

Wie
nehme ich
Augentropfen?



Gebrauchsanleitung

Ratgeber für Patienten mit Uveitis



Vorwort

Achtung

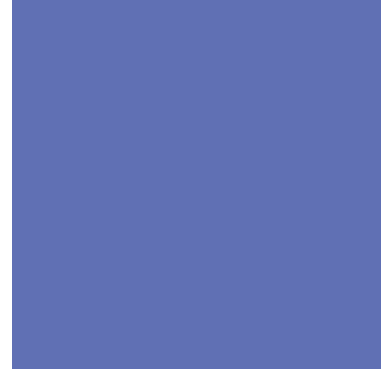
In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen und Empfehlungen zur richtigen Einnahme von Augentropfen.

Diese Informationen sind speziell für Uveitispatienten zusammengestellt worden. Jedoch sind sie nicht für jeden Uveitispatienten geeignet, sie bieten sich aber dennoch für jeden als Lesematerial an. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

Nur über die Beipackzettel Ihrer verwendeten Medikamente sind entsprechende Warnungen oder/und Nebenwirkungen ersichtlich. Bitte beachten Sie, dass dieser Text nicht als Ersatz der Beipackzettel des Herstellers gedacht ist.

Hören Sie nie eigenständig mit der Einnahme von Augentropfen auf und halten Sie sich an das, was der Uveitisspezialist Ihnen empfiehlt. So kann die Uveitis bestmöglich behandelt werden.

Eine individuelle Beratung kann auch durch den behandelnden Arzt erfolgen.



Vorbereitung und Hygiene

- Werden die Augentropfen im Kühlschrank aufbewahrt, so können Sie diese z.B. in der Hosentasche kurz aufwärmen.
- Waschen Sie Ihre Hände.
- Nehmen Sie Ihre Kontaktlinsen heraus. Im Falle von Aphakielinsen (stark sauerstoffdurchlässige, harte Linsen) werden diese in der Regel nicht im Laufe des Tages zum Tropfen entfernt.
- Öffnen Sie das Fläschchen mit den Augentropfen.
- Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein.
- Ziehen Sie das untere Augenlid herunter, sodass ein Spalt (der Bindehautsack) entsteht.
- Neigen Sie Ihren Kopf in den Nacken und schauen Sie mit beiden Augen nach oben.
- Halten Sie das Fläschchen über das Auge. Achten Sie dabei genau darauf, dass Sie das Auge, das Augenlid und die Wimpern nicht mit dem Fläschchen berühren.
- Lassen Sie einen Tropfen ins Auge fallen.
- Schließen Sie die Augen und neigen Sie Ihren Kopf wieder nach vorne. Die Augen dabei nicht zukneifen.
- Halten Sie die Augen etwa eine Minute geschlossen und vermeiden Sie es zu blinzeln.
- Wenn Sie möchten können Sie die Tränendrüse zudrücken, indem Sie sanft den zur Nase gewandten Augenwinkel Ihres Auges mit dem Zeigefinger zudrücken. Dadurch vermeiden Sie, dass die Tropfen über die Tränendrüse in den Nasenraum gelangen und dort eventuell Nebenwirkungen verursachen.
- Anschließend waschen Sie Ihre Hände.

Augentropfen richtig anwenden

Fragen Sie ruhig nochmal nach

Unsicherheit

Zum ersten Mal Augentropfen einnehmen ist kniffliger als man denkt. Es kommt vor, dass Patienten die Handhabung von Augentropfen, Augengel oder Augensalbe nicht ausreichend erklärt wurde.

Wer unsicher ist, ob er die Medikamente richtig anwendet, sollte sich nicht scheuen einen Augenspezialisten zu befragen.

Informationen zu Ihrem Medikament immer im beiliegenden Beipackzettel nachlesen.

Achten Sie auch auf die Haltbarkeit der Tropfen. Bei vielen Mitteln wird empfohlen, diese innerhalb von 4 Wochen aufzubrauchen.

Richtig anwenden

Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, ist die richtige Anwendung der Augentropfen wichtig. Bleibt nach der Anwendung nur ein Teil der Augentropfen tatsächlich im Auge zurück, so verringert sich natürlich auch entsprechend die positive Wirkung.

