

## FERIENZEIT - REISEZEIT

### Tipps und Hinweise für ContactlinsenträgerInnen



Contactlinsen müssen in Ländern mit anderen klimatischen und hygienischen Bedingungen sorgfältiger als zu Hause gepflegt werden. Daher sollten ContactlinsenträgerInnen vor den Ferien wissen, mit welchen Bedingungen auf der Reise und am Ferienort zu rechnen ist. Folgende Punkte sind dabei besonders zu beachten:

#### ⇒ **Pflegemittel**

- Ein ausreichender Vorrat an Reinigungs- und Aufbewahrungslösungen gehören in das Feriengepäck. Viele Pflegemittel sind zwar in den meisten Ländern erhältlich, doch oft in einer veränderten Aufmachung, Name und Verpackung können unterschiedlich sein.
- Die Flüssigkeiten auf der Reise und am Ferienort möglichst kühl lagern und nicht direkter Sonnenbestrahlung aussetzen.
- Auf Flugreisen Pflegemittel im Handgepäck mitführen da gewisse Pflegesysteme ungünstig auf grosse Temperaturschwankungen reagieren. Dabei sind die Sicherheitsvorschriften für Flüssigkeiten im Handgepäck zu beachten. Aktuell sind nur Behälter erlaubt, die maximal 100 ml fassen. Alle mitgeführten Flüssigkeiten und Kosmetika müssen in einem transparenten, wiederverschliessbaren 1-Liter Plastikbeutel verpackt sein.

#### ⇒ **Pflege**

- Vor der Handhabung der Linsen die Hände mit Seife immer gut waschen, wenn möglich keine rückfettende Seife verwenden. Zusätzlich können bei Bedarf die Hände mit einem geeigneten Desinfektions-Gel z.B. „Purell“ desinfiziert werden.
- Die Kontaktlinsen sollten nicht mit Leitungswasser abgespült werden, sondern mit einer geeigneten Reinigungs- oder Abspüllösung.
- Falls das Lavabo in der Ferienwohnung oder im Hotel keinen verschliessbaren Abfluss hat, diesen für die Dauer der Linsenmanipulation mit einem umgestürzten Wasserglas abdecken oder aber das ganze Lavabo mit einem Handtuch bedecken. Für die Abdeckung des Abflusses ist bei uns die spezielle Silikonmatte „lens-catch“ erhältlich.

#### ⇒ **Tragekomfort**

- Werden die Linsen auch am Strand getragen ist eine Schwimmbrille sinnvoll, um vor Verlust sowie eventuellen An- und Einlagerungen durch das Wasser zu schützen.
- Bei Langstreckenflügen sollten Reiseset und Reservebrille im Handgepäck sein, da es möglich ist, dass sich die Contactlinsen wegen der verminderten Luftfeuchtigkeit oder überlanger Tragezeit im Flugzeug störend bemerkbar machen.
- Bei erhöhten Trockenheitsgefühlen, auch am Strand, hilft eine Benetzungslösung für optimalen Tragekomfort.

#### ⇒ **Linsenverlust**

- Das Risiko eines Verlustes von Contactlinsen ist nicht auszuschliessen und auch die Möglichkeit einer Reizung oder Infektion des vorderen Augenabschnittes besteht. Daher sollten nicht nur Reservelinsen, sondern vor allem auch eine Reservebrille im Feriengepäck nicht fehlen.
- Bei Diebstahl oder Verlust der Contactlinsen senden wir auf Wunsch gerne Rezept-, bzw. Leihlinsen an den Ferienort zu. Für den Erhalt der Sendung ist nur der Postweg zu rechnen, die Linse verlässt unser Institut innerhalb einer Stunde nach Anruf, E-mail oder Fax. Der Diebstahl von Contactlinsen oder Brillen kann der Hausratsversicherung gemeldet werden.
- Rechtzeitig vor einer Reise ist sicherzustellen, ob bestehende Reservelinsen den gewünschten Anforderungen noch genügen. Die Reservebrille ebenfalls auf Sitz und Funktion hin überprüfen lassen.

#### ⇒ **Linsen- und Brillenpass**

- Bei längerer Ferien- und Reisezeit ist es sehr zu empfehlen, sich nicht nur einen Linsen-, sondern auch einen Brillenpass mit detaillierten Angaben ausstellen zu lassen.

#### ⇒ **„Ferienlinsen“**

- Kostengünstige Wegwerflinsen können unter Umständen als unkomplizierte Ferien- oder Ersatzlinsen Verwendung finden. Je nach Fehlsichtigkeit und Situation am Auge, sowie Verwendungsart und -zweck stehen verschiedene Varianten zur Verfügung. Sind Eintageslinsen möglich, kann weitestgehend auf Pflegemittel verzichtet werden. Gerne beraten wir Sie.

#### ⇒ **Sonnenschutz**

- Die Augen gegen ungewohnte Bedingungen wie Wind, Sonne und übermässige Strahlungen mit einer guten Sonnenbrille schützen, da Augenreizungen zur Unverträglichkeit der Contactlinsen führen können. Eine gute Sonnenbrille sollte die UVA, UVB und IR-Strahlen absorbieren. Die Augen müssen also nicht nur gegen das grelle Licht geschützt werden, sondern vor allem gegen die Strahlen, die Schaden zufügen können. Schmerzhaft Entzündungen der Bindehaut und der Hornhaut können die Folge sein. Ganz zu schweigen von möglichen Schäden an Augenlinse oder Netzhaut, auf die Wissenschaftler immer häufiger hinweisen. Die optimale UV-Filterung ist nicht an der Farbe des Brillenglases zu erkennen. Im schlechtesten Fall kann eine dunkel gefärbte Brille trotzdem schädliche Strahlung nicht absorbieren. Besonders gefährdet sind Kinderaugen, denn sie sind noch sehr strahlendurchlässig.
- Die meisten von uns abgegebenen Linsentypen weisen einen UV-Filter auf.

Bei einer Kontaktlinsenkontrolle vor einem Auslandsaufenthalt ist es sinnvoll, diesen Termin 2-3 Wochen vor dem Abreisedatum wahrzunehmen. Es wird dann genügend Zeit bleiben, je nach Bedarf die bestehenden Contactlinsen auf- oder nachzubearbeiten, oder aber auch gegebenenfalls eine Nachversorgung vorzunehmen. In jedem Fall sollten Sie möglichst davon absehen, eine längere Reise mit Linsen anzutreten, welche vorgängig nicht im Rahmen einer Kontrolle begutachtet werden konnten.

Für weitere Auskünfte stehen wir gerne zur Verfügung und sind auch in Ihren Ferien für Sie da. Sie erreichen uns wie folgt:

Contactlinseninstitut	Tel.:	+41 (0)31 311 73 13
	E-Mail:	info@eschmann-contactlinsen.ch
	Website:	www.eschmann-contactlinsen.ch
Leo Neuweiler	Tel. Mobil:	+41 (0)79 813 31 84

**Schöne Ferien!**