

PETUNJUK PENGGUNAAN UNTUK PASIEN
ID-P-001 Rev3

ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses with HYDRACLEAR® PLUS
ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM with HYDRACLEAR® PLUS
ACUVUE® OASYS with Transitions™
ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses
ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM

Informasi dan instruksi dalam buku ini hanya digunakan pada ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses with HYDRACLEAR® PLUS, ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM with HYDRACLEAR® PLUS, ACUVUE® OASYS with Transitions™, ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses dan ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM.

Agar mata anda sehat, hal penting adalah lensa kontak anda hanya dipakai sesuai dengan parameter/ukuran yang diberikan oleh *Eye Care Professional* anda. *Eye Care Professional* anda harus mengetahui riwayat medis dan merencanakan program perawatan berdasarkan kebutuhan anda dan juga menjelaskan semua instruksi untuk penanganan dan perawatan lensa termasuk bagaimana membuka kemasan dengan mudah dan aman. Anda juga akan diajarkan bagaimana memakai dan melepas lensa dengan baik. Buku panduan ini akan menerangkan kembali instruksi dari *Eye Care Professional* tersebut.

Bila anda mempunyai pertanyaan, selalu berkonsultasi dengan *Eye Care Professional* anda.

Daftar istilah yang umum digunakan dimasukkan untuk referensi anda. Ini terdiri dari daftar definisi terminologi medis/teknis dalam buku ini. Sebagai tambahan, daftar simbol menjelaskan simbol yang mungkin terlihat pada kemasan lensa.

Tentang Lensa Kontak Anda dan pemakaian lensa kontak

Lensa kontak anda terbuat dari material yang suka air (hidrofilik) yang mempunyai kemampuan untuk menyerap air, membuat lensa lembut dan lentur. Lensa diberi warna untuk penanganan dan juga mempunyai bahan penghambat UV yang menghambat sinar radiasi UV.

ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses with HYDRACLEAR® PLUS, ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM with HYDRACLEAR® PLUS, ACUVUE® OASYS with Transitions™ (lensa kontak lunak hidrofilik senofilcon A) digunakan untuk koreksi rabun jauh (myopia) dan rabun dekat (hyperopia). ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses dan ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM (lensa kontak lunak hidrofilik senofilcon C) digunakan untuk koreksi rabun jauh (myopia) dan rabun dekat (hyperopia). Beberapa lensa kontak juga tersedia untuk anda yang mungkin memiliki kondisi lain, seperti astigmatisme.

Apabila lensa ini diresepkan untuk pemakaian harian dengan masa ganti berkala, lensa harus dibersihkan, bilas dan disinfeksi setiap kali lensa dilepas. Lensa harus dibuang dan diganti dengan lensa yang baru berdasarkan jadwal yang ditetapkan oleh *Eye Care Professional*.

Apabila lensa diresepkan untuk pemakaian sekali pakai, lensa harus dibuang setelah dilepas, dan karena ini tidak diperlukan pembersihan atau disinfeksi lensa. Pastikan anda memiliki lensa atau kacamata cadangan pada saat lensa kontak tidak dipakai.

Dengan mengganti lensa kontak Anda secara teratur, endapan lensa, yang dapat mempengaruhi penglihatan dan menyebabkan iritasi dan ketidaknyamanan pada mata, memiliki sedikit kesempatan untuk menumpuk dari waktu ke waktu seperti pada penggunaan lensa konvensional. Bila Anda membuang lensa, Anda membuang potensi masalah penumpukan deposit.

Simbol berikut ini dapat terlihat pada label atau kemasan:

SIMBOL	KETERANGAN	SIMBOL	KETERANGAN
	Konsultasikan Instruksi Penggunaan, Peringatan	DIA	Diameter
	Tanggal Pembuatan	BC	Base Curve (Kelengkungan Dasar)
	Pabrik Pembuatan	D	Diopter (Ukuran Kekuatan Lensa)

	Gunakan Sebelum (Tanggal Kadaluaasa)	CYL	Silinder
	Kode Batch	AXIS	Axis
	PERHATIAN: Hukum Federal Amerika membatasi perangkat ini dijual oleh atau atas pesanan praktisi berlisensi		Menahan Sinar Ultra-Violet
	Jangan Gunakan Bila Kemasan Rusak		Biaya Dibayar Untuk Pengelolaan Limbah
	Simbol Sistem Kualitas		Disterilkan Menggunakan Uap Panas
	Menunjukkan Sistem Penghalang Steril Tunggal		Orientasi lensa yang benar
	Simbol Zat Berbahaya		Orientasi lensa yang tidak benar (Lensa terbalik)
	Simbol Alat Kesehatan di Komunitas Eropa		Petunjuk Pembukaan Kemasan (Blister)
	Perwakilan Resmi di Komunitas Eropa		Simpan lensa di tempat yang tidak terpapar sinar matahari langsung (hanya untuk ACUVUE® OASYS with Transitions™)

DAFTAR ISTILAH UMUM: Istilah dan Definisi

- Astigmatisme** - Kondisi dimana kornea mempunyai kelengkungan yang tidak sama di semua bagian permukaannya. Bentuknya agak lonjong, sehingga gambar visual menjadi tidak fokus (buram)
- Konjungtivitis** - Peradangan konjungtiva
- Kornea** - Bagian depan mata yang jernih
- Ulkus Kornea** - Luka atau lesi pada kornea
- Peradangan** - Pembengkakan, kemerahan dan rasa sakit

JADWAL PEMAKAIAN, BATASAN & INDIKASI

ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses with HYDRACLEAR® PLUS (senofilcon A) digunakan untuk mengoreksi rabun jauh (myopia) atau rabun dekat (hyperopia) dan pada mata yang tidak berpenyakit dan yang mempunyai astigmatisme dengan C-1.00D atau kurang dari C-1.00D.

ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM with HYDRACLEAR® PLUS (senofilcon A) digunakan untuk mengoreksi mata yang tidak berpenyakit dengan rabun jauh (myopia) dan rabun dekat (hyperopia) dan mungkin mempunyai astigmatisme C- 0.50D sampai C-3.50D.

ACUVUE® OASYS with Transitions™ (senofilcon A) digunakan untuk pemakaian harian untuk mengoreksi rabun jauh (myopia) dan rabun dekat (hyperopia) dan pada mata yang tidak berpenyakit dan yang mempunyai astigmatisme dengan C-1.00D atau kurang dari C-1.00D. Lensa ini digunakan untuk mengurangi cahaya terang karena mengandung aditif fotokromik yang secara dinamis menyerap cahaya tampak.

ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses (senofilcon C) digunakan untuk pemakaian harian untuk mengoreksi rabun jauh (myopia) dan rabun dekat (hyperopia) dan pada mata yang tidak berpenyakit dan yang mempunyai astigmatisme dengan C-1.00D atau kurang dari C-1.00D.

ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM (senofilcon C) digunakan untuk pemakaian harian untuk mengoreksi mata yang tidak berpenyakit dengan rabun jauh (myopia) dan rabun dekat (hyperopia) dan mungkin mempunyai astigmatisme C-0.50D sampai C-3.00D.

Lensa-lensa ini mengandung UV Blocker yang membantu melindungi mata dari sinar radiasi UV ke kornea dan ke dalam mata.

PERHATIAN: LENSA KONTAK ANTI UV bukan pengganti kacamata anti UV seperti goggle atau sunglass karena lensa kontak tidak menutupi mata dan area sekeliling mata. Anda harus terus memakai kacamata anti UV seperti yang diarahkan.

Catatan: Paparan radiasi UV jangka waktu yang panjang merupakan salah satu dari faktor risiko yang berhubungan dengan katarak. Paparan ini didasarkan pada beberapa faktor seperti kondisi lingkungan (ketinggian, geografis, tutupan awan) dan faktor personal (berapa lama dan sifat aktivitas di luar). Lensa kontak dengan Penahan UV membantu melindungi dari bahaya radiasi UV. Akan tetapi studi klinis belum dilakukan untuk menunjukkan pemakaian lensa kontak UV mengurangi risiko terjadinya katarak atau gangguan mata yang lain. Berkonsultasi dengan *Eye Care Professional* anda untuk informasi yang lebih lengkap.

Eye Care Professional anda akan menentukan masa pakai anda (berapa jam anda dapat memakai lensa kontak setiap hari) dan masa ganti lensa anda (apabila diresepkan untuk pemakaian harian, lensa kontak harus di buang setiap kali lensa dilepas).

Apabila ditentukan untuk pemakaian harian dengan masa ganti terjadwal, lensa anda harus dibersihkan, bilas dan disinfeksi dengan sistim disinfeksi kimiawi saja. Apabila ditentukan untuk pemakaian disposable, lensa harus dibuang setelah dilepaskan.

ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses with HYDRACLEAR® PLUS, ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM with HYDRACLEAR® PLUS dan ACUVUE® OASYS with Transitions™ telah disetujui untuk pemakaian harian sampai 14 hari (2 minggu).

ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses with HYDRACLEAR® PLUS dan ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM with HYDRACLEAR® PLUS dapat digunakan untuk kondisi dan penyakit mata tertentu sebagai lensa bandage (perban) pada kornea untuk mengurangi ketidaknyaman dan berfungsi sebagai perban pelindung. *Eye Care Professional* anda akan memberitahu anda bila anda mempunyai kondisi seperti itu dan mungkin meresepkan obat-obatan tambahan atau jadwal penggantian sesuai kondisi anda. Anda tidak diperbolehkan mengobati kondisi apa pun dengan lensa kontak atau obat-obatan mata tanpa terlebih dahulu berkonsul dengan *Eye Care Professional*.

ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses dan ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM digunakan untuk tujuan pemakaian harian dengan masa ganti bulanan.

KONTRAIKASIKASI

Ketika memakai lensa kontak untuk koreksi penglihatan, **JANGAN GUNAKAN** lensa ini ketika Anda memiliki salah satu kondisi berikut:

- Peradangan atau infeksi di dalam atau sekitar mata atau kelopak mata.
- Penyakit mata, cedera atau abnormalitas pada kornea, konjungtiva atau kelopak mata.
- Kondisi terdiagnosis sebelumnya yang membuat pemakaian lensa kontak tidak nyaman.
- Mata kering yang parah.
- Kepekaan kornea yang menurun.
- Penyakit sistemik yang mempengaruhi mata atau diperburuk dengan pemakaian lensa kontak.
- Reaksi alergi pada permukaan mata atau jaringan sekeliling yang dapat dipicu atau diperburuk dengan pemakaian lensa kontak atau penggunaan larutan lensa kontak.
- Iritasi mata yang disebabkan reaksi alergik terhadap bahan dalam larutan perawatan lensa kontak (misal., larutan pembersih dan desinfektan, tetes pelembab, dll). Larutan ini mungkin mengandung bahan kimiawi atau pengawet (seperti air raksa atau thimerosal, dll) dimana ada sejumlah orang yang mengalami respon alergi.
- Infeksi mata yang aktif.
- Bila mata merah atau iritasi.

