

PRŮVODCE PRVNÍ APLIKACÍ KONTAKTNÍCH ČOČEK



OBSAH

Úvod	1
První aplikace kontaktních čoček.....	2
Shrnutí první aplikace	21
Kontrola po první aplikaci	22
Pravidelné kontroly	26
Reaplikace kontaktních čoček.....	27
Kontaktní čočky na internetu	28

ÚVOD

Tento průvodce podrobně shrnuje všechny důležité informace, které se týkají především první aplikace kontaktních čoček u optometristy. Má sloužit zvláště Vám, kteří nevíte co máte od první aplikace očekávat.

Najdete zde jednotlivé kroky správné aplikace kontaktních čoček (dále jen KČ) a jejich vysvětlení. Dále jste upozorněni na důležitost a průběh následných kontrol. Vysvětlíme také pojem "reaplikace KČ". V poslední části shrnujeme pozitiva a negativa nákupu KČ přes internet.

PRVNÍ APLIKACE KČ

První aplikace probíhá nejlépe v dopoledních hodinách, kdy jste svěží a nemáte unavené oči.

Jednotlivé kroky správné aplikace:	Čas* (min)
1. Pohovor	10
2. Orientační změření dioptrií a zakřivení rohovky	1
3. Subjektivní zjištění dioptrií	20
4. Vyšetření oka	4
5. Výběr zkušebních KČ	3
6. Nasazení KČ	1
7. Procházka KČ	30
8. Kontrola usazení a vidění s KČ	4

9. Nácvik nasazení a vyjmutí KČ	10 - 30
10. Poučení o péči	4
11. Poučení o rizicích	2
12. Domluvení data kontroly	1
Celkový čas aplikace*:	90 - 110

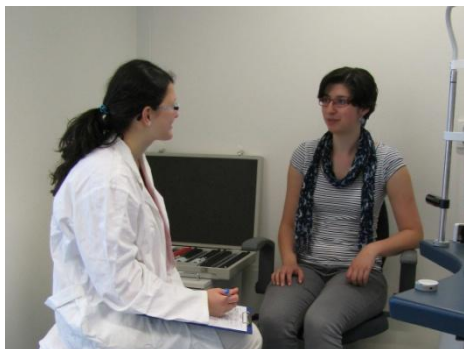
*Uvedené časy jsou orientační

1. POHOVOR

PRŮBĚH VYŠETŘENÍ

Zeptáme se Vás na:

- 1) Jméno a kontakt
- 2) Vaše očekávání a Vaše představy o nošení KČ
- 3) Zaměstnání, koníčky
- 4) Nemoci, se kterými se léčíte
- 5) Léky, které berete
- 6) Váš zrak (prodělané oční nemoci, potíže s viděním, operace a úrazy oka)
- 7) Problémy s viděním členů Vaší rodiny
- 8) Poslední kontrolu u očního lékaře



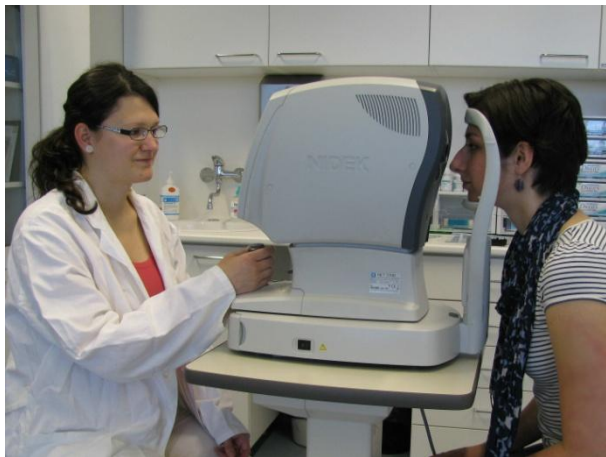
PROČ KLADEME TYTO OTÁZKY?

- 1) V případě potřeby Vás můžeme kontaktovat
- 2) Pro doporučení správného typu a režimu výměny KČ
- 3) Pro výběr KČ potřebujeme vědět, v jakém prostředí se s nimi budete pohybovat
- 4) Některé nemoci omezují nebo znemožňují nošení KČ
- 5) Některá léčiva (antidepresiva, hormonální antikoncepce aj.) ovlivňují tvorbu a složení slz, které jsou důležité při nošení KČ.
- 6) Před aplikací KČ si musíme být jisti, že jsou Vaše oči zdravé
- 7) Z důvodu prevence dědičných chorob očí
- 8) Kontrola u optometristy nenahrazuje návštěvu očního lékaře

2. ORIENTAČNÍ ZMĚŘENÍ DIOPTRIÍ A ZAKŘIVENÍ ROHOVKY PŘÍSTROJEM

PRŮBĚH VYŠETŘENÍ

Bradu a čelo opřete o přístroj zvaný „autorefraktokeratometr“ a budete sledovat obrázek v přístroji. Měření probíhá zvlášť pro každé oko.



