

# Sådan rengør du dine øjenlåg

Du skal i gang med at rengøre dine øjenlåg for at behandle og forebygge kronisk øjenlågsbetændelse.

Du skal følge vejledningen herunder 2 gange om dagen – også efter dine symptomer er bedret.

## SÅDAN GØR DU



### 1. OPVARM ØJENLÅGENE

- Vask hænder.
- Hold en vatrondel eller lignende under varmt vand fra vandhanen (cirka 40 grader). Vrid den lidt og placér den så over de lukkede øjne i cirka 5 minutter.

Formålet med at opvarme øjenlågene er, at sekret fra talgkirtler ved øjenlågsranden bliver mere tyndflydende.



### 2. MASSÉR ØJENLÅGENE

- Massér med helt rene fingre kanterne af både det øverste og det nederste øjenlåg i lodrette bevægelser. Undgå, at fingrene rører ved selve øjet.

Formålet med at massere øjenlågene er at presse det opvarmede sekret fra talgkirtlerne ud i tårerne.



### 3. RENGØR ØJENVIPPERNE

- Rens øjenvipperne med vandrette bevægelser med en ren vatrondel, der er dyppet i lunkent vand. Du kan også bruge særlige renseservietter til øjenlågsvask, der fås i håndkøb på apoteket. Brug ikke sæbe, te eller lignende.
- Det kan være en fordel at stramme kanterne op med en finger på den ydre øjenlågs kant.

Formålet med at rengøre øjenvipperne er at fjerne de skæl og skorper, der er grobund for bakterier i øjenomgivelserne.



## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### **Øjenafdelingens Ambulatorium**

Tlf. 97 66 25 85

Mandag – torsdag 8.00 – 15.30

Fredag 8.00 – 13.30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 13.00

Hverdage 15.30 – 8.00, weekend- og  
helligdage, kan du få kontakt til os her:

#### **Øjenafdelingens Sengeafsnit**

Tlf. 97 66 24 56