Untuk penggunaan sebagai perban, *Eye Care Professional* Anda dapat meresepkan lensa kontak untuk membantu proses penyembuhan kondisi mata tertentu yang mungkin terdaftar di atas.

PERINGATAN

Apa yang harus diketahui tentang pemakaian lensa kontak:

MASALAH MATA TERMASUK ULKUS KORNEA DAPAT TERJADI SECARA CEPAT DAN BERTAMBAH PARAH SEHINGGA MENYEBABKAN HILANGNYA PENGLIHATAN. JIKA ANDA MENGALAMI GEJALA:

- Mata tidak nyaman.
- Mata sangat berair.
- Perubahan penglihatan.
- Kehilangan penglihatan.

- Mata merah, atau
- Masalah mata yang lain

ANDA HARUS SEGERA MELEPASKAN LENSA DAN BERKONSULTASI DENGAN EYE CARE PROFESSIONAL ANDA

- Apabila diresepkan untuk pemakaian harian oleh *Eye Care Professional* anda (missal., *Eye Care Professional* akan mengarahkan anda untuk melepaskan dan membuang lensa anda setiap kali dilepas dan pada akhir hari), **ANDA SEHARUSNYA TIDAK TIDUR DENGAN MEMAKAI LENSA KONTAK**. Studi klinis menunjukkan risiko masalah mata yang parah ketika tidur dengan memakai lensa kontak.¹
- Studi menunjukkan pemakai lensa kontak yang perokok mempunyai permasalahan mata yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak perokok.
- Masalah dengan lensa kontak atau produk perawatan lensa dapat mengakibatkan cedera yang serius pada mata.
- Cara penggunaan dan perawatan lensa kontak serta produk perawatan yang benar, termasuk wadah lensa adalah penting untuk keamanan penggunaan produk-produk ini.
- Masalah penyakit mata yang parah secara keseluruhan dapat dikurangi dengan mengikuti instruksi perawatan lensa, termasuk membersihkan wadah lensa.

¹New England Journal of Medicine, September 21, 1989; 321 (12), pp. 773-783

Instruksi Penggunaan dan Peringatan Khusus

- **Aktifitas Air**
Instruksi Penggunaan: Jangan terpapar air ketika memakai lensa kontak.
Peringatan: Air adalah sumber mikroorganisme yang dapat menyebabkan infeksi parah, penglihatan hilang atau kebutaan. Jika lensa anda terpapar air ketika aktivitas olah raga air atau berenang di kolam atau laut, mandi di *tub* panas, Anda harus membuang lensa yang dipakai dan menggantinya dengan lensa baru. Berkonsultasi dengan *Eye Care Professional* anda untuk rekomendasi pemakaian lensa selama aktivitas yang berhubungan dengan air.
- **Perendaman dan Penyimpanan lensa anda**
Instruksi penggunaan: Gunakan hanya larutan multi-fungsi (disinfeksi lensa kontak) segar setiap kali Anda merendam (menyimpan) lensa Anda.
Peringatan: Jangan menggunakan kembali atau "*top off*" larutan lama yang tersisa di dalam tempat lensa Anda karena penggunaan kembali larutan mengurangi efektifitas disinfeksi lensa dan dapat menyebabkan infeksi yang parah, kehilangan penglihatan, atau kebutaan. ("*Topping-Off*" adalah tambahan larutan yang baru/segar ke larutan yang masih di dalam tempat lensa).
- **Tanggal Buang Botol Larutan *Multi-purpose***
Instruksi Penggunaan:
 - Buang semua larutan yang tersisa setelah jangka waktu yang disarankan yang tertera pada botol larutan *multi-purpose* yang digunakan untuk mendisinfeksi dan merendam lensa kontak Anda.
 - Tanggal buang mengacu pada saat Anda dapat dengan aman menggunakan produk perawatan lensa kontak setelah botol dibuka. Ini tidak sama dengan tanggal kedaluwarsa, yang merupakan tanggal terakhir produk masih efektif sebelum dibuka.**Peringatan:** Menggunakan larutan *multi-purpose* di luar tanggal buang dapat mengakibatkan kontaminasi larutan dan dapat menyebabkan infeksi parah, hilangnya penglihatan atau kebutaan.
 - Untuk menghindari kontaminasi, JANGAN menyentuh ujung botol ke permukaan apa pun. Tutup setelah digunakan.
 - Untuk menghindari kontaminasi larutan Anda, JANGAN memindahkan ke botol atau wadah lain.
- **Waktu Penggosokkan dan Pembilasan**
Instruksi Penggunaan: Untuk mendisinfeksi lensa dengan baik, gosok dan bilas lensa sesuai dengan waktu penggosokkan dan pembilasan lensa yang disarankan dan tertera di label larutan *Multi-purpose*.
Peringatan:
 - Gosok dan bilas lensa sesuai waktu yang disarankan untuk membantu mencegah infeksi mata yang parah.
 - Jangan pernah menggunakan air PAM, larutan garam, atau tetes pelembab untuk mendisinfeksi lensa. Larutan ini tidak akan mendisinfeksi lensa. Tidak menggunakan disinfektan yang direkomendasikan dapat menyebabkan infeksi parah, hilangnya penglihatan, atau kebutaan.
- **Perawatan tempat penyimpanan lensa**
Instruksi Penggunaan:
 - Tempat lensa kontak dkosongkan dan bersih dengan cara gosok dengan menggunakan larutan disinfeksi steril/pembersih lensa kontak yang baru. Jangan gunakan air PAM. Pembersihan

