

## OPOZORILA

Preveza naj bo na sobni temperaturi, preden jo aktivirate. Ne reaktivirajte, dokler se maska ne ohladi na sobno temperaturo in ima gel popolnoma gladek in transparenten izgled, brez vidnih belih kristalov.

Ne uporabljajte na poškodovani ali krvaveči koži. Hranite izven dosega otrok. Ni primerno za otroke in dojenčke mlajše od 3 let. Tekočina v notranjosti ni primerna za zaužitje. Tekoča vsebina lahko povzroči nadraženje kože ali oči. Če je preveza poškodovana oziroma pušča, jo prosim zavrzite. V kolikor tekoča vsebina pride v stik s kožo ali očmi, jih nemudoma sperite z mlačno vodo. Če se gel zaužije, spijte nekaj vode, da razredčite zaužito tekočino in se posvetujte z zdravnikom.

Ne segrevajte v mikrovalovki ali v električnih grelnikih vode. Ne prebadajte. Samo za zunanjo uporabo.

## ČIŠČENJE IN HRAMBA

Zunanjo prevleko operite v topli vodi. Ne uporabljajte detergentov. Prevleko pustite, da se posuši na zraku. Zunanja prevleka in maska z gelom se sicer sterilizirata v postopku priprave preveze za ponovno uporabo (stran 3), vendar lahko ročno operete zunanjo prevleko v topli vodi. Masko z gelom lahko očistite z vlažno krpo. Ne uporabljajte detergentov. Posušite na zraku. Priporočamo, da kadar preveze ne uporabljate, da The Eye Doctor Click & Go® shranite v priloženi vrečki za hranjenje. S tem jo zavarujete pred poškodbami, vlago in umazanijo. Da zagotovite čim večjo dolgoživost The Eye Doctor Click & Go® jo hranite neaktivirano in pri sobni temperaturi.

## RECIKLAŽA

Odsluženo prevezo lahko zavrzete v običajne gospodinjske odpadke.



## PROIZVAJALEC:

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

[www.the-body-doctor.com](http://www.the-body-doctor.com)

## ZASTOPNIK

Optimed d.o.o.  
Litostrajska 44c  
1000 Ljubljana



  
[www.optimed.si](http://www.optimed.si)



KJERKOLI | VEDNO NA VOLJO

## NAVODILA ZA UPORABO



### UPORABI TOPLO

### UPORABI HLADNO

Za lajšanje  
simptomov pri...

Za pomiritev  
simptomov pri...

- + senenem nahodu/  
alergijah/vnetju
- + utrujenih/srbečih/  
zabuhlih/bolečih očeh
- + glavobolih zaradi  
sinuzitisa/migrenah

+ suhem očesu

+ disfunkciji meibomovih  
žlez (blefaritis)

+ halaciju (ciste na vekah)  
in povezanih simptomih  
kot so:

- + občutek peska v očeh
- + draženje
- + boleče oči



## HIGIENA VEK

Iz žlez na robovih vek se v solzni film izločajo lipidi, ki na površini zdravega solznega filma tvorijo tanko lipidno plast, ki preprečuje prehitro izhlapevanje solznega filma. Eden od glavnih vzrokov za nastanek suhega očesa je stanje, v katerem se lipidi v t.i. Meibomovih žlezah iz tekočega spremenijo v sesirjeno stanje.

## V 3 KORAKIH DO USTREZNE HIGIENE VEK

1  
KORAK

Grejte vek – z uporabo Eye Doctor Click & Go® ponovno utekočinimo sesirjene lipide v žlezah.

2  
KORAK

Z masažo vek iz žlez iztisnemo zaostale lipide, ki jih nato nadomestijo novo nastali lipidi prave konsistence.

3  
KORAK

S čiščenjem robov vek oz. s čiščenjem izrastišča trepalnic zmanjšamo število prisotnih bakterij na normalno raven, hkrati tudi zmanjšamo produkcijo eksotoksinov, kot je lipaza.

