

Comment s'administrer de la pommade ophtalmique ?

Certains pommades ophtalmiques doivent être **agités avant utilisation**. Discutez-en avec votre médecin ou votre pharmacien ou consultez la notice.

- Avant utilisation, **lavez-vous les mains** à l'eau chaude savonneuse et séchez-les bien.
- Retirez le bouchon du flacon. **Ne touchez rien** avec l'embout du flacon pour éviter de contaminer le contenu.
- **Regardez vers le haut** et tirez **légèrement votre paupière inférieure vers le bas** avec votre index. C'est ainsi que l'on crée une « **gouttière** ».
- **Pressez** le flacon et appliquez un centimètre de pommade **dans cette « gouttière »**. Veillez également à ne rien toucher avec l'embout du flacon. Vous pouvez essuyer le bouchon avec un mouchoir propre si vous avez touché votre œil ou vos cils.
- **Fermez l'œil** et **appuyez** sur le coin de l'œil près du nez avec un doigt **pendant 2 minutes**.
- Relâchez la pression et ouvrez l'œil. Il est normal d'avoir une vision floue pendant un certain temps.
- Revissez le bouchon du flacon.

Que faire s'il n'est pas possible de s'administrer soi-même la pommade ophtalmique ?

Vous pouvez toujours demander l'**aide** d'une **autre personne** pour appliquer votre pommade ophtalmique. Les étapes à suivre sont les mêmes que ci-dessus, mais c'est alors une autre personne qui applique la pommade dans votre œil.

Conseils généraux

- Vous utilisez à la fois une **pommade et des gouttes pour les yeux**? Dans ce cas, utilisez d'abord les **gouttes**, puis attendez **au moins 5 minutes** avant d'appliquer la pommade ophtalmique.
- Une fois le flacon ouvert, la pommade ophtalmique **ne se conserve que peu de temps**. La durée de conservation est généralement d'un mois, mais peut être plus longue. Consultez la **notice** à ce sujet. Notez la date d'ouverture du flacon sur l'emballage, vous saurez ainsi quand arrêter de l'utiliser.
- Si vous portez **des lentilles de contact**, **retirez-les toujours** avant d'appliquer la pommade ophtalmique et attendez **8 heures** avant de les remettre. Dans le cas des **larmes artificielles** destinées à humidifier les lentilles de contact, vous pouvez **bien entendu laisser** les lentilles de contact.