

Obvladovanje kratkovidnosti Očesni pregled

1

Uvod in pregled

Spoznajte otroka in skrbnika

Vprašajte otroka:

- Kakšen je tvoj vid v šoli? Ali vidiš na tablo?
- V katerih dejavnostih na prostem uživaš?
- Kakšen je tvoj vid pri dejavnostih zunaj šole?



Vprašajte skrbnika:

- Ali je v družini prisotna kratkovidnost?
- Koliko ur na dan vaš otrok opravlja dejavnosti z gledanjem na blizu?
- Imate kakšna vprašanja?

Opravite očesni pregled

- Ocenite tveganje za razvoj/poslabšanje kratkovidnosti.
- Upoštevajte kratkovidnost staršev, čas, ki ga preživijo zunaj, aktivnosti z gledanjem na blizu in stanje refrakcije glede na starost (npr. <math>< +0,75D</math> pri 6 letih).¹



Koda QR za primer orodja za kazalnik tveganja (PreMO)¹

2

Razumevanje kratkovidnosti

Verjetnost za pojav kratkovidnosti

Pomirite družino in pojasnite kratkovidnost

- **Pojasnite** (po potrebi), da so otrokove oči zdrave in da z otrokovo rastjo rastejo tudi njegove oči.
- **Kratkovidnost** ali miopija se pojavi, ko očesno zrklo v otroštvu prehitro raste.
- **Kratkovidnost** povzroča zamegljen vid na daljavo in navadno zahteva nošenje očal ali kontaktnih leč, da je mogoče videti podrobnosti.²



Pojasnite rezultate

- **Pojasnite rezultate** in kako se lahko njihove oči spremenijo s starostjo brez posegov.
- **Razložite**, da imamo zdaj na voljo možnosti, kako upočasniti poslabšanje kratkovidnosti, če postanejo kratkovidni.³

Pojavljajoča se kratkovidnost

Pomirite družino in pojasnite kratkovidnost

- **Pojasnite** (po potrebi), da so otrokove oči zdrave in da z otrokovo rastjo rastejo tudi njegove oči.
- **Kratkovidnost** ali miopija se pojavi, ko očesno zrklo v otroštvu prehitro raste.
- **Kratkovidnost** povzroča zamegljen vid na daljavo in navadno zahteva nošenje očal ali kontaktnih leč, da je mogoče videti podrobnosti.²



Pojasnite rezultate

- **Razložite**, da so zdaj kratkovidni in da lahko z očali ali kontaktnimi lečami korigiramo njihov vid in upočasnimo njegovo slabšanje.³
- **Prilagodite** ustrezno priporočilo glede na njihov življenjski slog in želje.⁴

Ugotovljena kratkovidnost

- **Pojasnite** kratkovidnost (po potrebi).
- **Ugotovite**, kaj jim je všeč/neprijetno pri njihovi trenutni obliki korekcije in koliko nosijo leče.
- **Pojasnite**, ali se je njihova kratkovidnost poslabšala ali ostala enaka.
- **Pojasnite**, da se kratkovidnost lahko hitro poslabša,² zlasti pri mlajših otrocih,² in se še naprej slabša v zgodnji odrasli dobi.⁵
- **Zdaj** lahko ukrepamo in pomagamo zmanjšati poslabšanje ter si prizadevamo zmanjšati moč dioptrije v odrasli dobi.^{6,8} To pomeni boljši vid brez očal ali kontaktnih leč in tanjša stekla za očala. S tem boste pomagali ohraniti zdravje oči, ki ga imajo danes, in zmanjšati tveganje za resnejše težave z zdravjem oči v poznejšem življenjskem obdobju.⁷

3

Naslednji koraki in priporočila

Razložite, da lahko spremembe življenjskega sloga pomagajo⁸⁻¹⁰

- **Več časa** preživite na prostem pri dnevni svetlobi.
- **Omejite** dejavnosti z gledanjem na blizu na 30 minut, knjige in digitalne naprave držite vsaj 30 cm od oči in si privoščite redne odmore.