PROČ SE TO DĚLÁ?

Znalost zakřivení rohovky je nutná pro výběr správných parametrů KČ.

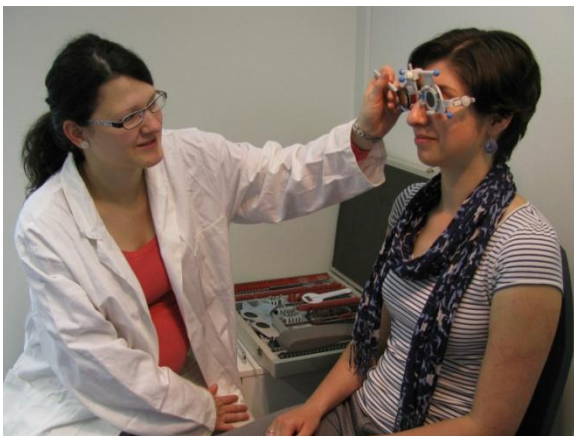
Orientační znalost dioptrií urychlí následující vyšetření.

3. SUBJEKTIVNÍ ZJIŠTĚNÍ DIOPTRIÍ

PRŮBĚH VYŠETŘENÍ

Usadíte se do křesla, optometrista Vám bude ve zkušební obrubě (popř. ve foropteru) vyměňovat zkušební dioptrické čočky, dokud pro Vás nenajde tu nejlepší korekci. Toto vyšetření vyžaduje Vaši spolupráci. Budete porovnávat ostrost znaků v dálce před Vámi a odpovídat na otázky optometristy.

Vyšetření se zkušební obrubou:



PROČ SE TO ZJIŠŤUJE?

Vyšetření je nutné, abychom zjistili, s jakými dioptriemi budete nejlépe vidět a pro ověření si, jak budete novou korekci snášet. Toto nelze zjistit pouhým měřením na přístroji.

Vyšetření na foropteru:



Zdroj obrázku: <http://www.rhoptik.cz/images/foropter.jpg>

4. VYŠETŘENÍ OKA

PRŮBĚH VYŠETŘENÍ

Probíhá na přístroji zvaném „štěrbínová lampa“. Bradu a čelo opřete o přístroj a budete reagovat na pokyny optometristy (kam se dívat, zamrkat). Optometrista Vám přístrojem bude svítit do očí. Během vyšetření Vám může přidržet víčka, aby oči lépe viděl.



PROČ SE TO KONTROLUJE?

Před aplikací KČ se optometrista musí ujistit, že jsou oči zdravé a vhodné pro aplikaci čoček.

Kontroluje celkový stav přední části očí, kde bude sedět KČ.

Zhodnotí složení a množství slz (slzný film je důležitým faktorem pro komfort při nošení KČ).

5. VÝBĚR ZKUŠEBNÍCH KČ

Optometrista zhodnotí všechny informace, které zjistil o Vašich očích, pak vybere z dostupného sortimentu pro Vás ty nejvhodnější čočky. Při výběru čoček také zohlední jak často a v jakém prostředí byste čočky chtěli nosit.

Pokud nejsou vybrané čočky k dispozici, objednájí se a aplikace bude pokračovat po jejich doručení. Je to běžné zvláště u vyšších dioptrií, torických čoček pro korekci cylindrické vady nebo u multifokálních čoček pro korekci na dálku i do blízka.



6. NASAZENÍ KČ

PRŮBĚH

První nasazení zkušebních čoček provede optometrista.



PROČ NEJDŘÍVE OPTOMETRISTA?

Optometrista provede aplikaci rychle a Vaše oči nepodráždí.

7. PROCHÁZKA S NASAZENÝMI KČ

S nasazenými KČ se půjdete posadit do čekárny, číst si nebo vyrazíte na krátkou procházku.

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Po usazení na očích se mohou čočky vychýlit ze správné polohy. Ihned po nasazení čoček (bez této pauzy) bychom to nemuseli odhalit.

