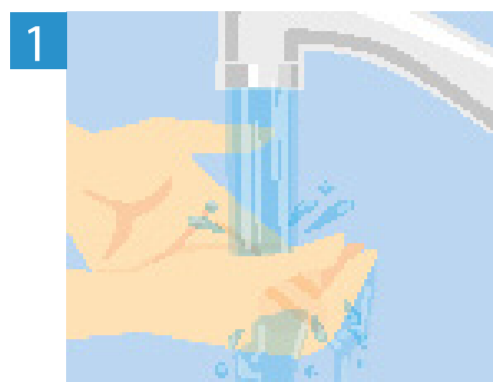


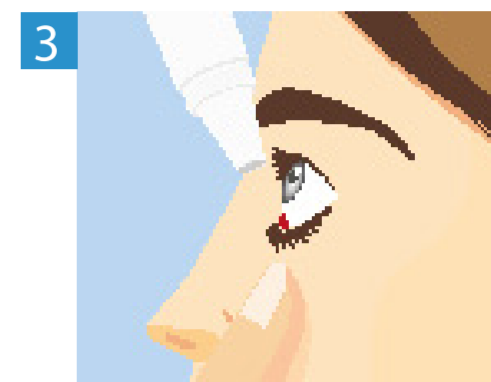
Hvordan bruke øyedråper mot glaukom/ grønn stær riktig?



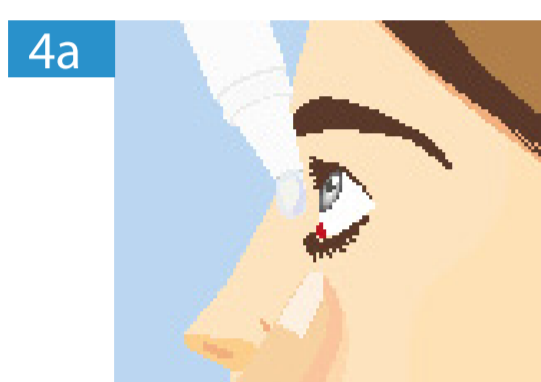
Vask hendene nøye



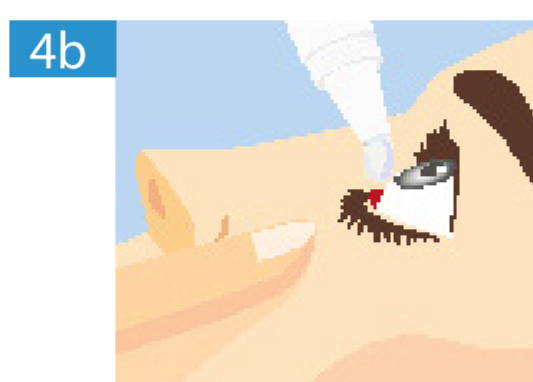
Noen øyedråper skal ristes. Sjekk på din flaske og rist dersom dette er nødvendig for dine dråper



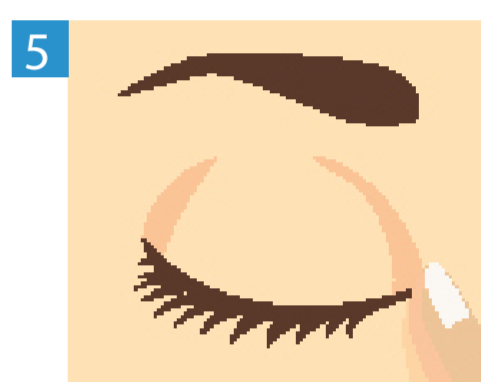
Ikke berør flasketuppen, hverken med fingre eller ved å komme inn på øyet



Sitt eller stå foran et speil, trekk nedre øyelokk forsiktig ut, og drypp øyedråpene ihht instruksjonen med den andre hånden



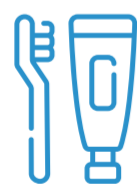
En annen metode er å bøye hodet bakover. Det kan på den måten være lettere å få dryppet øyedråpene mellom øyet og nedre øyelokk



Når du har dryppet, lukker du øyet og klemmer forsiktig i øyekroken et minutt eller to. Dette vil hjelpe øyedråpene å holde seg i øyet den tiden det trenger for å virke- og ikke bare forsvinne inn i tårekanalen

- ! Dersom du skal ha 2 dråper, vent i minimum 5 minutter før du drypper nummer to. Dette for at du ikke skal skylle bort den første med den andre dråpen.
- ! Dersom du bruker linser, skal du aldri dryppe mens linsene sitter på øyet. Fjern linsene før du drypper deg, og vent minst 15 minutter før du tar linsene på.
- ! Dersom du skjelver på hendene, kan du legge hånden på siden av ansiktet og dryppe fra siden. Hjelper ikke dette kan du kjøpe et vektband (i en sportsbutikk el) Denne ekstra vekten vil kunne gi mindre skjelving.
- ! Sjekk nøye på dine øyedråper om de må stå i kjøleskap eller om de kan stå fremme i romtemperatur! Er du i tvil, spør på apoteket.

HER ER NOEN PRAKTISKE VERKTØY OG TIPS FOR HVORDAN DU KAN HUSKE Å TA MEDISINEN DIN



Lag deg en rutine med å dryppe øyne f.eks rett etter tannpussen om kvelden



Benytt alarm eller en doseringsapp på telefonen som varsler deg automatisk



Lag din eget doserings oversikt på tavle eller papir



Spør legen etter en skriftelig instruks/oversikt som du kan krysse av på



Be om å få en påminnelse på dine legetimer, enten via SMS eller via din elektroniske kalender

HUSK:



Dersom du har fått utskrevet øyedråper er det avgjørende at du bruker disse som beskrevet av legen. Øyedråper til behandling av glaukom/ grønn stær er en livslang behandling- ikke bare en kort kur!



Følg legens instruksjoner. Ta medisinen når du skal, hver gang.