

## Warum ist Lidrandhygiene wichtig?

Gesunde Tränen erfüllen ihre Funktion dann am besten, wenn sich zwischen Augenlid und Auge eine dünne Lipidschicht befindet, welche eine übermäßige Verdunstung der Tränenflüssigkeit verhindert. Das Meibomsche Öl wird in den Meibomschen Drüsen gebildet, diese befinden sich in den Augenlidern. Ein hauptsächliches Symptom des Trockenen Auges tritt dann auf, wenn die natürliche Geschmeidigkeit des Meibomschen Öls zu einer butterartigen Konsistenz übergeht.

Die Augen-Wärme-Maske sollte nur von einer Person verwendet werden.

Der Inhalt des Produkts darf nicht verschluckt werden.

Die Augen-Wärme-Maske kann Latex enthalten.

Das Produkt kann über den normalen Hausmüll entsorgt werden.

Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

## Die BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske:

- ist wiederverwendbar
- in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmbar
- besitzt einen abnehmbaren und waschbaren Bezug
- besitzt ein einstellbares Komfort-Halteband

BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske ist ein Medizinprodukt Klasse I



The Body Doctor Ltd., Unit 7, Denby Dale Industrial Estate,  
Wakefield Road, Denby Dale, Huddersfield. HD8 8QH  
Hergestellt im Vereinigten Königreich



Vertrieb:

**optima**

Optima Pharmazeutische GmbH, Ludwigstr. 49, 85399 Hallbergmoos, Deutschland

Stand der Information: 2017-07

# Blepha Cura®

## BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske

### GEBRAUCHSANWEISUNG

Die Angaben in der vorliegenden Gebrauchsanweisung dienen nur als allgemeine Hinweise. Sie sollten nicht als einzige Grundlage für einen augenmedizinischen Behandlungsplan verwendet werden. Lesen Sie die Anweisungen bitte genau durch. Heben Sie die Gebrauchsinformation auf, damit Sie die Angaben bei Bedarf vor jeder Anwendung noch einmal nachlesen können.

### Wie oft sollte die BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske angewendet werden?

Die meisten Patienten sollten durch eine zwei mal tägliche LIDERWÄRMUNG (SCHRITT 1) mit der BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske und Durchführung der LIDMASSAGE (SCHRITT 2) und LIDREINIGUNG (SCHRITT 3) gute Ergebnisse erzielen. Dies sollte für mindestens zwei Wochen durchgeführt werden. Nach Linderung der Symptome kann die Anwendung auf einmal täglich und danach bei Bedarf auf eine mehrmals wöchentliche Anwendung reduziert werden. Ihr Augenoptiker kann Sie fachkundig beraten und Ihnen mitteilen, wie oft Sie die Augen-Wärme-Maske verwenden sollten. Wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie die Augen-Wärme-Maske verwenden sollen, die Symptome anhalten oder sich verstärken, wenden Sie sich bitte an Ihren Augenoptiker. Wenn Sie Kontaktlinsen tragen, MÜSSEN Sie diese vor Anwendung der BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske in jedem Fall ENTFERNEN.

### Wärmende Augen-Maske für die entspannende Linderung der Symptome von:

- Meibomdrüsen-Dysfunktion (Blepharitis)
  - Trockenen Augen (Keratoconjunctivitis sicca)
  - Hagelkorn (Lidzysten)
- und den assoziierten Symptomen juckende, gereizte und gerötete Augen

### Lidrandhygiene - die drei empfohlenen Schritte:

1. **LIDERWÄRMUNG** (Äußerliche Erwärmung der Augenlider). Verwenden Sie hierzu Ihre BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske entsprechend der Gebrauchsanweisung. Hierdurch wird das Meibomsche Öl erwärmt und wieder dünnflüssiger.
2. Durch die **LIDMASSAGE** wird das erwärmte und verflüssigte Meibomsche Öl aus den Drüsen entfernt und somit den Drüsen wieder ermöglicht das Meibomsche Öl abzugeben.
3. Die **LIDRANDREINIGUNG** und Wimpernreinigung, reduziert die Vermehrung von Bakterien, die einige der genannten Symptome auslösen können.

## SCHRITT 1 – LIDERWÄRMUNG

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, empfiehlt es sich, die BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske in der Mikrowelle zu erwärmen, alternativ kann auch der Backofen verwendet werden. Damit sich die Wärme effektiv verteilt und keine Wärmenester entstehen, schütteln Sie die Augen-Wärme-Maske sofort nach dem Erwärmen und vor der Verwendung, um sicher zu gehen, dass sich das erwärmte Füllmaterial in der Maske gleichmäßig verteilt.

### Anleitung zur Erwärmung in der Mikrowelle

Nehmen Sie den Bezug ab und legen Sie den Innenbeutel flach in ein sauberes, mikrowellengeeignetes Gefäß. Die Augen-Wärme-Maske kann auch mit Bezug erwärmt werden.

- Leistung: 700 bis 850 Watt, max. Erwärmungszeit: 30 Sekunden

- Leistung: 851 bis 1000 Watt, max Erwärmungszeit: 15 Sekunden

Leistung	max. Erwärmungszeit	Leistung	max. Erwärmungszeit
700 Watt	30 Sekunden	900 Watt	15 Sekunden
750 Watt	30 Sekunden	950 Watt	15 Sekunden
800 Watt	30 Sekunden	1000 Watt	15 Sekunden
850 Watt	30 Sekunden		

Die Angaben gelten für die Erwärmung in der Mikrowelle mit Drehteller. Die maximal eingestellte Leistung darf 1000 Watt nicht überschreiten.