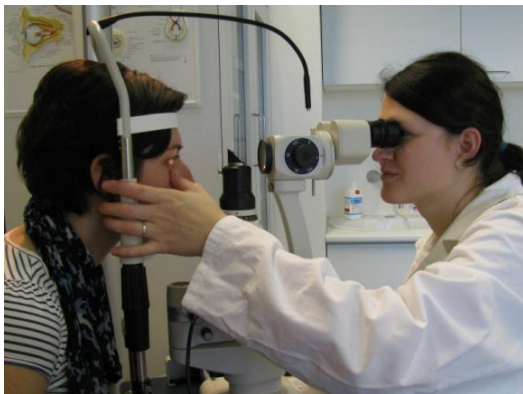
Odhalíme tak případnou alergickou reakci nebo nesnášenlivost KČ.

8. KONTROLA USAZENÍ A VIDĚNÍ S KČ

PRŮBĚH VYŠETŘENÍ

Optometrista se Vás zeptá na pohodlí s nasazenými KČ. Opět Vás vyšetří na štěrbinové lampě a zkontroluje Vaše vidění s nasazenými čočkami.

Pokud čočky správně sedí a vidíte s nimi dobře, mohou následovat další kroky. V případě, že čočky nesesí dobře, vyzkouší se jiný pár.



PROČ ZKUŠEBNÍ ČOČKA?

I správně vybraná zkušební čočka nemusí oku padnout. To, jak čočka sedí na oku, je závislé na mnoha faktorech od tvaru rohovky až po materiál a design čočky, který je specifický pro každého výrobce. Proto je nutné vždy vyzkoušet, jak sedí čočky přímo na Vašich očích.

Kontrola vidění s nasazenými čočkami:



9. NÁCVIK NAsAZENÍ A VYJMUTÍ KČ

PRŮBĚH

Optometrista Vás postupně naučí, jak si čočky z očí vyjmout a jak si je nasadit. Doba nácviku je velmi individuální.



PROČ NACVIČUJEME?

Pro vaši bezpečnost při používání KČ, zvýšení jistoty a pohotové, samostatné zvládnutí manipulace s KČ. Zkušební pár Vám bude vydán pouze v případě, že si tuto dovednost osvojíte.

10. POUČENÍ O PÉČI O KČ

Optometrista Vám ukáže roztoky a pouzdra pro péči o KČ. Naučí Vás, jak se o čočky starat (čištění, desinfekce) a jak často je budete vyměňovat za nové.



PROČ SVĚDOMITÁ PÉČE?

Správnou péčí o KČ chráníte Vaše oči před škodlivými látkami a mikrobi, které se ukládají v KČ. Dodržování zásad je nutné pro prevenci komplikací.

11. POUČENÍ O RIZICÍCH

Optometrista Vás seznámí s důsledky špatného používání nebo nesprávné péče o KČ.



PROČ PROVÁDÍME POUČENÍ?

Je důležité, abyste byl/a seznámen/a s riziky spojenými s nošením KČ.

12. DOMLUVENÍ DATA KONTROLY

Domluvíte se na datu kontroly. Obvykle se plánuje podle doby použitelnosti čoček za 1 - 3 týdny.



PROČ JE NUTNÁ KONTROLA?

Kontrola po první aplikaci je nedílnou součástí první aplikace. Je nezbytná pro ověření, zda čočky nemají nepříznivý vliv na Vaše oči.

SHRNUTÍ PRVNÍ APLIKACE

Při první aplikaci jsou Vám změřeny parametry oka a dioptrie a je Vám doporučen vhodný typ KČ.

Naučíte se:

- nasadit si a vyjmout KČ
- správnému postupu péče o KČ.

Jste poučeni o:

- intervalu výměny KČ
- rizicích spojených s nošením KČ a s nesprávnou péčí o ně.

Obdržíte:

- pár zkušebních čoček
- roztok pro péči o čočky
- pouzdro pro uchovávání KČ
- informační brožuru pro nosite KČ.

S optometristou jste domluveni na datu kontroly.

KONTROLA PO PRVNÍ APLIKACI

Ke kontrole se dostavíte

- nejlépe odpoledne,
- minimálně po 3 hodinách nošení KČ,
- přijdete s nasazenými KČ.

Kontrola trvá přibližně 10 minut.

Průběh kontroly
1. Pohovor
2. Ověření ostrosti vidění s KČ
3. Kontrola snášenlivosti KČ
4. Kontrola správnosti zacházení s KČ
5. Objednávka prodejního balení KČ

1. POHOVOR

Optometrista se Vás bude ptát:

- jak dlouho dnes máte KČ nasazené
- jak často jste KČ nosil/a během uplynulé doby
- pocity s nošením KČ a případné problémy

2. OVĚŘENÍ ZRAKOVÉ OSTROSTI S KČ

S Vašimi KČ ověříme kvalitu vidění. Vyšetření probíhá stejně jako u vyšetření dioptrií (viz "Subjektivní zjištění dioptrií").