harus diikuti dengan pembilasan larutan dengan larutan disinfeksi yang segar (jangan sekali-kali menggunakan air PAM) dan bersihkan tempat lensa dengan menggunakan tisu bersih dan baru. Jangan mengeringkan atau menutup kembali tutup lensa setelah penggunaan tanpa pembersihan tambahan. Jika mengeringkan dengan angin, pastikan tidak ada sisa larutan yang tersisa dalam tempat lensa sebelum membiarkannya dalam kondisi kering.

- Ganti tempat lensa Anda sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh *Eye Care Professional* Anda atau pelabelan yang disertakan dengan tempat lensa Anda.
- Tempat lensa kontak bisa menjadi sumber pertumbuhan bakteri.

Peringatan: Jangan simpan lensa Anda atau bilas tempat lensa Anda dengan air atau larutan yang tidak steril. Gunakan larutan *multi-purpose* yang baru sehingga Anda tidak mengotori lensa atau tempat lensa Anda. Penggunaan larutan yang tidak steril dapat menyebabkan infeksi yang parah, kehilangan penglihatan, atau kebutaan.

PERHATIAN

Untuk kesehatan mata anda, penting sekali mengikuti cara penanganan, pemasangan, pelepasan dan pemakaian lensa dan juga apa yang sudah diresepkan oleh *Eye Care Professional* anda (**Lihat halaman “Penanganan dan Pemasangan Lensa”, Pemakaian lensa dan Perawatan lensa**).

Perhatian Umum:

- Bila anda memakai lensa kontak untuk mengoreksi presbiopia dengan cara monovision, Anda mungkin tidak akan mendapatkan tajam penglihatan yang terbaik, baik itu jarak jauh atau jarak dekat. Persyaratan penglihatan berbeda dari individu ke individu. Jadi *Eye Care Professional* anda akan mempertimbangkan jenis lensa kontak yang paling tepat untuk anda.
- Selalu hubungi *Eye Care Professional* anda sebelum menggunakan obat-obatan pada mata anda.
- Perhatikan bahwa obat-obatan, seperti antihistamin, dekonjestan, diuretik, obat relaksan otot, obat penenang dan obat lain untuk mabuk jalan dapat menyebabkan mata kering, lensa lebih mengganjal (terasa lensa dalam mata) atau penglihatan buram. Selalu konsultasikan *dengan Eye Care Practitioner* jika anda mengalami masalah dengan lensa anda selama anda sedang menjalani pengobatan.
- Perhatikan bahwa apabila anda menggunakan Pil KB, penglihatan anda dan tingkat kenyamanan dalam pemakaian lensa dapat berubah.
- Jangan mengganti jenis lensa kontak (misalnya merek, dll) atau parameter (contoh diameter, base curve, power lensa dll) tanpa berkonsultasi dengan *Eye Care Professional*.
- Selalu miliki sepasang kacamata cadangan dengan ukuran terbaru untuk digunakan jika Anda tidak bisa memakai lensa kontak, atau dalam keadaan di mana penggunaan lensa kontak tidak disarankan.
- Seperti lensa kontak lain, konsultasi kontrol diperlukan untuk memastikan kesehatan mata yang terus menerus. Tanyakan pada *Eye Care Professional* anda mengenai rekomendasi konsultasi kontrol.

Hanya untuk ACUVUE® OASYS with TRANSITIONS™.

- Perlu diketahui bahwa mengenakan lensa yang gelap hanya pada satu mata tidak dianjurkan karena mengganggu kemampuan Anda untuk menilai kedalaman dan gerakan objek secara tepat. Ini juga dapat membuat masalah kosmetik.
- Jangan pernah memakai ACUVUE® OASYS with Transitions™ sebagai perlindungan terhadap sumber cahaya buatan, seperti lampu matahari, laser, dll.
- Jangan pernah menatap langsung ke matahari atau pada gerhana dengan atau tanpa ACUVUE® OASYS with Transitions™
- Berhati-hatilah bahwa data tidak tersedia tentang keselamatan dan kinerja mengemudi dengan ACUVUE® OASYS with Transitions™ untuk mereka yang berusia 50 tahun ke atas dan mungkin mempunyai kekeruhan lensa (mis. katarak).

Siapa yang harus mengetahui anda seorang pemakai lensa kontak

- **Beritahu** semua dokter anda bahwa anda seorang pemakai lensa kontak.
- **Selalu** beritahu pemberi kerja atau atasan anda bahwa anda seorang pemakai lensa kontak. Ada sejumlah pekerjaan yang mungkin memerlukan alat pelindung mata atau mungkin tidak diperbolehkan memakai lensa kontak.

