

## Optikbranschens rekommendation till konsument

Att bära kontaktlinser som är inköpta på internet, är ett alternativ av flera, för att tillgodose behovet av synkorrigerande för miljontals människor. Du kanske är en av dem. Eller så är du kanske någon som överväger att testa kontaktlinser för första gången – alternativt har använt kontaktlinser under en period i ditt liv och nu vill börja använda dem igen.

Oavsett vilken beskrivning som passar bäst in på dig, så kanske du överväger internet som en källa för information och kanske även som ett sätt att skaffa dina linser. När allt kommer omkring, så är det förmodligen därför du hittade denna text!

Här finner du några enkla råd att tänka på när du väljer hur och var du köper dina kontaktlinser. Råden är framtagna för ditt bästa gällande ögonhälsa och komfort.

### Var börjar jag?

Om du inte har använt kontaktlinser tidigare, eller om du återgår till att bära linser efter en period då du inte har haft använt dem, ska du kontakta en kontaktlinsoptiker.

### Vad händer vid undersökningen?

Din kontaktlinsoptiker kommer att genomföra en grundlig undersökning av dina ögon för att säkerställa att de är friska och om det är lämpligt för dig att bära kontaktlinser. Kontaktlinser är medicintekniska produkter och deras utveckling, framställning och tillpassning är noggrant reglerade för din säkerhet.

Din optiker kommer även att diskutera dina förväntningar på ditt kontaktlinsbärande. Undersökningen kommer även att ge optikern information som avgör vilken typ, storlek och form på kontaktlinser som är bäst lämpade för just dina ögon. Denna information kommer att vara underlag för ditt kontaktlinsrecept *Observera dock att ditt recept för linser inte gäller för glasögon.*

Precis som andra kvalificerade yrkesmän kan din kontaktlinsoptiker begära en avgift för sina tjänster.

### Vad kommer min optiker att göra mer?

Din optiker kommer att berätta om vilka olika typer av kontaktlinser som är lämpliga för dina ögon, utifrån anamnes och gjorda fynd vid undersökningen. *Det är viktigt att veta att alla kontaktlinser är olika. Även i de fall då förpackningarna ser ut att ha samma information, exempelvis baskurva, diameter och vatteninnehåll, kan de bete sig olika på olika ögon. Användningsinstruktionerna för ett märke kan vara helt annorlunda från ett annat. Din optiker är insatt i dessa skillnader.*

Du får chansen att testa några olika kontaktlinser på plats under optikerns vägledning. Du får lära dig hur linser sätts i och tas ut ur ögonen, och hur du ska ta hand om kontaktlinserna och hur du använder olika skötselprodukter.

Optikern kommer troligtvis att föreslå en testperiod då du bär de kontaktlinser som är bäst lämpade för dina ögon. Detta är faktiskt det bästa sättet för att ta reda på om kontaktlinser verkligen passar dig. *Det är viktigt att följa de råd som din optiker ger dig.*

Du och din optiker kommer att samarbeta under tillpassningen för att avgöra vilka kontaktlinser som passar bäst för dig och dina unika behov.

För att kunna göra det kommer din optiker att be dig berätta om dina erfarenheter av kontaktlinserna: Är de bekväma, upplever du någon form av problem som t.ex. torrhet eller irritation, finns det någon aspekt av hanteringen som du känner dig osäker på, osv. Optikern kommer i sådant fall givetvis att utföra ytterligare undersökningar för att se hur dina ögon anpassar sig till att bära kontaktlinser.

Baserat på vad du berättar för din optiker om och vad som framkommer av undersökningen, kan det hända att din optiker rekommenderar att prova ytterligare varianter för att förbättra ditt linsbärande. Din optiker kommer även att ge dig råd om kommande uppföljningar som syftar till att säkerställa att dina ögon förblir friska. Dessa undersökningar visar om ditt recept behöver uppdateras. Det kan hända under tidens lopp och är helt normalt.

### **Vad händer härnäst?**

Det är upp till dig! Om det fungerar för dig att bära kontaktlinser kommer du troligtvis att vilja börja på en gång. Du kan välja fritt om du vill köpa dina linser där du fått dem utprovade eller på annat ställe. Det är möjligt att din optiker kan ge dig exakt de linser som du behöver. I annat fall, kommer din optiker att känna till en lämplig leverantör. Du kommer att få en kopia av ditt kontaktlinsrecept, vilket den som kan leverera kontaktlinser till dig kommer att kräva. Du har fått en seriös bedömning och en ordentlig tillpassning, så det är logiskt att notera varumärket och parametrarna på de kontaktlinser som du bär samt i förekommande fall dess skötselprodukter som passar dina ögon. Detta recept har en begränsad giltighetstid.

## Hur är det om jag vill skaffa mina kontaktlinser via internet?

Det är inget problem – men det finns några enkla försiktighetsåtgärder som du bör vidta för att försäkra dig om att din leverantör bryr sig lika mycket om dina ögon som du gör:

**Gör så här** – kontrollera att den leverantör som du har valt har behörig kontaktlinsoptiker kopplad till verksamheten. Om de inte har det, kanske du känner dig tryggare med att använda en annan leverantör.

**Gör inte så här** – köp inte dina kontaktlinser eller skötselprodukter från någon leverantör som inte frågar efter ditt recept.

**Gör så här** – be om exakt det varumärke för kontaktlinser och de parametrar som du har fått utprovade och som du bär utan problem.

**Gör inte så här** – acceptera inte alternativa produkter som du kanske erbjuds utan att först kontrollera med din optiker. Trots att det är samma siffror kan de vara helt olika när de sitter på ögat. Det finns ett undantag till denna regel: du kanske erbjuds det etablerade varumärket men under distributörens eget namn (private label).

**Gör inte så här** – låt dig inte frestas av kampanjer som får dig att köpa mer än vad du behöver. Kontaktlinser har en hållbarhetstid precis som andra produkter. Det finns på lager, så köp bara vad du behöver.

**Gör inte så här** – lockas inte att "välja själv" eller ersätt dina kontaktlinser med produkter som ser ut att vara likadana, för det är de inte.

**Gör så här** – kontakta din optiker direkt om du stöter på några problem då du bär dina kontaktlinser, exempelvis försämrad syn, klåda, rödhet, irritation, torrhet, skavkänsla eller smärta eller om du har några andra funderingar eller frågor.

## Något annat?

Ja – njut av dina kontaktlinser – gör det bästa av den bekvämlighet och de fördelar som de ger dig varje dag. Men kom ihåg:

- ✓ Sätt i, ta ur och sköt om dina linser på det sätt som din optiker har instruerat dig.
- ✓ Ändra inte riktlinjerna som din optiker har givit dig för hur linserna ska bäras och hur ofta de ska bytas ut.
- ✓ Använd bara skötselprodukter som din optiker har rekommenderat.
- ✓ Besök din optiker regelbundet för löpande kontroller.
- ✓ Kontakta din optiker så fort du har problem.
- ✓ Var noga med att tvätta händerna innan du hanterar dina kontaktlinser.