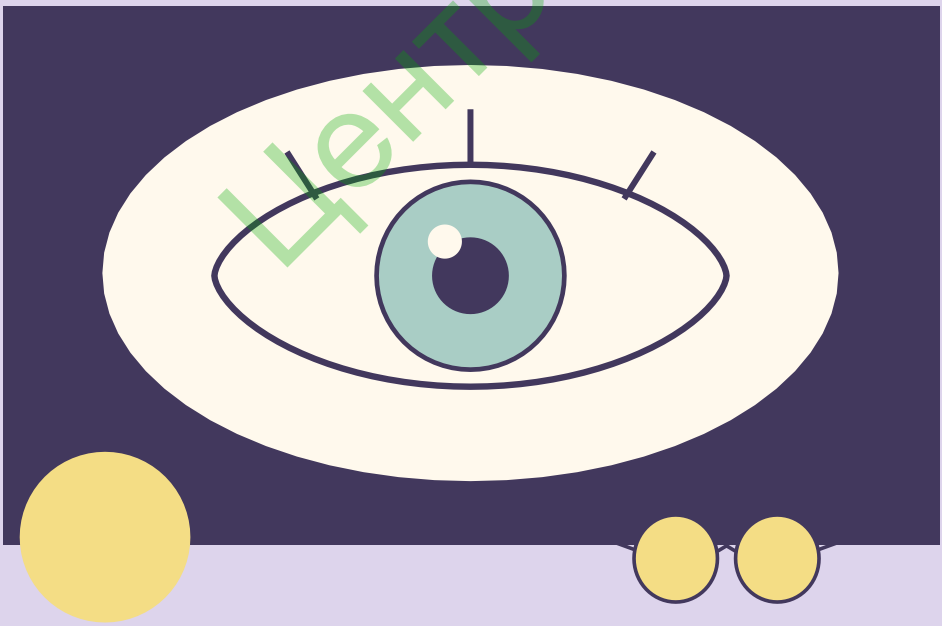
Купить Дневник зрительного комфорта. Фокус на комфорте

ДНЕВНИК ЗРИТЕЛЬНОГО КОМФОРТА

Фокус на комфорте

Экраны, ощущения и внимание к себе

ЦентрМаг



НАБЛЮДЕНИЯ · ПЕРЕРЫВЫ · ЗАБОТА

ЦентрМаг

МОЙ ДНЕВНИК

Фокус на комфорте

Записи для себя и для встречи с офтальмологом.

Имя



Период наблюдения

с _____ по _____

Врач / контакт / следующая встреча

Замечать ощущения.
Делать паузы. Обсуждать изменения.

ЦентрМаг

Как вести дневник

32 дневных разворота и четыре обзора по восемь дней.

01

Отметьте нагрузку

Экран, задача, время и паузы. Можно записывать основные сеансы и отдельно оценивать общий итог.

02

Опишите ощущения

Сухость, жжение, «песок», усталость, затуманивание. Укажите время и глаз: правый, левый или оба.

03

Добавьте линзы и уход

Если носите линзы, запишите время и изменения. Отметьте фактическое применение согласованных средств.

04

Сравните записи

После восьми дней посмотрите, что повторялось. Совпадение с экраном или линзами не доказывает причину.

Дневник не проверяет остроту зрения и не ставит диагноз. При тревожных симптомах используйте памятку на странице 9.

ЦентрМаг

Мой зрительный день

Какие занятия и средства коррекции для вас привычны?

Основные экраны / работа / учёба / чтение

Очки / линзы / что назначено специалистом

Обычные ощущения / когда начались изменения

Дата последней проверки зрения / важные сведения

ЦентрМаг

Как описать ощущения

Сравнивайте собственные оценки в похожих условиях.

Сухость и общий дискомфорт — две отдельные оценки

0 — ощущения нет; 10 — максимально выражено.
Это личная оценка, а не диагностическая шкала.
Можно дописать словами, если цифры не подходят.

Укажите глаз и время

П — правый; Л — левый; О — оба.
Что ощущалось: сухость, жжение, «песок», зуд, слезотечение.
Отметьте длительность и что вы делали в этот момент.

Какие изменения я хочу обсудить с врачом

ЦентрМаг

Место для паузы

Небольшие изменения рабочего места и привычек.

Взгляд вдаль

Один из ориентиров — правило 20–20–20: каждые 20 минут смотреть примерно на 6 метров вдаль не менее 20 секунд. Не забывайте спокойно моргать.

Экран и свет

Уберите заметные блики, подберите удобные яркость и размер текста. Экран обычно располагают примерно на расстоянии вытянутой руки, чуть ниже уровня глаз.

ЦентрМаг

Что я хочу сделать удобнее в своём рабочем месте

Привычки ухода

Следуйте инструкции к своим линзам и рекомендациям врача.

Чистые и сухие руки

Перед контактом с линзами вымойте руки с мылом
и полностью высушите.

Вода и сон

Снимайте линзы перед душем и плаванием.
Не спите в них, если врач не назначил такой режим.

Раствор и замена

Используйте рекомендованный раствор, не воду.
Не доливайте свежий раствор в использованный.
Соблюдайте сроки замены линз и контейнера.

При необычном раздражении снимите линзы и свяжитесь
с офтальмологом. Не надевайте их снова до его разрешения.
Держите под рукой подходящие запасные очки.