KEJADIAN YANG TIDAK DINGINKAN

KEMUNGKINAN PERMASALAHAN PEMAKAIAN LENSA

Sadarilah bahwa masalah-masalah berikut dapat terjadi ketika anda memakai lensa kontak dan mungkin atau tidak mungkin berhubungan dengan gejala-gejala yang berikut ini:

- Mata anda terasa panas, pedih dan/atau gatal.
- Tingkat kenyamanan berkurang.
- Mungkin terasa ada sesuatu pada mata (benda asing, area yang luka).
- Bengkak dan radang pada mata atau sekitar mata.
- Mata merah.
- Penyakit pada kelopak mata.
- Mata berair dan/atau sekret mata yang tidak biasanya.
- Penglihatan yang buruk.
- Penglihatan yang buram.
- Terlihat seperti pelangi atau halos sekeliling objek.
- Sensitifitas terhadap cahaya (fotofobia).

Bila ada gejala yang seperti ini, masalah mata yang serius dapat terjadi. Anda harus segera berkonsultasi dengan *Eye Care Professional* anda, agar masalah teridentifikasi dan diobati, bila perlu untuk menghindari masalah mata yang lebih serius.

Mengenal Masalah dan Apa yang harus dilakukan

Anda dapat melakukan 3 bagian pemeriksaan sederhana paling sedikit sekali dalam satu hari. Tanyakan kepada diri sendiri:

1. Bagaimana lensa di mata saya?
2. Bagaimana dengan mata saya?
3. Apakah saya dapat melihat dengan baik?

Jika anda ada masalah dengan ini, anda harus **SEGERA MELEPASKAN LENSA ANDA**. Jika tidak nyaman atau masalah berhenti setelah lensa dilepas, dan lensa terlihat tidak rusak, bersihkan dan bilas lensa dengan larutan lensa kontak yang disarankan dan pasang ulang lensa tersebut. Jika setelah lensa dipasang, lensa tidak nyaman, buang lensa anda dan gantikan dengan yang baru.

Jika setelah memasang lensa yang baru, masalah masih terjadi, **SEGERA LEPASKAN LENSA ANDA DAN BERKONSULTASI DENGAN EYE CARE PROFESSIONAL ANDA**.

Selama penggunaan terapeutik, kejadian tidak diinginkan mungkin disebabkan oleh penyakit atau cedera yang asli mungkin disebabkan oleh efek pemakaian lensa kontak. Ada kemungkinan bahwa penyakit atau kondisi yang ada mungkin menjadi lebih buruk ketika lensa kontak lunak untuk penggunaan terapeutik digunakan untuk mengobati mata yang terluka yang sudah sakit. Untuk menghindari kerusakan mata yang serius, Anda harus menghubungi *Eye Care Professional* Anda **SEGERA** jika ada peningkatan gejala saat memakai lensa. **JANGAN** menggunakan lensa baru sebagai perawatan sendiri untuk masalah.

PENANGANAN LENSA DAN PEMASANGAN

Untuk kesehatan mata anda, penting sekali mengikuti penanganan, pemasangan, pelepasan. Anda harus mengikuti prosedur perawatan yang sudah direkomendasikan *Eye Care Professional* Anda. Jika Anda tidak atau tidak dapat selalu mengikuti prosedur perawatan yang disarankan, sebaiknya Anda tidak mencoba memakai lensa kontak. **Apabila anda baru pertama kali memakai lensa kontak, pastikan anda dapat memakai dan melepaskan lensa kontak (atau seseorang yang dapat melepaskan lensa kontak anda) sebelum meninggalkan tempat Eye Care Professional.**

Langkah 1: Persiapan lensa untuk dipakai

Perlu sekali anda belajar dan menggunakan metode kebersihan yang baik dalam perawatan dan penanganan lensa baru anda. Kebersihan merupakan aspek pertama dan yang paling penting dalam perawatan dan penanganan lensa yang teratur. Khususnya, tangan anda harus bersih dan bebas dari benda-benda asing ketika menangani lensa anda.

Sebelum anda mulai:

- Selalu cuci tangan anda dengan sabun ringan, bilas dengan baik dan keringkan dengan handuk sebelum menangani lensa.
- Jangan menyentuh lensa kontak anda bila tangan belum bersih sempurna, karena baret halus dapat terjadi sehingga menyebabkan penglihatan yang tidak jelas dan luka pada mata.
- Hindari penggunaan sabun yang mengandung krim, pelembab atau kosmetika sebelum menangani lensa karena bahan-bahan ini dapat menempel pada lensa dan mengganggu keberhasilan pemakaian.

Langkah 2: Membuka Kemasan

Selalu pastikan parameter lensa (mis. Diameter (DIA), *Base Curve* (BC), *Diopter* (D), dll.) yang tercetak pada *multi-pack* dan pada kemasan lensa individu sesuai dengan resep Anda. **JANGAN** gunakan bila ada ketidakcocokan.

Multi-pack

Setiap *multi-pack* terdiri dari lensa yang dikemas secara tersendiri. Setiap lensa dikemas dalam kemasan tersegel yang mengandung larutan *borate buffered saline* dengan *methyl ether cellulose*. Kemasan ini didesain sedemikian rupa guna menjaga keseterilan lensa sepanjang kemasan masih tersegel.

Untuk ACUVUE® OASYS with Transitions™, selalu simpan kemasan lensa kontak yang belum dibuka jauh dari sinar matahari langsung.

