

Egészséges Látás

Az Egészséges Látás meghatározása nem más, mint a mindennapos általános látásminőség javítása, illetve a szem egészségének hosszú távú megőrzése – egyszerűbben fogalmazva: a jó látás biztosítása most és a jövőben egyaránt.

Az Egészséges Látás Tanácsadás:

Az „Egészséges Látás Tanácsadás” (HSC) olyan integrált megközelítés, amellyel a szakemberek a rendelőben vagy a klinikán a látáskorrekciós eszközök és a látásápolás közötti kapcsolat fokozott szem előtt tartásával segítik elő a páciens egészséges látását. A HSC arra az elvre épül, hogy az egészséges látást személyre szabott látáskorrekcióval, karbantartó és megelőző szemápolással, valamint a szakemberek és páciensek fokozottan tudatos gondolkodásmódjával lehet elérni.

Az „Egészséges Látás Tanácsadás” három alkotóelemből áll:

LÁTÁSÁPOLÁS

Karbantartó és megelőző szemápolás

LÁTÁSKORREKCIÓS ESZKÖZÖK

Személyre szabott látáskorrekció

OKTATÁS

A szakemberek és páciensek fokozottan tudatos gondolkodásmódja



Az életmód figyelembe vétele a látáskorrekciós eszköz kiválasztásakor

Mint szakembernek, Önnek tisztában kell lennie a páciens vizuális életmódjával amikor javaslatot tesz a látáskorrekciós eszközre. A vizuális életmód magában foglalja a foglalkozással, a pihenéssel kapcsolatos és a társas kapcsolatok során támasztott látásigényt.

Az életmód figyelembe vétele a látáskorrekciós eszköz felírásakor

Az életmód figyelembe vétele a látáskorrekciós eszköz felírásakor egy lépéssel továbbmegy a kiválasztásnál, és a vizuális életmódot és vizuális egészséget tartja szem előtt a „személyre szabott szemüvegek felírásakor”. Ezzel „személyre szabott látáskorrekcióra”, azaz olyan koncepcióra nyílik lehetőség, amely a legjobb látáskorrekciós eszközt biztosítja, és elősegíti a szem hosszú távú egészségét, valamint a páciens jó közérzetét.

A látás mennyisége és minősége

Ahhoz, hogy pácienseinket hozzásegítsük az egészséges látás eléréséhez, mérnünk kell mind a látás mennyiségét (a látás-

élesség „Snellen” fokát), mind pedig annak minőségét (a kontrasztérzékenység fokát és a szemet érő fényvisszaverődések mértékét). Az eszközök felírásakor fontos, hogy a számok mögé nézzünk, és javaslatot tegyünk a páciens egyedi igényeit kielégítő szemüveglencse-típusokra és különböző látásminőséget javító felületkezelésekre.

A szemüveglencsék típusai és felületkezelései

A HSC különböző szemüveglencsékkel és ezek felületkezeléseivel javítja a látás minőségét, illetve segíti elő a szem egészségét, valamint a jó közérzetet. A „személyre szabott szemüveg receptúra” a következőket foglalja magában:

- egyfókuszú és progresszív szemüveglencsék összevetése
- ütésvédelem
- fényre sötétedő szemüveglencsék
- ultraibolya-sugárzás (UVR) elleni védelem
- tükröződés elleni (AR) felületkezelés
- polarizált szemüveglencsék
- szükség esetén több pár szemüveg lencse

Gyermekszemek: Megelőző szemápolás

Jóllehet, soha nem késő elkezdeni, a megelőző szemápolás akkor igazán hatékony, ha azt korán kezdik. A személyre szabott látáskorrekciós eszközök felírása, és ezek kiválasztása védelmet biztosíthat a leginkább sérülékeny gyermekszemeknek a sérülések ellen, és megóvhatja azokat a veszélyes ultraibolya-sugárzástól.

Az UV-sugárzás-elnyelő képesség

Minden szemüveglencsének védelmet kell biztosítania az UV sugárzás ellen, és meg kell felelnie az olyan, nemzetközileg elfogadott szabványoknak, mint az ANSI, ISO, AS/NZS és az EN. A Transitions® Lencsék az UVA és UVB sugárzás 100%-át elnyelik, megfelelnek ezeknek a nemzetközi szabványoknak, és elsőként nyerték el az Optometriai Világtanács Globális Pecsetjét, amellyel ezeket a lencsét elismert UV elnyelőnek/visszaverőnek ismerték el.

Gyermekszemek: kockázati tényezők

- A traumás megsérülések közel fele labdasportokhoz köthető.
- Ezek 45%-a 14 év alatti gyermekeknél következik be.
- Ezek 90%-a megelőzhető.
- A sportoló gyermekek szemének – például ütészálló lencsékkel történő – védelme kötelező.
- Az egész életen át összeadódó UV sugárzásnak mintegy 80%-a a 18 éves életkor előtt éri a szervezetet.
- A (10 éves vagy ennél fiatalabb) gyermekek szemlencséje 6,5-szer több beeső UV sugárzást enged át, mint a felnőtteké.
- A 18 évesnél fiatalabb gyermekek kevesebb, mint 20%-a visel vényre felírt szemüveget; ezeknek kevesebb, mint fele hord vényre felírt napszemüveget.
- A gyermekek profitálnának a legtöbbet az UV sugárzás elleni szemvédelemből, de éppen ők azok, akik ezt a legkevésbé kapják meg.

