



## ANVÄNDARINSTRUKTION



### ANVÄNDA VARM

För att lindra symptom vid...

- + Torra ögon
- + MGD (Blefarit)
- + Chalazion (Ögonlockscytor)

Samt de associerade symptomen som:

- + Sandigt
- + Irriterat
- + Svidande ögon

### ANVÄNDA KALL

För att lindra symptom vid...

- + Hörsnuva/Allergier/Inflammation

- + Trötthet/Klåda/Svullnad/Irriterade ögon

- + Sinus huvudvärk/Migrän



## ÖGONLOCKSHYGIEN

Bra tårkvalitet kräver ett tunt lager med olja för att försegla ytan och förhindra överdriven avdunstning. Dessa oljor kommer från körtlar i ögonlocken. En huvudsaklig orsak till torra ögon är när dessa oljor förändras från vattnig till smörig konsistens.

## 3 STEG KRÄVS FÖR ÖGONLOCKSYGIEN

- STEG 1** Uppvärmning av ögonlocken – gör detta genom att använda din Eye Doctor Click & Go® vilket gör att den smöriga oljan smälter och blir lättflytande igen.
- STEG 2** När den stelnade oljan smält, avlägsna genom att massera ögonlocken enligt beskrivningen så att körtlarna återigen kan producera frisk olja.
- STEG 3** Rengör basen på ögonfransarna – detta reducerar antalet bakterier och ger normal bakterieflora vilket begränsar produktion av exotoxiner såsom lipaser.

Sida 1

Informationen som medföljer denna produkt är menad endast som en generell vägledning.

Den skall ej användas som bas för planering av individuell medicinsk behandling.

Din ögonspecialist kan förklara hur svåra dina besvär är och borde kunna guida dig i hur ofta du ska använda din Eye Doctor Click & Go®.

Om du känner dig osäker hur du ska använda denna produkt, eller om symptomen envisas eller ökar, vänligen konsultera din optiker och / eller doktor.

Denna produkt har designats för avslappning och är även en lindrande hjälp mot torra ögon och dess associerade symptom. När den används varm, stimulerar Eye Doctor Click & Go® försiktigt de oljeproducerande körtlarna i ögonlocken. Den milda värmen smälter den smöriga oljan som blockerar körtlarnas funktion. Detta kan göra att synen upplevs suddig en stund. Det är mer tydligt vid kontaktlinsanvändande.

När du mottar din Eye Doctor Click & Go® mask, bör gelen vara transparent och aktiverings kupolen klart synlig. Referens fig A. Vid transport kan gelmasken av misstag aktiveras. Om gelmasken är vit i sin färg som i fig C har den tyvärr aktiverats. Då måste du följa steriliserings & återställnings proceduren på sidan 6 före första användning.

Vänligen läs dessa instruktioner noga. Gör dig inte av med dessa instruktioner och använd dem före varje användning. Eye Doctor Click & Go® är en registrerad medicinsk anordning i enlighet med MHRA.

Gelmasken innehåller Natrium Acetat (livsmedelskvalitet). När kupolen aktiveras genom att klicka den fram och tillbaka, framkallar den ett ljud/frekvens som ändrar den molekylära strukturen i Natrium Acetatet från flytande till kristallint. Denna omvandling genererar den optimala värmen.

Sidan 2

## VID VÄRME

### ATT AKTIVERA

- 1** Lokalisera aktiveringskupolen inuti masken

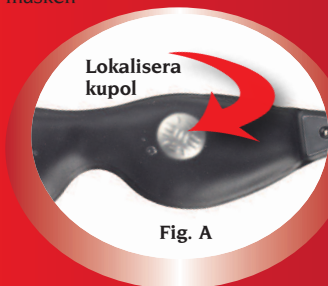
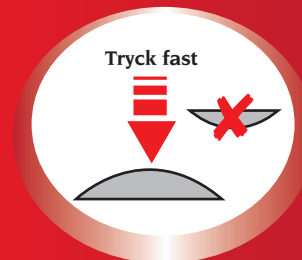


Fig. A

- 2** Med båda tummarna tryck försiktigt i kupolens motsatta riktning, som att platta ut den och klicka fram och tillbaka. Alternativt, placera masken på en hård yta och tryck på toppen av kupolen med den flata änden av en penna eller liknande.



Sidan 3

- 3** När din mask är aktiverad kommer du se att gelen börjar ändra färg.



Fig. B

- 4** När den aktiverade gelen (vit färg) har täckt hela masken, fördela ut gelen och värmen jämt i masken.

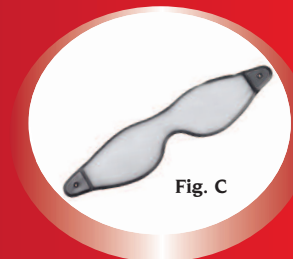


Fig. C

- 5** Sätt in gelmasken i det yttre höljet.
- 6** Kontrollera alltid temperaturen innan du placerar den över dina ögon genom att lägga masken mot insidan av handleden. Om du tycker att den känns för varm, låt den svalna 1 till 2 minuter. Kontrollera temperaturen genom att lägga mot handleden igen

Sidan 4



innan du lägger masken över dina stängda ögon.

- 7 Lägg Eye Doctor Click & Go® masken över stängda ögon i 7 till 10 minuter.
- 8 Avlägsna masken och massera ögonlocken. Vänligen se massageprocedur på sidan 7.
- 9 Tvätta av ögonlockskanten med en ren servett eller steril ögonservett.

När masken börjar svalna kommer den att bli fast och behöver steriliseras och återställas innan nästa användningstillfälle.

