

Pogovori o kratkovidnosti



Kratkovidnost

- **Se lahko hitro poslabša**, zlasti pri mlajših otrocih, zato je pomembno, da se obvladovanje začne čim prej.¹
- Lahko ovira **kakovost** otrokovega **življenja** in mu oteži sodelovanje v šoli, pri športu ali drugih vsakodnevnih dejavnostih.^{2,3}
- Lahko povzroča resne **zdravstvene težave z očmi** v poznejšem življenjskem obdobju.⁴



Če lahko upočasnimo slabšanje kratkovidnosti, ki jo ima otrok:

- Manjše tveganje za poznejše težave z očmi.⁴
- Verjetnost nižje končne dioptrije,⁵ kar pomeni
 - Več uporabnega vida, ko pacient ne nosi očal ali kontaktnih leč.⁵
 - Več možnosti za korekcijo vida in izbiro poklicne poti v prihodnosti.⁵

Uvod in predhodni preskus

Otrok naj bo v središču pogovora:

Si v katerem klubu ali ekipi?



Kaj najraje počneš ob koncu tedna?



Kakšna so tvoja očala za v šolo?



Imaš kakšno vprašanje o svojih očeh?



Vključite tudi skrbnika, saj stvari vidi drugače:

Koliko ur (otrokovo ime) preživi ob branju knjig ali uporabi zaslonov?



Ali je v družini prisotna kratkovidnost?



Povejte jim, kaj lahko pričakujejo:

Specialist za oči pregledal tvoje oči in preveril, ali dobro vidiš, skupaj pa bosta pripravila načrt, kako tvoje oči ohraniti zdrave.



Dnevne kontaktne leče MiSight® 1 day

- Dnevne mehke kontaktne leče, ki se nosijo čez dan



Ortokeratološke kontaktne leče

- Trde kontaktne leče, ki se nosijo čez noč.

Če imaš kontaktne leče prvič, ne skrbi. Naučil/-a te bom, kako jih uporabljati. Menim, da boš resnično užival/-a, ko se osvobodiš očal, poleg jasnega vida pa ti bodo pomagale upočasniti poslabšanje tvoje kratkovidnosti.



Očala za uravnavanje kratkovidnosti

- Nošenje čez dan

Ta očala bodo videti kot običajna očala in zelo pomembno je, da jih nosiš ves dan – ne le zato, da boš dobro videl/-a, temveč tudi zato, ker bodo pomagala upočasniti slabšanje tvoje kratkovidnosti.



Kontaktne leče



Srečanje o nameščanju in odstranjevanju leč

Pomembno je, da so navodila jasna in prijazna do otrok.

Dobro, poskrbel/-a sem, da je vse lepo in čisto, na čisto brisačo sem položil/-a vse, kar potrebujeva, in si umil/a roke. Zdaj si moraš tudi ti umiti roke in lahko začnemo.

Nasvet: Poskrbite, da bo pozoren tudi skrbnik – če nosi kontaktne leče, ima morda sam nekaj slabih navad!



Če otrok potrebuje več časa, ne vztrajajte predolgo – ne želimo, da to postane negativna izkušnja.

Danes si se res dobro odrezal/-a in mislim, da imajo tvoje oči za zdaj dovolj. Kaj če bi kmalu spet prišel/-a in bomo nadaljevali takrat?

Nasvet: Naslednji termin poskušajte rezervirati pri isti osebi – znan obraz je pomirjujoč!



Pregled in nadaljnja oskrba

Pomembno je, da so pregledi pozitivna izkušnja. Če imate pred obiskom še kaj časa, se pogovorite o poteku obvladovanja kratkovidnosti.

Ali si vsakič lažje namestiš kontaktne leče? Kaj je prva stvar, ki jo narediš, ko si nameščaš ali odstranjuješ leče? Tako je, umiješ si roke! Petka!



Nadaljnji pregled

Vedno je dobro poklicati skrbnika, po možnosti v prvem tednu nošenja.

Nasvet: To načrtujte med postopkom nameščanja in odstranjevanja, da boste vedeli, da je to primeren čas za pogovor.

Prosrite skrbnika, naj pri klicu vklopi zvočnik, da bo tudi otrok lahko postavjal vprašanja. To je odlična priložnost, da skrbnika in otroka spomnite na posebne nasvete, ki so resnično pomagali pri usposabljanju za nameščanje in odstranjevanje leč:

Se spomniš, kako sem ti pokazal, da je treba držati oko odprto in se te nadležne trepalnice ne vmešavajo?

To je tudi pravi čas za potrditev podrobnosti o naslednjem srečanju:

V soboto ob 10.30 imaš pregled. Specialist za oči bo preveril, ali dobro vidiš, in se prepričal, da so tvoje oči zadovoljne s kontaktnimi lečami. Ne pozabi nositi kontaktnih leč in s seboj prinesi očala.