### Anleitung zur Erwärmung im Backofen

Entfernen Sie den Bezug und legen Sie den Innenbeutel flach in ein sauberes, backofengeeignetes Gefäß. Erwärmen Sie den Innenbeutel im vorgeheizten Backofen für 7-10 Minuten bei 150 °C (Ober- und Unterhitze) oder bei 140 °C (Umlufthitze) oder für 7-10 Minuten in einem Gasherd bei Stufe 2. Passen Sie die Dauer der Erwärmung je nach der Leistung Ihres Backofens an.

**Für beide Arten der Erwärmung gilt:** Prüfen Sie stets die Temperatur der BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske, bevor Sie sie auf die geschlossenen Augen legen. Halten Sie hierzu die erwärmte Augen-Wärme-Maske an die Innenseite Ihres Handgelenks. Wenn die Augen-Wärme-Maske zu heiß ist, lassen Sie diese 1 bis 2 Minuten abkühlen. Halten Sie die Augen-Wärme-Maske dann erneut an die Innenseite Ihres Handgelenks, um die Temperatur erneut zu prüfen, bevor Sie die Augen-Wärme-Maske auf die geschlossenen Augen legen. Legen Sie das Band so um den Kopf, dass es für Sie bequem ist. Setzen Sie sich, lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie 7-10 Minuten lang. Vor dem erneuten Erwärmen muss die Augen-Wärme-Maske stets wieder auf Raumtemperatur abgekühlt werden, damit es nicht zu einer stufenweisen Überhitzung kommt. Der Innenbeutel kann nach dem Erwärmen etwas feucht sein. Falls die Augen-Wärme-Maske zu stark erwärmt wurde, legen Sie sie auf eine hitzebeständige Oberfläche, bis sie wieder Zimmertemperatur angenommen hat. Hierdurch wird verhindert, dass die Augen-Wärme-Maske beschädigt und/oder für die Anwendung zu heiß wird. Das Produkt kann bei starker Erhitzung zu Verbrennungen führen. Die Erwärmungsdauer darf in keinem Fall überschritten werden. Bei Überhitzung die BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske bitte entsorgen und durch eine neue ersetzen.

## SCHRITT 2 – LIDMASSAGE

Ziel dieses Verfahrens ist es, das durch die Wärmezufuhr verflüssigte Meibomsche Öl aus den Drüsenausgängen zu entfernen. Durch die richtige Massage kann das Sekret beseitigt werden, das durch die Wärme der BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske aufgeweicht wurde. Massieren Sie mit geschlossenen Augen wie nachfolgend beschrieben am Rand der Augenlider entlang. Verwenden Sie hierzu einen sauberen Finger oder ein sauberes Wattepad und üben Sie dabei sanften Druck aus.

- Die Augen sollten beim Massieren stets geschlossen sein.
- Üben Sie bei der Massage sanften Druck aus, es sollte sich nicht unangenehm anfühlen.
- Massieren Sie den Rand des Augenlides mit einem sauberen Finger oder einem sauberen Wattepad.
- Nicht zu stark massieren, um Reizungen zu vermeiden. Es sollte ausreichen, bei jeder Massage drei- bis viermal an jedem Augenlid entlang zu streichen.
- Nach der Behandlung kann die Sicht etwas beeinträchtigt sein. Sie normalisiert sich jedoch innerhalb einiger Minuten wieder. Ist dies nach einer Stunde noch immer nicht der Fall, wenden Sie sich bitte an Ihren Augenarzt.

Streichen Sie mit dem Finger bei geschlossenem Auge mehrfach am Oberlid von oben nach unten und am Unterlid von unten nach oben, jeweils zum Lidspalt hin, vom äußeren zum inneren Lidwinkel.

## SCHRITT 3 – LIDRANDREINIGUNG

Entfernen Sie die gelösten Sekrete, Ablagerungen und Keime, bei geschlossenem Auge, mit einem, zur Lidhygiene geeigneten, in Reinigungsflüssigkeit (idealerweise tensidfrei) getränkten Wattepad am Oberlid sanft von oben nach unten, beim Unterlid von unten nach oben, jeweils zum Lidspalt hin und danach horizontal vom äußeren zum inneren Lidwinkel. Bitte verwenden Sie für jedes Auge ein neues Wattepad.

## Pflege und Aufbewahrung

Nehmen Sie den Innenbeutel heraus und waschen Sie den Bezug mit der Hand in warmem Wasser. Verwenden Sie keine Wasch- oder Reinigungsmittel. Der Innenbeutel darf nicht gewaschen oder angefeuchtet werden. Legen Sie den Bezug der BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske zum Trocknen flach hin. Prüfen Sie, ob der Bezug vollständig getrocknet ist, bevor Sie den Innenbeutel wieder einsetzen. Die BlephaCura® The Eye Doctor® Augen-Wärme-Maske kann mehrfach verwendet werden, wenn die entsprechenden Anweisungen beachtet werden. Im Laufe der Zeit nimmt die Wärmespeicherfähigkeit des Produkts ab. Wird die Wärme nicht mehr effektiv gespeichert, sollte die Augen-Wärme-Maske durch eine neue ausgetauscht werden. Prüfen Sie die Augen-Wärme-Maske regelmäßig auf Verschleiß oder Beschädigungen und entsorgen Sie die Augen-Wärme-Maske gegebenenfalls. Nicht auf geschädigter oder blutender Haut anwenden. Aus hygienischen Gründen ist das Produkt nur für die Verwendung durch eine einzige Person bestimmt. Die Augen-Wärme-Maske zwischen den Anwendungen sicher, sauber und trocken im schwarzen Reise-/Aufbewahrungsbeutel lagern.