



Pflegetipps für Sehhilfen

So pflegen Sie Ihre Brille richtig

Egal ob Ihre Brille aus Kunststoff oder Glas ist, sie ist Ihre Lesehilfe und verdient Respekt und Pflege. Dieses fängt mit der Aufbewahrung an. Wählen Sie ein **passendes Etui**. Die Brille sollte darin soviel Platz haben, dass Sie gut arretiert liegt, aber nicht gedrückt wird.

Die beste Reinigung ist die **berührungslose Ultraschallreinigung**, die wir Ihnen kostenlos anbieten. Benutzen Sie bei der Reinigung auch unterwegs am besten ein **Microfasertuch**, welches Sie auch gut verschlossen in einem Plastiktütchen oder dem Etui aufbewahren.

Eine gründliche Reinigung zu Hause führen Sie mit Wasser und Spülmittel durch oder am besten mit **professionellen Brillenpflegemitteln**, denn diese sind auf die Materialien Kunststoff und Mineralglas abgestimmt und wirken **antistatisch**. Gern können Sie diese bei uns erwerben.

So pflegen Sie Ihre Kontaktlinsen richtig

Eine Sehhilfe, die direkten Augenkontakt hat erfordert eine konsequente Hygiene.

- Die Linsen immer in eine frische! Aufbewahrungslösung legen.
- Die Lösung möglichst nach einmaligen Gebrauch entsorgen.
- Den Aufbewahrungsbehälter gründlich ausspülen und lufttrocknen lassen und ca. alle 3 Monate wechseln.

Die **"All-in-one" Pflegemittel** sollten nur bei Austauschlinsen wie Wochenlinsen oder Monatslinsen benutzt werden, da die Desinfektionswirkung der Lösung etwas eingeschränkt ist.

Bei Halbjahres- und Jahreslinsen ist das **ein- oder mehrstufige Pflegesystem** empfehlenswert, da durch getrenntes Reinigen, Desinfizieren und Neutralisieren die Desinfektionswirkung stärker ist.

Achten Sie bei dem Pflegemittel darauf, dass es **ohne Konservierungsstoffe** auskommt und befolgen Sie die Anleitung der Packungsbeilage sorgfältig.

Bei speziellen Fragen können Sie uns gern anrufen. Telefonnummer siehe unten.

Pflegetipps für Sehhilfen

Pflegen Sie Ihr gutes Sehvermögen

Laut einer Studie von TNS Emnid, März 2009, ist "Augenbrennen" die häufigste Schwierigkeit bei langer Computerarbeit. Haben Sie einen Bildschirmarbeitsplatz oder müssen Sie Ihre Augen übermäßig stark anstrengen (mikroskopische Arbeit, hohe Konzentration) helfen Sie sich selbst in dem Sie

- A) Ihren Arbeitsplatz ergonomisch einrichten, geeignete und moderne Technik einsetzen sowie für ausreichend viel Tageslicht sorgen,
- B) die Konzentrationsphasen häufig unterbrechen, um den Augen muskuläre Entspannung zu bieten,
- C) Augengymnastik betreiben,
- D) ausreichend Trinken,
- E) für optimale Luftfeuchtigkeit sorgen, gegebenenfalls Ihre Augen mit geeigneten Mitteln befeuchten (->Augenarzt, Optiker).

Eine regelmäßige Überprüfung der Sehfähigkeit ist angeraten, um auf Veränderungen frühzeitig und adäquat zu reagieren.

Informationsquelle:

Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV) vom 4. Dezember 1996 (BGBl. I S. 1841),
zuletzt geändert durch Artikel 7 der Verordnung vom 18. Dezember 2008 (BGBl. I S. 2768)