Schließt man nach Einnahme das Auge nicht richtig, so können die Tropfen in den Nasenraum gelangen. Dort besteht die Möglichkeit, dass sie über deren Schleimhäute vom Körper aufgenommen werden.

Dies kann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen.

Internet

Einige interessante Internetadressen:

<http://www.ptaheute.de/beratung-service/e-learning-das-trockene-auge/augentropfen-anwenden-aber-richtig/>

http://www.bepanthen.de/de/produkte/augentropfen/#container_3

<http://www.hexal.de/praeparate/arzneimittel-richtig-anwenden/augentropfen/hinweise-augentropfen.php>

<https://www.google.de/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#tbm=vid&q=augentropfen+verabreichen+>

Kleinkinder und Augentropfen

www.youtube.com/watch?v=SyN1EMBDpdI



Haben Sie verschiedene Augentropfen, Augensalben oder Kontaktlinsen?

Verschiedene Augentropfen, Salben oder Gels.

Zwischen der Einnahme unterschiedlicher Augenmittel sollte eine Wartezeit von ungefähr 10 Minuten eingehalten werden.

Beginnen Sie nun mit den Augentropfen. Nehmen Sie zuallererst die Augentropfen ein, welche bei Ihnen die geringsten Irritationen am Auge verursachen.

Bei Bedarf nehmen Sie danach ihre Befeuchtungstropfen ein.

Anschließend benutzen Sie das Augengel oder die Augensalbe.

Ratschläge bei Kontaktlinsen.

Harte oder weiche Linsen bitte erst wieder 15 Minuten nach der letzten Augentropfeneinnahme einsetzen.

Benutzen Sie mehrmals am Tag Augentropfen, so sollte in einem Gespräch mit Ihrem Arzt geklärt werden, ob für Sie das Tragen von Kontaktlinsen überhaupt sinnvoll ist.

Wichtige Kriterien bei der Entscheidung für oder gegen Kontaktlinsen sind:

- mehrmals tägliche notwendige Einnahme von Augentropfen
- Umgebungseinflüsse sollten berücksichtigt werden wie z.B. der längere Aufenthalt in trockenen Räumen oder luftverschmutzten Räumen.



Übungen für die Augen

Zur Entspannung der Augen können Sie auf bestimmte Dinge achten:

- Regelmäßig lüften
- Schützen Sie die Augen vor Zugluft
- Regelmäßig blinzeln
- Nikotinkonsum minimieren
- Beim Lesen zwischendurch gezielt den Blick in die Ferne richten

Reiben Sie Ihre Hände aneinander bis diese warm geworden sind. Schließen Sie ihre Augen und bedecken Sie beide Augen mit den Handinnenflächen, ohne auf das Auge Druck auszuüben. Lassen Sie sich nach 3 Minuten Ihre Augen langsam wieder an das Tageslicht gewöhnen.

Um die Gesichtsmuskulatur um die Augen zu entspannen, gähnen Sie. Dazu lassen Sie Ihren Unterkiefer locker fallen und atmen danach tief durch den Mund ein. Dadurch tritt sehr oft ein wenig Tränenflüssigkeit aus, welche für die nötige Feuchtigkeit sorgt.



Patiententreffen der DUAG:

Mit der Universität Tübingen veranstaltet unsere Patientengruppe Patiententreffen, zu denen wir Sie herzlich einladen möchten. Unsere Themen befassen sich mit den Ursachen, der Diagnostik und der Therapie der Uveitis. Es werden Vorträge gehalten und danach sehr viel diskutiert. Keine Frage bleibt unbeantwortet!

Bei Interesse möchten wir Sie bitten mit uns Kontakt aufzunehmen (per Telefon oder Email), so dass wir Sie über unsere nächsten Treffen frühzeitig informieren können. Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenlos!





Anmerkung:

Diese Broschüre kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Fachberater nicht ersetzen. Diese Broschüre wurde nach bestem Wissen und Kenntnisstand für Sie erstellt. Haftungs- und Gewährleistungsansprüche gegenüber der DUAG e.V. oder der Autorin M. Reineking werden hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.
Stand der Information: November 2016

Mit freundlicher Unterstützung:



Uveitis SHG

www.duag.org

Von Marieke Reineking 2016

