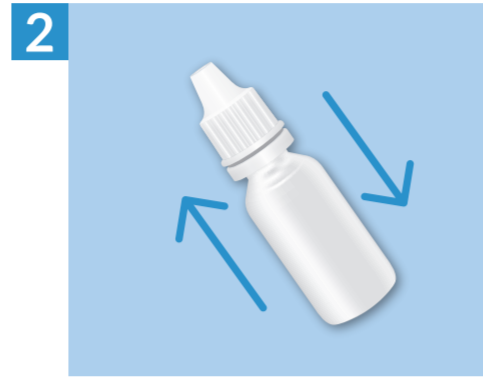


# Kuidas kasutada silmatilku ÕIGESTI?



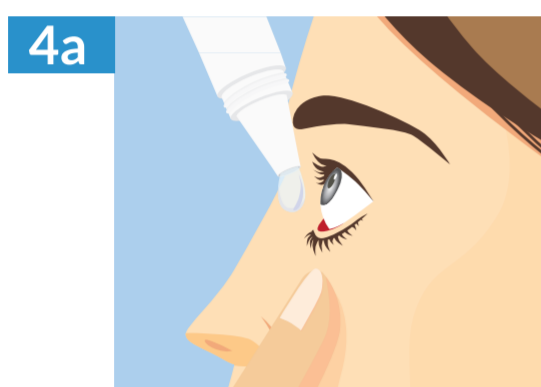
1 Enne silmatilkade kasutamist pese hoolikalt käsi.



2 Osasid silmatilku tuleb loksutada. Vastav teave on kirjas silmatilkade pudelil või kaasas oleval infolehel. Kui see kehtib ka sinu ravimi kohta, siis loksuta kindlasti oma silmatilgapudelit iga kord enne kasutamist.



3 Ära puuduta silmatilgapudeli otsikut ja väldi selle kontakti silmaga. Nii väldid võimalikku saastumist.



4a Istu või seisa peegli ees, tõmba ühe käe sõrmega silma alumist laugu allpoole, teise käega pigista või koputa silmatilgapudelit vastavalt juhendile ja lase tilgal kukkuda silma ja lau vahele tekkinud taskukesse.



4b Teine moodus on istudes, pikali olles või seistes pead veidi taha kallutada. Kui sinu silmatilgad on geeljad ja mitte vedelad, siis võib olla lihtsam manustada geeli pikali olles alumise silmalau siseküljele.



5 Peale tilga silma panemist sulge silm ja vajuta sõrmega õrnalt silma sisemisele nurgale 1-2 minutit. See aeglustab silmatilga väljavoolu pisarakanali kaudu ning ravim püsib kauem seal, kus seda vajatakse - silmas.

- ! Kui on vaja kasutada mitut erinevat silmatilka, siis tuleb oodata vähemalt 5 minutit enne mistahes muu tilga (teise silmaravimi) manustamist, et vältida eelmise tilga välja uhtumist silmast.
- ! Ära tilguta silmatilku sama ajal kui kannad kontaktläätsi. Võta kontaktläätsed silmast enne silmatilkade manustamist. Peale ravimi manustamist oota vähemalt 15 minutit enne kui läätsed silma tagasi paned.
- ! Kui käed värisevad, lähene silmale küljelt, sest niimoodi saad toetada käe näo peale ja vähendada käe värisemist. Kui käte värisemine segab jätkuvalt, siis võib proovida lisaraskuse kasutamist ümber randme (nt. spordis kasutatavad). Täiendava raskuse kasutamine võib vähendada käte kergelt värisemist.
- ! Enamus silmatilku säilitatakse tavalisel toatemperatuuril, kuid enne avamist vajavad mõned neist säilitamist külmkapis. Loe silmatilkade pakendis olevat infolehte või küsi üle oma apteekri käest.

## SIIT LEIAD MÕNED PRAKTILISED SOOVITUSED SILMATILKADE MANUSTAMISE MEELES PIDAMISEKS



Kujunda harjumus silmatilkade manustamiseks koos mõne teise päevase harjumusega nagu näiteks manusta silmatilku peale hammaste pesemist



Pane äratus või seadista nutiseadme meeldetuletus, et meeles pidada silmatilkade õigeaegset manustamist



Kirjuta ise paberile või tahvlile üles silmatilkade annustamise skeem



Küsi oma arstilt kirjalikke või trükitud juhiseid, millel saaks läbitud tegevuse ette "linnukese" märkida

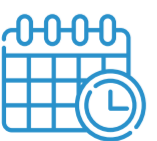


Palu kliiniku assistendil endale enne järgmist kokkulepitud visiiti meeldetuletuseks helistada või lisa visiit oma (elektronilisse) kalendrisse

### ÄRA UNUSTA:



Kui sulle on silmatilgad välja kirjutatud, siis on väga oluline neid kasutada täpselt nii nagu raviskeem ette näeb ja nii pika aja jooksul nagu arst on soovitanud.



Järgi alati tervishoiutöötaja juhtnööre. Manusta oma ravimit iga kord õigel ajal.

1. Glaucoma UK leaflet veebileht <https://glaucoma.uk/about-glaucoma/treatments-surgery/eye-drops/>  
2. Glaucoma UK leaflet Eye drops and dispensing aids. A Guide.  
3. Glaucoma Research Foundation veebileht [www.glaucoma.org](http://www.glaucoma.org)