A szem egészségéhez kapcsolódó egészségügyi/elsődleges ápolási modell alkalmazásával a szemüveglencsék felírása a korrekción túl kiterjed a látásminőség napjainkban történő javítására, illetve az egészséges látás érdekében tett jövőbeni megelőző lépésekre.

Ez a páciensek kórtörténetének, szemvizsgálatának és szemük fénytörési mutatója megállapításának kombinációjából áll, és olyan különleges szempontok figyelembe vételét is magában foglalja, mint például azt, hogy a páciens az adott időszakban milyen gyógyszereket szed.

Különleges szempontok

Számos különleges szempontot kell figyelembe venni a páciens szemüvegének körültekintő felírásakor. Ezért az illető szemészeti kórtörténete fontos része az Egészséges Látás Tanácsadásnak. Az alábbiakban néhány különleges szempontot sorolunk fel, amelyeket figyelembe kell venni, hogy Ön a legjobb látáskorrekciós eszközt és látásápolást biztosíthassa pácienseinek:

- Örökletesség
- Korábbi szembetegségek
- Korábbi betegségek
- Jelenleg szedett gyógyszerek
- Munkahelyi kockázatok
- Szabadidős tevékenységek
- Életkor
- A közelmúltban végzett sebészeti beavatkozások

Gyógyszerek

Minden alkalomszerűen és rendszeresen szedett gyógyszer rendelkezik enyhe, átmeneti, visszafordítható és a klinikailag jelentéktelentől akár az életveszélyt is jelentő mellékhatásokkal. Míg a szemet érő mellékhatások is ezek közé tartoznak, az adott gyógyszerek és a különböző szemstruktúrára gyakorolt hatások közötti ok-okozati kapcsolatot még nem állapítottak meg. A szakembereknek mégis nagy figyelmet kell szentelniük a páciensek által szedett gyógyszereknek, hogy megállapíthassák, lehet-e ezeknek káros hatása

a látásra. Ha megértjük, mennyire fontos az ilyenekhez hasonló kiegészítő tényezők figyelembe vétele, elősegíthetjük az egészséges látás hosszú távon történő megőrzését.

Ennek eredményeképpen a páciens elégedettebb lesz a felírt szemüveglencsékkel, melyekkel a látása jobbá válik nemcsak a rendelőben, hanem a külvilágban is.

A Egészséges Látás Tanácsadás és az Ön praxisa

Az Ön praxisa ideális lehetőség arra, hogy beépítse a HSC elveit. Amikor páciense felkeresi rendelőjét, Ön egy egyszerű szemvizsgálaton túlmutató teljes látásvizsgálatot végezhet. Ezáltal egyedi, személyre szabott

szemüveget írhat fel, amely páciensei egészséges látása érdekében biztosítja a megfelelő látáskorrekciós eszközt, a megfelelő típusú szemüveglencsét és felületkezeléseket. Ugyanakkor elmagyarázhatja pácienseinek a látáskorrekciós eszközök és a látásápolás jelentőségét, hiszen ezek egy egész életen át segítenek minimálisra csökkenteni a kockázati tényezőket, és hozzájárulnak az egészséges látás megőrzéséhez.

Legyen az Egészséges Látás az elsődleges szempont!

Megkülönböztetett életminőséget biztosíthat azáltal, hogy segít pácienseinek megőrizni egészséges látásukat egy egész életen át.

Tízpontos ellenőrző lista az Egészséges Látás Tanácsadáshoz

Az Egészséges Látás Tanácsadás (HSC) elveinek a szemészeti rendelésbe történő integrálásakor fontos, hogy a szakember és/vagy a rendelő vagy az üzlet többi tagja átnézze a páciensek kartonjait, hogy megállapítsák, a páciensek a lehető legjobb szemápolást és a lehető legmegfelelőbb látáskorrekciós eszközt kapták-e. Az alábbiakban található tízpontos ellenőrző lista megkönnyíti a HSC alkotóelemeinek a szemvizsgálatba és a teljes praxisba történő beépítését.

- Azonosította-e a páciens fő panaszát és foglalkozott-e ezzel?
- Megismerkedett-e a szemészeti kórtörténettel?
- Megismerkedett-e a páciens egyéb egészségügyi kórtörténetével?
- Vizsgálta-e a páciens családjának szemészeti és egyéb egészségügyi kórtörténetét?
- Megismerkedett-e a páciens életmódjával?
- Történt-e átfogó szemészeti vizsgálat?
- Mik azok a különösen figyelembe veendő tényezők, amiket ennél a páciensnél megállapított?
- Felírták-e a páciens szemének megfelelő szemüveget – és ez megfelel-e az adott személy életmódjának?
- Tisztában van-e a páciens azzal, mit tehet az egészséges látás elérése érdekében?
- Elégedett-e Ön és páciense is a találkozással?