Pojasnite pomen rednih očesnih pregledov

- **Predložite** podporno gradivo in potrdite pregled
- **Svetujte** naj se vrnejo prej kot je dogovorjeno, če opazijo kakršne koli spremembe v vidu/obnašanju vida.
- **Spodbujajte** postavljanje vprašanj.

Predstavljamo MiSight® 1 day¹¹⁻¹²

- **MiSight® 1 day** je kontaktna leča, namenjena upočasnitvi poslabšanja kratkovidnosti.^{16,11}
- **Kontaktne leče** MiSight® 1 day imajo dvojni namen: zagotavljajo jasen vid in poslabšanje kratkovidnosti zmanjšajo na polovico.^{16,11}
- **Svetujte** naj se vrnejo prej kot je dogovorjeno, če opazijo kakršne koli spremembe v vidu/obnašanju vida.
- **Poudarite** pomen upoštevanja priporočenega časa nošenja.
- **Spodbujajte** postavljanje vprašanj.



Predložite podporno gradivo in potrdite pregled

- **Ocenite** primernost za MiSight® 1 day ALI priporočite drug obisk za začetek postopka.
- **Spodbujajte** postavljanje vprašanj.

Če otrok ali skrbnik meni, da še ni pripravljen za kontaktne leče ali da so zanj primernejša očala za uravnavanje kratkovidnosti, se pogovorite o možnostih, ki so mu na voljo.



Pri otrocih, starih od 8 do 15 let, se je ob začetku obvladovanja s kontaktnimi lečami MiSight® 1 day napredovanje kratkovidnosti upočasnilo. 1 Na podlagi izmerjenih in modeliranih podatkov, zbranih za vse starosti (od 8 do 17 let), je uporaba kontaktnih leč MiSight® 1 day povprečno upočasnilo napredovanje kratkovidnosti za približno 50 %.

Obvladovanje kratkovidnosti Nadaljnje spremljanje/oskrba

1. korak

Preučite trenutne načine obvladovanja kratkovidnosti



Kontaktne leče

- Ob kateri uri si običajno namestite in odstranite leče?
- Koliko dni na teden nosite leče?
- Kako pogosto nosite očala?

Očala

- Ob kateri uri si prvič nadenete očala?
- Ob kateri uri jih nehate nositi pred spanjem?
- Za katere dejavnosti jih ne nosite?

Za oba

- Pogovorite se o vizualnem vedanju na prostem in aktivnosti z gledanjem na blizu.

2. korak

Opravite očesni pregled in ocenite kratkovidnost.



Refrakcijsko stabilen

Očesni pregled pokaže, da je kratkovidnost ostala enaka



- Odlična novica! Sprejeli smo pravo odločitev za obvladovanja vaše/tvoje kratkovidnosti. Še naprej jo bomo preverjali, tudi ob naslednjem pregledu.
- Potrdite nadaljnjo uporabo leč MiSight® 1 day (ohranite priporočeni čas nošenja).
- Pojasnite, da se kratkovidnost lahko poslabša, dokler oči rastejo.⁵ Če otrok še vedno raste, mu bo nadzor še vedno koristil.^{†12}
- MiSight® 1 day je pametno nositi še naprej, saj se koristi uporabe stopnjujejo, dokler oči rastejo.^{†12}

Kadar je to primerno

- Če iz kakršnega koli razloga prenehate uporabljati leče, se kljub temu vidimo, da preverimo, ali se kratkovidnost ne poslabšuje. Naročite se na pregled takoj, ko opazite, da pri opazovanju oddaljenih predmetov pripirate oči, se približujete televizorju ali imate občutek, da je vaš vid zamegljen.

