000 W) i 30 sekunder.

Opvarmningstiden må aldrig overskrides.

Ryst din Eye Mask for at fordele varmen jævnt og undgå overophedede områder.

Kontroller altid temperaturen på din Eye Mask før du lægger den over øjnene ved at holde den opvarmede varmepude mod indersiden af dit håndled. Hvis den føles for varm så lad den køle 1 – 2 minutter før brug.

2. Læg din Eye Mask over lukkede øjne i 7 – 10 minutter.

3. Masser øjenlågene, jvf. afsnittet Øjenlågsmassage.

4. Fjern eventuelle sekreter med et rent stykke stof eller en senseserviet.

Må ikke bruges på skadet eller blødende hud. Må ikke bruges hvis du er allergisk overfor naturkorn. Del aldrig din Eye Mask med andre, den er kun til personligt brug.

Din Eye Mask skal altid tilbage til rumtemperatur før

genopvarmning for at undgå progressiv overopvarmning. Dette er for at undgå skade på din Eye Mask og/eller at den bliver for varm til brug.

Eye Mask er medicinsk udstyr i klasse 1, registreret hos MHRA og fyldt med naturlig hør (hørfør).

En Eye Mask kan genbruges som beskrevet. Med tiden vil pudens evne til at optage varme falde. Når den ikke længere kan opvarmes tilstrækkeligt, skal du skifte din Eye Mask ud. Tjek din Eye Mask jævnligt og kasser den, hvis den er slidt eller beskadiget.

En Eye Mask kan indeholde spor af latex.

Vi anbefaler at du opbevarer din Eye Mask i emballagen for at beskytte den og holde den ren og tør.

Dette produkt er biologisk nedbrydeligt og bortskaffes med husholdningsaffald.

VASK

En Eye Mask tåler hverken vand eller vask. Hvis den ved et uheld bliver våd, skal den tørre helt og derefter bruges som beskrevet i brugsvejledningen.

ØJENLÅGSHYGIEJNE

En velfungerende tårefilm forudsætter en tynd oliefilm som mindsker fordampning af vand og smører mod øjenlågene. Oliefilmen kommer fra kirtler i øjenlågene. En af de hyppigste årsager til tørre øjne er når denne olie skifter konsistens fra tyndt flydende til fastere fedt som smør.

3 NØDVENDIGE TRIN

1. Opvarm øjenlågene udefra – med din Eye Mask. Dette vil smelte det faste fedtstof til frit flydende olie.

2. Fjern det smeltede fedtstof fra øjenlågene, så kirtlerne igen kan producere sund olie.

3. Rens øjenlågskanterne – det reducerer antallet af bakterier og begrænser produktionen af eksotoxiner såsom lipase.

ØJENLÅGSMASSAGE

Formålet med øjenlågsmassage er at få fjernet de smeltede olier fra øjenlågskirtlerne.

Luk øjnene og masser langs øjenlågskanterne med en ren finger og et fast tryk på øjenlågene.

På de øverste øjenlåg:

Bevæg din finger i en nedadgående retning for at presse nedad mod øjenvipperne på de øverste øjenlåg.

På de nederste øjenlåg:

Bevæg din finger opad mod øjenvipperne på de nederste øjenlåg.

- Massér altid med lukkede øjne
- Du skal trykke forsigtigt men bestemt, og massagen må ikke føles ubehagelig.
- Brug altid fingerspidsen på pege- eller langefinger
- Fjern sekreter med et stykke rent stof eller en renseserviet.
- Overdriv ikke massagen. 3 - 4 gange rækker ved hver behandling.
- Efter behandlingen kan du opleve sløret syn. Dette vil forsvinde indenfor få minutter.

FORSKNING

Mori et al viste at når patienter brugte et varmt kompres på deres øjenlåg i 5 minutter en gang dagligt i 2 uger, så havde de færre symptomer på tørre øjne og deres tårefilm bristede ikke så hurtigt.

En omfattende rapport (Nichols K.K., 2011) viste næsten enstemmig anerkendelse fra internationale eksperter og klinikere til en sådan behandling. Patienter bør instrueres i brugen af varmegude,

rengøring af de smørende Meibomske kirtler langs øjenlågskanterne for sekretrester og rengøring af øjenvipper. Vedvarende brug anbefales for langtidseffekt på symptomerne. Øjenlågshygiejne har bred opbakning som hovedbehandling af Meibomkirtel dysfunktion (MGD) og blefarit.

Kilder:

1) Mori A, Shimazaki J, Shimmura S, Fujishima H, Oguchi Y, Tsubota K. Disposable eyelid-warming device for the treatment of meibomian gland dysfunction. Jpn J Ophthalmol. 2003;47:578-586.

2) Nichols. K.K, 2011 doi: 10.1167/iavs.10-6997gInvest. Ophth-almol. Vis. Sci.March 30, 2011 vol. 52 no. 42050-2064.

OM PERSONEN BAG

The Eye Mask er udviklet af Sue Grant som har vundet mange priser for sine produkter. Hun introducerede hvedefyldt udstyr i Storbritanien i 1994. Hun er tidligere vinder af the Queens ´ Award for Innovation og har omfattende viden om udvikling af mikroovnsopvarmede produkter til behandling af en række problemer. Hun havde også æren af et besøg af den britiske prins Andrew da hun vandt prisen.

ANDRE PRODUKTER I VORES SORTIMENT

The Eye Doctor®

The Ice Doctor®

The Muscle Doctor®

The Hand Doctor®

Mere information:
www.the-body-doctor.com

Firmaadresse:

The Body Doctor Ltd,
 Unit 7 Denby Dale Industrial Estate,
 Wakefield Road,
 Denby Dale,
 Huddersfield,
 West Yorkshire,
 HD8 8QH

Tel. (+44) 01484 868 816