Ta navodila naj vam služijo kot osnovna informacija oz. vodič in niso mišljena kot osnova za načrtovanje poteka zdravljenja. ● Le vaš oftalmolog lahko oceni, kako resno stanje imate in vam lahko poda natančnejša navodila, kako pogosto uporabljati The Eye Doctor Click & Go®. ● Če niste prepričani o tem ali pravilno uporabljate ta izdelek, oziroma simptomi ne izginejo ali se stanje celo poslabša, se prosim obrnite na vašega oftalmologa. ● Izdelek je zasnovan za sproščanje in lajšanje težav pri suhem očesu in z njim povezanih simptomih. Kadar uporabljamo toplega, The Eye Doctor Click & Go® na nežen način stimulira izločanje olj iz žlez na vekah. Toplota topi sesirjene lipide, ki blokirajo izvodila. Prehodno se tako lahko pojavi zamegljen vid. Ta pojav je pogostejši pri uporabnikih kontaktnih leč. ● Ko prvič prejmete The Eye Doctor Click & Go® naj bi preveza vsebovala transparenten gel in dobro viden kovinski plošček v obliki kupole, ki služi za aktivacijo (glejte sliko A na notranji strani). Med transportom se lahko grelna prevleka po nesreči aktivira. V tem primeru je vsebina grelne prevleke bele barve (slika C). Pred prvo uporabo boste v tem primeru morali opraviti postopek sterilizacije in priprave izdelka za ponovno uporabo (na notranjih straneh). ● Prosim podrobno preberite ta navodila in jih shranite za kasnejšo uporabo. ● The Eye Doctor Click & Go® je registriran kot medicinski pripomoček pri MHRA. ● Preveza vsebuje gel iz vode in natrijevega acetata. Ob pritisku na aktivacijski kovinski plošček v prevezi nastane zvok, oziroma frekvenca, ki povzroči, da se spremeni molekulska struktura natrijevega acetata. Gel se spremeni v majhne kristale, hkrati pa nastane optimalna količina toplote.

## UPORABA TOPLE PREVEZE KAKO JO AKTIVIRATI

- 1 Znotraj grelne preveze locirajte aktivacijski plošček v obliki kupole.



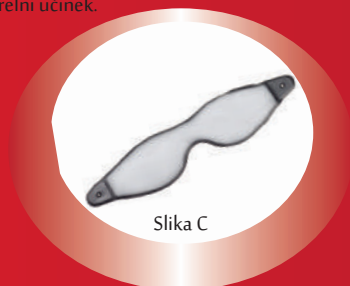
- 2 Z obema palcema močno pritisnite na plošček in sicer tako, kot da bi želeli spločiti obliko kupole. Ob nastalem kliku se preveza aktivira. Grelno prevezo lahko aktivirate tudi tako, da jo položite na trdo površino in na plošček pritisnete s topim delom pisala.



- 3 Po aktivaciji boste opazili, da je gel začel spreminjati svojo barvo.



- 4 Ko se je celoten gel aktiviral (bela barva), ga razporedite tako, da zagotavlja čimbolj enkomeren grelni učinek.



- 5 Masko z gelom vstavite v prevleko.
- 6 Preden si grelno prevezo namestite na oči, preverite temperaturo na notranji strani zapestja. Če se vam zdi, da je temperatura preveze previsoka, počakajte 1 do 2 minuti, da se ohladi. Ponovno preverite temperaturo na notranji strani zapestja, preden si prevezo namestite na zaprte oči.
- 7 Namestite grelno prevezo The Eye Doctor Click & Go® na zaprte oči za približno 7 do 10 minut.
- 8 Odstranite prevezo in si masirajte veke po postopku, ki je razložen na sosednji strani.
- 9 Odstranite izločke s pomočjo čistega robčka ali čistilnih krpic za veke.

Ko se grelna preveza ohladi, se gel v njej strdi. Za ponovno uporabo je potrebno prevezo sterilizirati in jo ponastaviti s segrevanjem.