Nadaljnje poslabšanje

Očesni pregled pokaže, da je njihova kratkovidnost nekoliko slabša



- MiSight® 1 day zmanjša poslabšanje kratkovidnosti za polovico,^{*6} vendar pri nekaterih otrocih še vedno napreduje. Brez obvladovanja bi se lahko poslabšala do dvakrat bolj.⁶
- Za optimalne koristi je pomembno, da MiSight® 1 day nosite, kolikor znaša priporočeni čas nošenja.¹¹

Kontaktne leče

- Koliko leč imate še na voljo? (S tem lahko ugotovite upoštevanje priporočenega časa nošenja.)
- Spremljanje oči je pomembno, zato se bomo redno srečevali in opravljali preglede.

Očala

- Če pacient slabo upošteva čas nošenja, razmislite o kontaktnih lečah za obvladovanje kratkovidnosti.
- Posodobite očala, da bodo leče ustrezale novi dioptriji in bo korekcija še naprej popolna.
- Spremljajte pacientove oči in jih ponovno preverite ob naslednjem pregledu.

*Na podlagi izmerjenih in modeliranih podatkov, zbranih za vse starosti (od 8 do 17 let), je uporaba dnevnik kontaktnih leč MiSight® 1 day povprečno upočasnila napredovanje kratkovidnosti za približno 50%.

†Pri otrocih s kratkovidnostjo, ki so nosili dnevne kontaktne leče MiSight® 1 day, starih od 8 do 15 let, je bilo napredovanje kratkovidnosti upočasnjeno, dokler so leče nosili, kot jim je bilo predpisano.

Viri: 1. Univerza Ulster. Predicting myopia onset and progression (PreMo): an evidence-based risk indicator for eye care practitioners. Kazalnik tveganja PreMo. https://www.ulster.ac.uk/data/assets/pdf_file/0011/826184/PreMo-risk-indicator-for-website.pdf. Dostop 22. novembra 2023. 2. Zadnik K et al. Factors Associated with Rapid Myopia Progression in School-aged Children. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2004; 45(13): 2306. 3. Kolegij optometristov. Obvladovanje kratkovidnosti v otroštvu: Smernice za optometriste. <https://www.college-optometrists.org/category-landing-pages/clinical-topics/myopia/myopia-management-%E2%80%93guidance-for-optometrists>. Dostop 22. novembra 2023. 4. Rah M J et al. Vision specific quality of life of pediatric contact lens wearers. Optom Vis Sci. 2010; 87(8): 560–6. 5. Skupina COMET. Myopia stabilization and associated factors among participants in the Correction of Myopia Evaluation Trial (COMET). Invest Ophthalmol Vis Sci. 2013; 54(13): 7871–7883. 6. Arumugam B et al. Modelling Age Effects of Myopia Progression for the MiSight 1 day Clinical Trial. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2021; 62(8): 2333. 7. Tideman J W et al. Association of Axial Length with Risk of Uncorrectable Visual Impairment for Europeans with Myopia. JAMA Ophthalmol. 2016; 134(12): 1355–1363. 8. Xiong S et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. Acta Ophthalmol. 2017; 95(6): 551–566. 9. Huang H M et al. The Association between Near Work Activities and Myopia in Children—A Systematic Review and Meta-Analysis. PLoS ONE. 2015; 10(10): e0140419. 10. Huang P C et al. Protective behaviours of near work and time outdoors in myopia prevalence and progression in myopic children: a 2-year prospective population study. Br J Ophthalmol. 2020; 104(7): 956–961. 11. Chamberlain P et al. Long-Term Effect of Dual-Focus Contact Lenses on Myopia Progression in Children: A 6-year Multicenter Clinical Trial. Optom Vis Sci. 2022 V tisku. 12. Arumugam B et al. The Effects of Age on Myopia Progression with Dual-Focus and Single Vision Daily Disposable Contact Lenses. Optom Vis Sci. 2020;97 (E-povzetek): 205340, predstavitev na plakatu AAO 2020.

© 2024 CooperVision. CooperVision®, ActivControl® in MiSight® so registrirane blagovne znamke podjetja The Cooper Companies, Inc. in njegovih hčerinskih družb. CV/2024/192, 2024.09.17.