3. KONTROLA ZDA ČOČKY NEPŮSOBÍ ŠKODLIVĚ NA OČI

Probíhá na štěrbinové lampě (viz "Vyšetření oka") nejdříve s nasazenými KČ a poté i bez nich. Optometrista může pro snadnější odhalení případných problémů, nabarvit oči žlutým barvivem (fluorescein).

Optometrista hodnotí, zda nedochází k tvorbě nežádoucích jevů. Pokud čočky špatně působí na oko, vyzkouší se jiný typ.

4. KONTROLA ZACHÁZENÍ S KČ

Ukážete optometristovi, jak si čočku nasazujete a vyndáváte. Dále popíšete, jak se o čočky staráte. Proběhne diskuze o případných nedostacích v péči. Je zde i prostor pro Vaše dotazy.



5. OBJEDNÁNÍ KČ

Optometrista objedná celé originální balení odzkoušených KČ.

Po vyzvednutí objednaných KČ můžete čočky nosit dle doporučení optometristy. Čočky pravidelně vyměňujte podle režimu výměny. **V případě jakýchkoli potíží** (zarudnutí oka, nepohodlí při nošení) **kontaktujte optometristu.**

PRAVIDELNÉ KONTROLY

Stav očí nositelů KČ je nutné každoročně kontrolovat. Vyšetření probíhá podobně jako "Kontrola po první aplikaci".

PROČ JSOU DŮLEŽITÉ PRAVIDELNÉ KONTROLY?

Dobré vidění: optometrista zkontroluje Vaše vidění s čočkami a případně upraví výši dioptrií v kontaktních čočkách.

Bezpečné nošení čoček: zkontroluje dlouhodobé působení čoček na Vaše oči, popřípadě upraví typ čoček, aby byl zajištěn maximální komfort a eliminovaly se nežádoucí účinky na Vaše oči.

Informovanost: dozvíte se, co je aktuálně pro Vaše oči nejlepší a také o novinkách v oblasti kontaktních čoček.

Odborná asistence: pokud máte jakýkoliv dotaz ohledně kontaktních čoček, můžete se zeptat na radu odborníka.

REAPLIKACE KČ

PRO KOHO JE VHODNÁ?

- Pro nositele KČ, kteří by chtěli začít používat jiný typ čoček (např. nositel měsíčních KČ, který by si chtěl pořídit jednodenní KČ na dovolenou u moře).
- Pro nositele KČ, kteří nejsou se svými čočkami spokojeni a chtěli by vyzkoušet jiný typ KČ.
- Pro ty, kteří už dříve KČ nosili a chtěli by po letech začít KČ znovu používat.

JAK PROBÍHÁ?

- Probíhá podobně jako první aplikace
- Není už tu ale tolik prostoru pro nácvik nasazení, vyjmutí a manipulace s čočkou. Předpokládá se, že toto už klient umí.

KONTAKTNÍ ČOČKY NA INTERNETU

Mnoho lidí si dnes nakupuje kontaktní čočky na internetu. Na prvním místě je třeba si ale uvědomit, že aplikace kontaktních čoček není něco podobného jako oblečení nového trička. Na tričku totiž většinou vidíte, že je velikost jiná než jste očekávali. U kontaktních čoček tomu tak vždy být nemusí. Mohou se Vám zdát pohodlné, ale ve skutečnosti na oko působit nepříznivě, a tak zapříčinit mnohé oční komplikace.

Výhody nákupu KČ na internetu:

- Často výhodnější cena než v optice.
- Není nutné se objednávat na vyšetření.

Nevýhody nákupu KČ na internetu:

- Internetoví prodejci nenabízí zkušební čočky a nikdo nekontroluje, jestli je daný typ čočky pro Vás vhodný.
- Nikdo nekontroluje, jestli čočka správně sedí na oku.
- Internet nenahradí zaškolení o správném zacházení a péči o čočky, správném nasazení a vyjmutí.
- Chybí poučení o nemocech, rizicích spojených s nošením čoček a důležitosti pravidelných kontrol.
- Pravidelné roční kontroly nelze provádět na dálku přes internet.
- Musíte si ze sortimentu čoček vybrat sami, odborník Vám nedoporučí tu nejlepší variantu pro Vaše oči.
- Sami nesete riziko za vzniklé obtíže.

Brožuru připravily	Bc. Magdaléna Mýlková Bc. Eva Jakubcová
Pod vedením	PhDr. Danušky Tomanové, CSc
Odborný konzultant	Mgr. Lenka Musilová
Grafická úprava	Vojtěch Mýlek

Přírodovědecká fakulta UP

Katedra Optiky

V Olomouci 2014