Kemasan Lensa Untuk membuka kemasan lensa, ikuti step sederhana berikut ini:

Jangan gunakan bila kemasan sudah terbuka atau rusak

1. Kocok kemasan lensa dan periksa apakah lensa terapung dalam larutan.
2. Buka *foil* kemasan untuk mendapatkan lensa. Dengan menstabilkan kemasan di meja, anda akan mengurangi kemungkinan terjadi percikan air.
3. Letakkan jari pada lensa dan geser lensa ke atas sisi mangkuk kemasan lensa sampai terlepas dari wadahnya.

JANGAN menggunakan pinset atau alat lainnya untuk mengeluarkan lensa dari wadah lensa.

Kadang-kadang, lensa dapat menempel pada sisi dalam *foil* ketika dibuka, atau pada kemasan plastik. Hal ini tidak mempengaruhi sterilitas lensa dan masih aman dipakai. Ambil lensa dan periksa lensa sesuai dengan instruksi penanganan.

Tips penanganan lensa

- Menangani lensa kontak dengan ujung jari dan hindari kontak dengan kuku jari. Biasakan kuku selalu pendek dan licin.
- **JANGAN menangani lensa anda dengan kuku jari anda.**
- Ciptakan kebiasaan untuk selalu menangani lensa yang sama untuk menghindari kesalahan dalam mengambil lensa.
- Setelah mengambil lensa dari kemasan, periksa untuk melihat apakah lensa lembab, bersih, tidak sobek. Jika lensa terlihat rusak, jangan pakai lensa.

Selalu menangani lensa dengan hati – hati dan hindari menjatuhkan lensa.

Langkah 3: Pemasangan Lensa Pada Mata

Ingat, selalu mulai dengan mata yang sama. Setelah tempat simpan lensa atau kemasan dibuka, ambil dan periksa lensa, dan ikuti step berikut ini untuk memasang lensa pada mata:

1. Pastikan lensa tidak terbalik dengan mengikuti prosedur berikut:
 - Letakan lensa pada ujung jari telunjuk anda dan periksa profilnya. Lensa harus dalam bentuk alaminya, seperti mangkok. Jika tepi lensa seperti mengarah ke luar, maka lensa terbalik.
 - Metode lain adalah dengan menekan lensa antara ibu jari dan jari telunjuk. Tepi lensa harus mengarah ke dalam. Jika lensa terbalik, tepi lensa akan sedikit mengarah ke luar.
 - Untuk ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses with HYDRACLEAR® PLUS, ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses dan ACUVUE® OASYS with Transitions™, letakan lensa pada jari telunjuk, cari tanda 1-2-3. Tanda 1-2-3 adalah indikasi lensa sudah benar. Jika lensa terbalik (tanda terbalik 1-2-3), balikkan lensa dan lihat apakah tanda sudah benar. Catat bahwa tanda 1-2-3 tidak ada pada ACUVUE® OASYS Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM with HYDRACLEAR® PLUS dan ACUVUE® VITA® Brand Contact Lenses for ASTIGMATISM.
2. Letakkan lensa kontak pada ujung jari telunjuk Anda. Gunakan jari Anda untuk menarik dan menahan kelopak mata atas agar mata tidak berkedip.
3. Tarik kelopak mata bawah ke arah bawah dengan menggunakan jari tengah dari tangan yang memegang lensa.
4. Dengan perlahan, pasang lensa kontak pada bagian hitam mata.
5. Lahan lepaskan kelopak mata Anda dan tutup mata Anda untuk sesaat.
6. Kedip beberapa kali agar lensa di posisi tengah.
7. Gunakan teknik yang sama bila memakai lensa untuk mata kiri.

Terdapat beberapa metode pemakaian lensa. Jika metode di atas sulit bagi anda, *minta Eye Care Professional* untuk mengajarkan metode yang lain.

Langkah 4: Pemeriksaan lensa

Setelah lensa berhasil dipasang pada mata, anda harus bertanya kepada diri sendiri:

- Apakah saya melihat dengan baik ?

- Bagaimana lensa terasa di mata saya?
- Bagaimana tampilan mata saya?

Jika setelah lensa dipakai, penglihatan anda buram, periksa yang berikut ini:

- Lensa tidak di tengah, (Lihat Langkah 5: Penempatan Lensa)
- Jika lensa berada tengah, lepaskan lensa dan periksa yang berikut ini:
 - o Kosmetika atau lemak pada lensa. Bersihkan dan bilaskan dengan larutan perawatan lensa kontak lunak, dan jika kosmetik dan lemak sudah dibersihkan, pasang kembali lensa. Jika penglihatan masih buram, buanglah lensa dan pasang lensa yang baru.
 - o Lensa dipakai pada mata yang salah.
 - o Lensa terbalik sehingga tidak nyaman seperti yang normal. Lihat Langkah 3: Pemasangan Lensa Pada Mata.

Jika anda mendapati penglihatan anda masih buram setelah anda periksa kemungkinan-kemungkinan di atas, lepaskan kedua lensa dan berkonsultasi dengan *Eye Care Professional* Anda.