## HUR OFTA SKA JAG ANVÄNDA MASKEN?

De flesta patienter kan med fördel använda värmemask och massage två gånger om dagen i två veckor. Detta kan reduceras till en gång om dagen och senare till några gånger per vecka, förutsatt att symptomen lindrats. Det är viktigt att massera korrekt (se procedur för ögonlocksmassage) för att få bort sekret som har mjukats upp med värmen från ögonmasken

Eye Doctor Click & Go® har designats för att du ska kunna fortsätta behandla medans du är "on the go" och borta från hemmet.

För bästa resultat, använd som komplement till Eye Doctor® mikrovågsugn/ugn ögonmask. Eye Doctor Click & Go® kan användas som din primära ögonmask om du så önskar.

Sidan 5

Efter aktivering och behandling kommer masken att svalna och kännas solid.

## ATT STERILISERA & ÅTERSTÄLLA, KLAR FÖR NÄSTA BEHANDLING

- 1 Placera gelmasken i höljet
  - 2 Masken återställs snabbare och mer effektivt genom att sänka ner den i en gryta med kokande vatten. Lämna huvudbandet över kanten på grytan för att underlätta att lyfta ur den. Koka 3 till 5 minuter.
  - 3 Om du inte har möjlighet att koka i en gryta, placera masken i en kopp eller skål och fyll på med kokande vatten. Efter 3 minuter, töm ut vattnet och fyll på med nytt kokande vatten och vänta ytterligare 3 minuter.
  - 4 Lyft försiktigt ut masken i huvudbandet och låt den svalna i 1 minut.
  - 5 Ta ut gelmasken ur höljet och kontrollera att den är mjuk, klar och att aktiveringskupolen är synlig utan tecken på kristaller. Se fig A
- Om du tillåter det kokande vattnet att svalna innan du tar upp masken, kommer kristaller att reformera och produkten kommer inte att aktiveras. Om där finns kristaller kvar, repetera ovanstående procedur.
- Efter att du framgångsrikt återställt masken, tillåt att den svalnar till rumstemperatur. Använd den inte på ögonen under denna process.

Eye Doctor Click & Go® är nu redo för nästa behandling.

Om du har frågor eller önskar ytterligare rådgivning, ring 0736 89 04 90

Sidan 6

## ÖGONLOCKSMASSAGE

Massage är nödvändigt för att tömma oljan från ögonlockskörtlarna så att ny olja kan fyllas på.

Med slutna ögon, massera ögonlocken med ett rent finger genom att påföra fast tryck över ögonlocket.

### För det övre ögonlocket:

Låt fingret glida neråt, så att det bildas tryck från ögonbrynet neråt mot ögonfransarna på det övre ögonlocket.

### För det nedre ögonlocket:

Låt ditt finger glida uppåt mot ögonfransarna på det nedre ögonlocket.

- Massera alltid med ögonen slutna.
- Trycket bör vara försiktigt, men fast. Massagen ska inte kännas obekvämt.
- Använd alltid dynan på ditt pek- eller långfinger.
- Tvätta av sekret med en ren servett eller tillägnad Eyelid Wipe.
- För att undvika irritation, massera inte för mycket. 3-4 gånger borde vara tillräckligt vid varje tillfälle.
- Efter behandling kan du uppleva att du ser suddigt. Detta försvinner inom ett par minuter.

Sidan 7

## VARNING

Aktivera alltid i rumstemperatur. Återaktivera inte innan masken har svalnat till rumstemperatur och gelen är mjuk och klar utan synliga kristaller.

Använd inte masken på skadad eller blödande hud. Förvara utom räckhåll för barn under 3 år. Vätskan inuti masken får ej förtäras. Vätskans innehåll kan orsaka hud och ögonirritation. Om förpackningen är skadad eller läcker, vänligen kasta den. Om vätskan inuti masken kommer i kontakt med huden eller ögonen, skölj omedelbart med varmt vatten. Om vätskan sväljs, drick vatten för att blanda ut och konsultera läkare.

Använd inte i mikrougn, eller kokare. Placera inte på en varm yta. Punktera inte. Enbart för utvärtes bruk.

## VID KYLA

Eye Doctor Click & Go® kan också användas kall. Använd inte klickfunktionen när du använder den kall. När masken är i sitt ursprungsläge, är gelen mjuk och klar. Inte vit och hård. Lägg masken i kylskåpet i ca 1 timme. Sätt in den i det yttre höljet och använd den omedelbart efter den kommit ut ur kylan. Kall behandling kan utföras hur mycket och ofta som det känns bekvämt. Efter användning. Lägg tillbaka den i kylan, så är den redo för nästa behandling.

Om du önskar börja använda masken för värmebehandling, vänligen tillåt att den återgår till rumstemperatur innan du påbörjar uppvärmning enligt instruktionen.

Sidan 8

## TVÄTT, VÅRD & FÖRVARING

Det yttre höljet och gelmasken är steriliserade efter återställningsprocessen på sidan 6. Du kan även handtvätta det yttre höljet i varmt vatten och torka av gelmasken. Använd inte rengöringsmedel. Låt ligga platt för att torka.

Vi rekommenderar att du förvarar Eye Doctor Click & Go® i den medföljande förvaringspåsen, ren och torr mellan behandlingar.

För att skydda Eye Doctor Click & Go®, vänligen förvara den oaktiverad och i rumstemperatur.

## SÄKER DESTRUKTION

Sorteras som restavfall.

## OTHER PRODUCTS IN OUR RANGE

The Eye Doctor®  
The Ice Doctor®  
The Eyelid Wipe



THE QUEEN'S AWARDS  
FOR ENTERPRISE  
INNOVATION  
2016

For more info visit:

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

Registered office:

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

Tel. (+44) (0)1484 868 816