## KAKO POGOSTO UPORABLJATI GRELNO PREVEZO

Večina pacientov bo imela najboljše rezultate, če bodo prvih 14 dni prevezo in masažo izvajali 2x dnevno. Po tem obdobju naj postopek izvajajo enkrat dnevno in kasneje nekajkrat na teden, do odprave simptomov. Pomembno je, da pravilno izvajate masažo vek, saj s tem odstranite izločke, ki ste jih zmehčali z gretnjem. Glej postopek masaže vek na sosednji strani.

Po aktivaciji in uporabi se gel v prevezi shladi in strdi.

## KAKO GRELNO PREVEZO PRIPRAVITI ZA PONOVNO UPORABO

- 1 Masko z gelom vstavite v prevleko.
- 2 Prevezo najhitreje in najučinkoviteje pripravite za ponovno uporabo, če jo potopite v posodo z vrelo vodo. Pustite, da zatezni trak grelne preveze gleda čez rob posode. Tako boste prevezo lažje odstranili iz vrele vode. Preveza naj bo v vreli vodi 3 do 5 minut.
- 3 Če preveze ne morete vreti v posodi, jo namestite v skodelico in jo prelijte z vrelo vodo. Po 3 minutah vodo zavrzite in jo ponovno prelijte z vrelo vodo za 3 minute.
- 4 Previdno odstranite prevezo s pomočjo zateznega traku in jo pustite 1 minuto, da se ohladi.
- 5 Masko z gelom odstranite iz prevleke in preverite, če se je gel popolnoma utekočinil in je aktivacijski plošček viden. Ne sme biti vidnih nobenih kristalov.

V kolikor boste grelno prevezo predolgo pustili v vodi, ki se ohlaja, se lahko ponovno pojavijo kristali in grelna preveza se ne bo aktivirala. V kolikor opazite še kake kristale, je potrebno proces ponoviti.

Ko ste gel popolnoma utekočinili, pustite, da se preveza ohladi na sobno temperaturo. Ne nanašajte na oči v tem času.

Grelna preveza The Eye Doctor Click & Go® je sedaj pripravljena za novo uporabo.

## UPORABA HLADNE PREVEZE

The Eye Doctor Click & Go® lahko uporabite tudi hladnega. Preveze ne aktivirajte, ampak jo dajte v hladilnik za približno eno uro. Neaktivirana preveza ima gel gladkega in bistrega izgleda. Masko z gelom dajte v prevleko in v hladilnik. Uporabite neposredno iz hladilnika. Hladno prevezo uporabljajte tako dolgo, kot vam je še prijetno. Po uporabi prevezo vrnite v hladilnik do ponovne uporabe. Če želite prevezo ponovno uporabiti za gretnje, naj se pred aktivacijo segreje do sobne temperature.

## POSTOPEK MASAŽE VEK

Masiranje vek je potrebno zaradi odstranjevanja stopljenih lipidov iz žlez v vekah, tako da se lahko ponovno napolnijo z zdravimi lipidi.

Zaprte oči in masirajte veke s čistim prstom, pri čemer izvajajte pritisek na veke.

### MASAŽA ZGORNJE VEKE

S prstom drsite po zgornji vekli od zgoraj navzdol, torej od obrvi do izrastišča trepalnic na zgornji vekli.

### MASAŽA SPODNJE VEKE

S prstom drsite od spodaj navzgor, torej proti izrastišču trepalnic na spodnji vekli.

Vedno masirajte pri zaprtih očeh.

Pritisek naj bo nežen, toda čvrst. Masaža naj ne bo neudobna.

Vedno uporabite blazinico na kazalcu ali na sredincu. Izločke odstranite s čistim robčkom oziroma s posebej temu namenjenimi krpicam za čiščenje vek.

Ne masirajte preveč, da ne dražite očesa. 3-4x bi moralo zadostovati za eno čiščenje.

Po končanem postopku lahko opazite nekoliko zamajen vid, ki izgine po nekaj minutah.