Catatan: Jika lensa tidak se-nyaman seperti yang baru pertama kali anda pakai atau lensa terasa sangat tidak nyaman setelah dipakai, lepaskan lensa segera dan hubungi *Eye Care Professional* anda. Jika pemeriksaan mata dan lensa anda menunjukkan masalah lain, **SEGERA LEPASKAN LENSА ANDA DAN HUBUNGI EYE CARE PROFESSIONAL ANDA.**

Langkah 5: Menempatkan lensa di tengah

Lensa yang berada pada kornea (bagian tengah mata), jarang bergeser ke bagian putih mata selama pemakaian. Akan tetapi, hal ini dapat terjadi bila prosedur pemakaian dan pelepasan tidak dilakukan dengan baik. Untuk memposisikan lensa ditengah, ikuti salah satu dari metode ini:

- Tutup mata dan perlahan pijit lensa sampai lensa kembali ke tengah dengan mata tertutup
ATAU
- Dengan mata terbuka, perlahan dorong lensa yang tergeser ke tengah mata dengan menggunakan tekanan jari pada tepi kelopak mata atas atau bawah.

PEMAKAIAN LENSА

Sepanjang pemakaian lensa, perhatikan hal penting yang berikut ini:

Kondisi bahaya:

- Jika produk aerosol seperti semprotan rambut digunakan saat memakai lensa kontak, hati-hati dan tetap tutup mata sampai semprotan selesai.
- **Hindari** semua uap dan asap yang berbahaya atau yang membuat mata iritasi selama memakai lensa.
- **Jangan** bilas lensa anda dengan air PAM. Ada dua alasan untuk ini:
 1. Air PAM mengandung zat berbahaya yang dapat mengkontaminasi atau merusak lensa sehingga dapat terjadi infeksi atau cedera pada mata anda.
 2. Lensa anda dapat hilang karena terbawa air.

Aktivitas Olahraga Air: Jangan terpapar air ketika memakai lensa kontak

Larutan tetes pelembab: *Eye Care Professional* anda akan merekomendasikan larutan tetes pelembab.

Larutan ini digunakan untuk melembabkan lensa anda. **Jangan** menggunakan air liur atau segala sesuatu di luar rekomendasi untuk melembab atau membasahi lensa.

Lensa yang menempel ketat: Untuk kesehatan mata, lensa kontak harus bergerak di mata. Jika lensa menempel ketat (berhenti bergerak) pada mata, teteskan larutan pelembab yang direkomendasikan. Tunggu sampai lensa bebas bergerak sebelum melepaskannya. Jika lensa tetap tidak bergerak, segera berkonsultasi dengan *Eye Care Professional* anda.

Bersama-sama memakai lensa: **Jangan** membiarkan orang lain memakai lensa anda. Lensa anda sudah diresepkan sesuai dengan mata anda dan untuk mengoreksi penglihatan anda. Saling berbagi lensa meningkatkan risiko infeksi mata.

Mengikuti Masa Pakai dan Masa Ganti: **Jangan** memakai lensa anda melebihi batas waktu yang disarankan oleh *Eye Care Professional* anda. **Selalu buang** lensa yang telah dipakai sesuai dengan anjuran *Eye Care Professional* anda.

PELEPASAN LENSA

PERHATIAN: Selalu pastikan lensa berada ditengah mata sebelum mencoba melepaskan lensa itu.

Anda dapat menentukan ini dengan menutup mata sebelah dan jika penglihatan buram, lensa itu ada di bagian putih mata atau sudah tidak ada di mata. Untuk mencari lensa, periksa bagian atas mata dengan melihat pada cermin dengan menarik ke atas kelopak mata atas. Kemudian periksa bagian bawah dengan menarik ke bawah kelopak mata bawah.

Selalu lepaskan lensa yang sama terlebih dahulu

1. Cuci tangan anda dengan sabun dan keringkan. Anda harus mengikuti metode yang disarankan oleh *Eye Care Professional* anda. Di bawah ini merupakan satu contoh metode:

Metode Cubit

Langkah 1. Lihat ke atas dan dengan perlahan geser lensa kontak kearah bawah dengan jari telunjuk.

Langkah 2. Dengan perlahan, tekan/cubit lensa kontak di antara ibu jari dan telunjuk.

Langkah 3. Lepaskan lensa tersebut.

2. Ikuti petunjuk pada langkah selanjutnya. "Perawatan Lensa Anda".

Catatan: Untuk kesehatan mata Anda, penting agar lensa bergerak bebas di mata Anda. Jika lensa menempel (berhenti bergerak) pada mata Anda, oleskan beberapa tetes larutan *rewetting* yang direkomendasikan. Tunggu hingga lensa mulai bergerak bebas pada mata sebelum melepaskannya. Jika non-pergerakan lensa berlanjut, Anda harus segera berkonsultasi dengan *Eye Care Professional* Anda.

PERAWATAN LENSA ANDA

Ketika Anda pertama kali mendapatkan lensa Anda, Anda akan mendapat pengarahan tentang rutinitas pembersihan dan desinfeksi dari *Eye Care Professional* Anda. Kegagalan untuk mengikuti prosedur yang direkomendasikan dapat mengakibatkan pengembangan masalah mata yang serius, seperti yang dibahas di bagian "Peringatan". Apabila Anda melepas lensa di antara periode penggantian, lensa harus dibersihkan dan didesinfeksi sebelum Anda memasang kembali ke mata Anda, atau Anda harus membuangnya dan menggantinya dengan lensa yang baru.