ЦентрМаг

Паспорт линз

Если не носите линзы, используйте страницу для сведений об очках.

Название / тип / параметры из назначения

Режим ношения / срок замены / дата новой пары

Раствор / контейнер / дата замены

Особые указания / кто назначил / дата контроля

ЦентрМаг

Мой план ухода

Запишите согласованные средства и правила их применения.

Название / назначение / какой глаз

Как и когда применять / совместимость с линзами

Дата вскрытия / срок использования по инструкции

Нежелательные реакции / что делать при ухудшении

ЦентрМаг

ВАЖНАЯ ПАМЯТКА

Когда нужна помощь

Не списывайте внезапные изменения только на усталость от экрана.

Немедленная медицинская помощь

Внезапная потеря зрения или внезапная сильная боль в глазу требуют экстренной оценки. Не садитесь за руль. При боли и снижении зрения на фоне линз снимите их и немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Срочно обратитесь к офтальмологу

При новых вспышках или резком увеличении «мушек», тёмной «занавеске», выраженном покраснении с болью, светобоязни или неожиданном затуманивании зрения. При ношении линз — также при необычных выделениях.

ЦентрМаг

Снимите линзы при необычном раздражении. Не надевайте их до разрешения врача. Не ждите окончания периода записей. Эта памятка не перечисляет все опасные симптомы.

Мой контакт для срочной помощи



Экран и ощущения

Дата _____ Очки / линзы / без коррекции

Время	Экран / задача	Минут	Паузы[1]

Всего у экрана: _____ ч _____ мин. Самый долгий сеанс: _____ мин.

[1] Отметьте перерывы от работы вблизи: сколько и какой длительности.

ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Время	П / Л / О	Сухость 0–10	Дискомфорт 0–10

0 — нет; 10 — максимально выражено. П / Л / О: правый / левый / оба.

Какие ощущения / длительность / что мешало делать:

ЦентрМаг

Линзы и забота

Дата _____ Линзы сегодня: нет / да

ЕСЛИ В ЛИНЗАХ

Надел(а) _____ Снял(а) _____ Перерыв _____

Всего _____ ч _____ мин. Новая пара / прежняя

Название / особенности / дискомфорт при ношении:

СОГЛАСОВАННЫЕ СРЕДСТВА И ДЕЙСТВИЯ

Время	Что применил(а) / сделал(а)	Эффект / когда оценил(а)

Условия: блики, сухой воздух, поток от вентилятора, другое:

Что изменилось / нежелательная реакция / вопрос врачу:

ЦентрМаг

Восемь дней рядом

Перенесите основные итоги, если это помогает увидеть изменения.

День	Дата	Экран, ч	Линзы, ч	Дискомф.[1]
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

[1] Наибольшая личная оценка за день по шкале 0–10.

Что получилось сделать удобнее

ЦентрМаг

Что я замечаю

Наблюдения помогают сформулировать вопросы, а не диагноз.

Когда ощущения были заметнее / что повторялось

Какие паузы и условия сопровождались комфортом

Как переносились линзы и согласованные средства

Что уточнить у врача / какое изменение согласовать

ЦентрМаг

Встреча с врачом · 1

Дата _____ Офтальмолог _____

Мои вопросы и новые ощущения

Что проверили / выводы врача

Рекомендации / коррекция / план ухода

Следующая встреча / когда обращаться раньше

ЦентрМаг

Встреча с врачом · 2

Дата _____ Офтальмолог _____

Мои вопросы и новые ощущения

Что проверили / выводы врача

Рекомендации / коррекция / план ухода

Следующая встреча / когда обращаться раньше

ЦентрМаг

Мои заметки

Дополнительные наблюдения, назначения и вопросы.

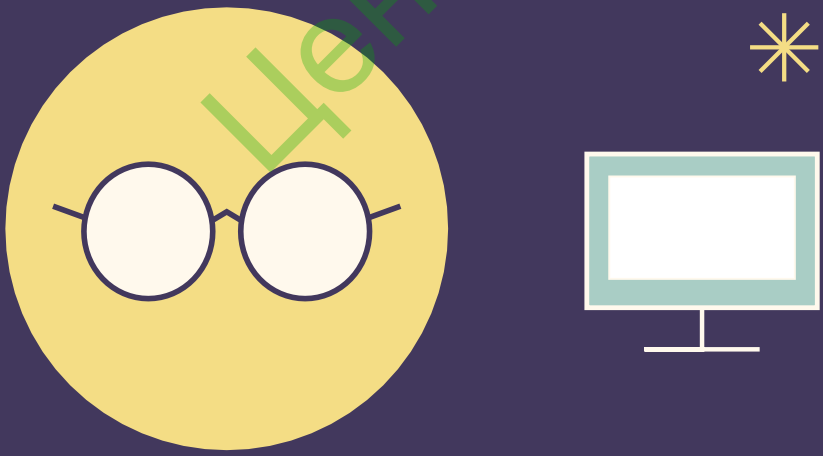
ЦентрМаг

ЦентрМаг

Дать взгляду паузу. Себе — внимание.

Сохранить детали дня,
чтобы обсудить их со специалистом.

ЦентрМаг



ФОКУС НА КОМФОРТЕ