

## Upotreba i održavanje polutvrđih RGP kontaktnih sočiva:

Čistoća je prvo i osnovno pravilo nege svih vrsta kontaktnih sočiva, pa tako i polutvrđih RGP (Rigid gas permeabilna). Pre rukovanja sočivima uvek dobro operite ruke blagim sapunom, a zatim ih obrišite peškirom koji ne ostavlja dlačice.

Kod rukovanja sočivima koristite jagodice prstiju, a ne nokte. Noktima možete povrediti oko, ili oštetiti kontaktno sočivo.

Kako biste izbegli zamenu sočiva, uvek prvo počnite rukovati desnim sočivom.

Pregledajte svako sočivo, uverivši se da je čisto, bez naslaga i bez oštećenja.

Za pranje i čuvanje sočiva obavezno koristite za to predviđena sredstva i preporučena od strane Vašeg oftalmologa.



### Da biste uspešno postavili kontaktna sočiva, pratite sledeće korake:

Kako biste izbegli zamenu levog i desnog sočiva, uvek započnite postupak sa istim sočivom (desnim).

Izvadite sočivo iz kutijice, isperite ga sa svežim rastvorom za ispiranje ili fiziološkim rastvorom **nikako ne običnom vodom**. Proverite vizuelno, da li je sočivo čisto, bez naslaga, bez mehaničkih oštećenja i ravnomerno vlažno. Stavite sočivo na jagodicu kažiprsta desne ruke. Srednjim prstom iste ruke povucite donji kapak desnog oka.



Srednjim prstom leve ruke povucite gornji kapak desnog oka. Kapak morate uhvatiti blizu trepavica kako biste bili sigurni da nećete trepnuti prerano.

Gledajte pravo u svoje oko u ogledalu, a zatim smestite sočivo pravo na rožnjaču oka. Pažljivo pustite kapke i trepnite. Otvorite oko i proverite da li je sočivo na pravom mestu.



Vaš vid mora biti bistar, a udobnost zadovoljavajuća. Ako osećate nelagodnost, možda se na sočivu nalazi čestica prašine. U tom slučaju sočivo treba skinuti, isprati i ponovo staviti u oko. Ukoliko vid nije bistar, možda sočivo nije centrirano, već se pomerilo na beonjaču. U tom slučaju zatvorite oko, te preko kapka jagodicom kažiprsta masirajte sočivo prema sredini oka.

Za levo oko postupite na isti način, uz promenu strana ruku.

### Napomena:

Dok ne postanete spretni u rukovanju, uvek postavljajte sočiva iznad neke ravne površine za slučaj da vam sočivo ispadne. Pomozite sebi ogledalom. Nemojte prebrzo treptati - ako sočivo nije dobro namešteno moglo bi ispasti iz oka.

### Skidanje sočiva

Za većinu početnika to je lakše! Pripremite sve što je potrebno za negu sočiva nakon skidanja: sredstvo za pranje i čuvanje sočiva, kaseticu za čuvanje sočiva itd. Kao i obično, dobro operite i osušite ruke i postupite na sledeći način:

- Stavite peškir ili dlan leve ruke ispod oka, kako biste uhvatili sočivo.
- Desnim kažiprstom povucite spoljni ugao (između gornjeg i donjeg kapka) desnog oka, prema spolja i gore. Sve vreme držite oko otvoreno (ne žmurite).
- Žustro trepnite. Sočivo će iskočiti napolje, na Vaš dlan ili peškir.



### Savet za dame

Sočiva skinuti pre uklanjanja šminke, a šminku nanositi posle stavljanja sočiva.



## Upotreba i održavanje mekih sočiva

Tokom korišćenja kontaktnih sočiva vrlo je značajna lična higijena. Pre postavljanja kontaktnih sočiva uvek dobro operite i obrišite ruke. Nokti moraju biti kratki i čisti kako ne bi oštetili sočivo ili oko. Za rukovanje sočivima koristite se uvek jagodicama prstiju, a ne noktima.

Za pranje i čuvanje sočiva obavezno koristite za to predviđena sredstva i preporučena od strane Vašeg oftalmologa.

Postavljanje kontaktnih sočiva je jednostavna veština koja vrlo brzo postaje rutinski postupak. Iako ćete, kao i većina, u početku biti pomalo nespretni, verujte, nakon nekoliko dana ćete postati pravi stručnjak.



### Da biste uspešno postavili kontaktna sočiva, pratite sledeće korake:

Kako biste izbegli zamenu levog i desnog sočiva, uvek započnite postupak sa istim sočivom (desnim). Pre stavljanja sočiva uverite se da nije okrenuto naopako jer bi to moglo uzrokovati slabiji vid i nelagodnost tokom nošenja.



Izvadite sočivo iz kutijice. Isperite ga sa svežim rastvorom za ispiranje ili fiziološkim rastvorom **nikako ne običnom vodom**. Proverite vizuelno, da li je sočivo čisto, bez naslaga, bez mehaničkih oštećenja i ravnomerno vlažno. Stavite sočivo na jagodicu kažiprsta desne ruke, a srednjim prstom iste ruke povucite donji kapak desnog oka.

Srednjim prstom leve ruke povucite gornji kapak desnog oka. Kapak morate uhvatiti blizu trepavica kako biste bili sigurni da nećete prerano trepnuti.

Gledajte pravo u svoje oko u ogledalu i smestite sočivo pravo na rožnjaču oka. Pažljivo pustite kapak i trepnite. Otvorite oko i proverite da li je sočivo na pravom mestu. Vaš vid mora biti bistar, a udobnost zadovoljavajuća. Ako osećate nelagodnost, možda se na sočivu nalaze čestice prašine. U tom slučaju skinite sočivo, isperite ga i ponovo stavite u oko. Za levo oko postupite na isti način, uz promenu strana ruku.



### Napomena:

Dok ne postanete spretni u rukovanju, uvek postavljajte sočiva iznad neke ravne površine za slučaj da vam sočivo ispadne. Pomozite sebi ogledalom. Nemojte preneglo treptati - ako sočivo nije dobro namešteno moglo bi ispasti iz oka.

### Skidanje sočiva

Za većinu početnika to je lakše! Pripremite sve što je potrebno za negu sočiva nakon skidanja: sredstvo za pranje i čuvanje sočiva, kaseticu za čuvanje sočiva itd.

Kao i obično, dobro operite i osušite ruke i postupite na sledeći način:

Povucite gornji i donji kapak kao što je opisano u prethodnom postupku.

Pažljivo uhvatite sočivo pomoću kažiprsta i palca.

Očistite, isperite, dezinfikujte i čuvajte sočiva preko noći prema uputstvima lekara.



### Savet za dame

Sočiva skinuti pre uklanjanja šminke, a šminku nanositi posle stavljanja sočiva.