Sebelum Anda memulai:

- **Selalu** cuci tangan Anda secara menyeluruh dengan sabun lembut, bilas sepenuhnya, dan keringkan dengan handuk bebas serat sebelum menyentuh lensa Anda.
- Pastikan Anda memiliki persediaan berikut:
 - o Larutan pembersihan dan desinfeksi atau larutan multifungsi seperti yang direkomendasikan oleh *Eye Care Professional*.
 - o **Jangan gunakan larutan yang disarankan hanya untuk lensa kontak keras konvensional.**
 - o Tempat lensa bersih

Apabila sistem perawatan hidrogen peroksida digunakan, gunakan HANYA wadah lensa yang disediakan dengan sistem hidrogen peroksida. Wadah lensa ini dirancang khusus untuk menetralkan cairan. Tidak menggunakan wadah khusus akan menyebabkan rasa perih yang parah, rasa terbakar, dan cedera pada mata.

Langkah 1: Pembersihan & Disinfektan (Kimia – Bukan Panas)

1. Selalu bersihkan dan desinfeksi lensa yang sama terlebih dahulu untuk menghindari kesalahan.
2. Ikuti petunjuk yang diberikan dalam pelabelan produk pembersih dan desinfeksi atau seperti yang direkomendasikan oleh *Eye Care Professional* Anda.

JANGAN memanaskan larutan desinfektan dan lensa.

Perhatian: Lensa yang didesinfeksi secara kimiawi dapat menyerap bahan dari larutan desinfektan yang dapat menyebabkan iritasi pada mata. Pembilasan menyeluruh dengan saline steril dan baru (atau larutan lain yang disarankan) sebelum penempatan pada mata harus mengurangi potensi iritasi.

3. Gosok dan bilas lensa Anda sesuai dengan pengarahan penggosokan dan pembilasan lensa yang tertera di label larutan multi purpose untuk mendisinfeksi lensa Anda secara memadai.

PERINGATAN:

- Gosok dan bilas lensa Anda sesuai waktu yang disarankan untuk membantu mencegah infeksi mata yang serius.
 - Jangan gunakan air, larutan garam, atau tetes pembasahan untuk mendisinfeksi lensa Anda. Larutan tidak akan mendisinfeksi lensa Anda. Tidak menggunakan disinfektan yang direkomendasikan dapat menyebabkan infeksi parah, hilangnya penglihatan, atau kebutaan.
4. Letakkan lensa ke dalam wadah lensa yang benar.

Langkah 2: Penyimpanan

- Untuk menyimpan lensa Anda, terlebih dahulu disinfeksi, kemudian simpan dalam wadah tertutup/belum dibuka sampai Anda siap memakainya.

- SELALU rendam lensa Anda sepenuhnya dan tertutup oleh larutan desinfektan yang disarankan ketika lensa tidak dipakai. Pengeringan yang lama akan membuat lensa lebih sulit lembab lagi. Jika lensa menjadi kering, buang dan ganti dengan lensa baru.
- Untuk ACUVUE® OASYS with Transitions™, selalu simpan lensa kontak yang sedang dipakai dalam tempat lensa dan jauh dari sinar matahari langsung.
- Jika Anda tidak akan memakai lensa Anda segera setelah disinfeksi, Anda harus bertanya kepada *Eye Care Professional* Anda untuk informasi tentang menyimpan lensa Anda.
- Selalu kosongkan dan bersihkan tempat lensa kontak dengan cara menggosok dengan menggunakan larutan disinfeksi/pembersih lensa kontak segar dan steril. Jangan gunakan air. Pembersihan harus diikuti dengan pembilasan dengan larutan steril yang baru (jangan sekali-kali menggunakan air) dan bersihkan tempat lensa dengan menggunakan tisu bersih. Jangan mengeringkan atau menutup kembali tutup lensa setelah digunakan tanpa metode pembersihan tambahan. Jika mengeringkan udara, pastikan tidak ada sisa cairan yang tersisa dalam wadah sebelum membiarkannya kering.
- Ganti tempat lensa Anda sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh *Eye Care Professional* Anda atau pelabelan yang disertakan dengan tempat lensa.
- Tempat lensa kontak bisa menjadi sumber pertumbuhan bakteri.

PERINGATAN: Jangan simpan lensa Anda atau bilas wadah lensa dengan air PAM atau larutan yang tidak steril. Hanya gunakan larutan multi purpose yang baru sehingga Anda tidak mengotori lensa atau tempat lensa Anda. Penggunaan larutan yang tidak steril dapat menyebabkan infeksi yang parah, kehilangan penglihatan, atau kebutaan.

DARURAT

Jika mata anda terpercik dengan bahan kimiawi apa pun (produk rumah tangga, larutan tanaman, larutan kimia dari laboratorium dll): BILAS/SIRAM MATA ANDA SEGERA DENGAN AIR PAM DAN SEGERA LEPASKAN LENS. BERKONSULTASI DENGAN *EYE CARE PROFESSIONAL* ATAU MASUK KE UNIT DARURAT RUMAH SAKIT DENGAN SEGERA.

INSTRUKSI UNTUK PASIEN PRESBIOPIA

Keputusan untuk dipasang koreksi monovision paling tepat diputuskan antara *Eye Care Professional* anda, setelah mempertimbangkan dan membahas kebutuhan anda.

©Johnson & Johnson Vision 2022
Diterbitkan di Indonesia
Tanggal Revisi 10/2022