



«Η Σημασία της Προαγωγής Υγείας της Όρασης, το πρόγραμμα Γλαύκη»

Αγάπη Κυρίτση Επισκέπτρια Υγείας, Msc,
Μέλος ΔΣ ΠΣΕΥ ΝΠΔΔ

Συντονίστρια Δικτύου Αγωγής Υγείας και Πρόληψης 2^η ΥΠΕ Πειραιώς και Αιγαίου

Γήρανση και Προβλήματα Όρασης

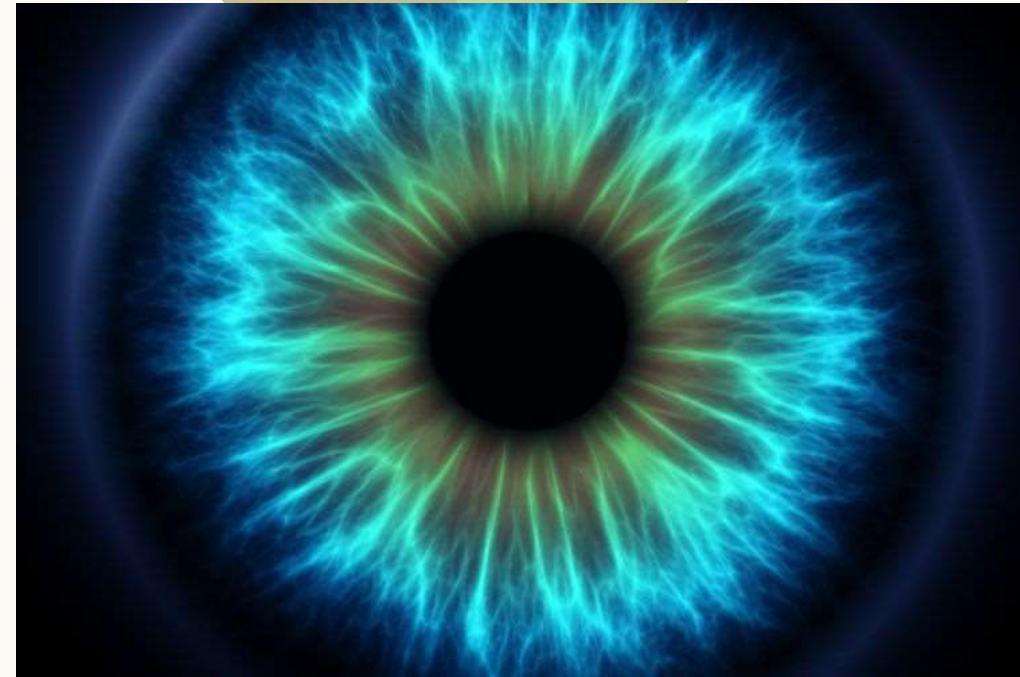
- Η **πρεσβυωπία**, απολύτως φυσιολογική, δεν χρειάζεται να ανησυχία.
- Ο **καταρράκτης**, συχνότερος σε μεγαλύτερες ηλικίες, μπορεί να διορθωθεί με χειρουργική επέμβαση.
- Σοβαρότερα προβλήματα που μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής:
 - Το **γλαύκωμα**,
 - Η **εκφύλιση της ωχράς κηλίδας**
 - Η **διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια**.

Λειτουργικές δυσκολίες ασθενών με ΗΕΩΚ

3

Μεταμορφώσεις
Δυσκολία στη μέρα και το πολύ φως
Θολή κεντρική όραση
Μείωση της οπτικής οξύτητας

Προειδοποιητικά σημάδια:
Ο αρχικός εντοπισμός αλλαγών και διαφοροποιήσεων
στην όραση. Πχ. Δυσκολία στο διάβασμα



Παράγοντες Κινδύνου ΗΕΩΚ

1

Κληρονομικότητα
(σύσταση τακτικής
οφθαλμολογικής
εξέτασης συγγενών α΄
βαθμού)

2

Ηλικία (επίπτωση σε γενικό
πληθυσμό ηλικίας άνω των 80
ετών, 30%)

3

Κάπνισμα (σημαντικός
επιβαρυντικός
παράγοντας. Συστήνεται
διακοπή)

4

Άλλοι λιγότερο σημαντικοί
παράγοντες (γυναικείο
φύλο, υπέρταση,
μεταβολικό σύνδρομο,
αυξημένη χοληστερίνη)

Στάδια πρόληψης

Πρωτογενής πρόληψη (primary prevention)

- Παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής (*Πρόληψη της υποτροπής, αποφυγή λοίμωξης, πλύσιμο με κατάλληλο σαπούνι για το pH.*)
- Κατανόηση των δυσκολιών τους
- Χρήση κατάλληλων γυαλιών
- Αποφυγή των ατυχημάτων

Δευτερογενής πρόληψη (secondary prevention)

- Εύλογες ρυθμίσεις στο χώρο της εργασίας για την αποφυγή ατυχημάτων. Π.χ αλλαγή θέσης στους επαγγελματίες με προβλήματα κεντρικής όρασης.
- Πρόληψη των Ψυχοκοινωνικών προβλημάτων
- Πρόληψη της Ευθραυστότητας-Ευπάθειας (Frailty)
- Συχνή παρακολούθηση του βυθού για την πρόληψη της μετάβασης σε σοβαρότερα στάδια από ξηρού σε υγρού τύπου.

Τριτογενής πρόληψη (tertiary prevention)

Αποσκοπεί στη μείωση των επιπλοκών της νόσου.

Διαγνωστικό εργαλείο Amsler Test

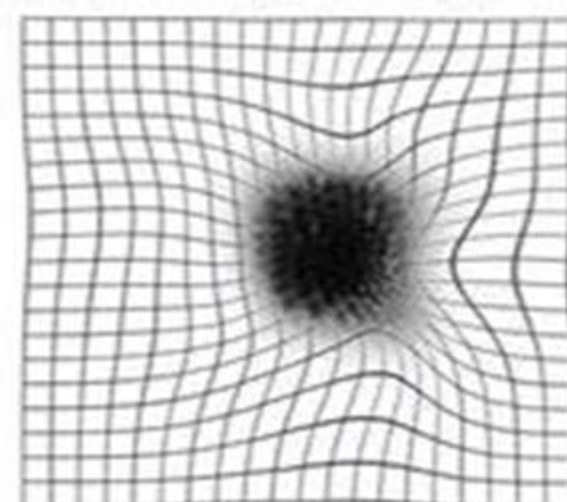
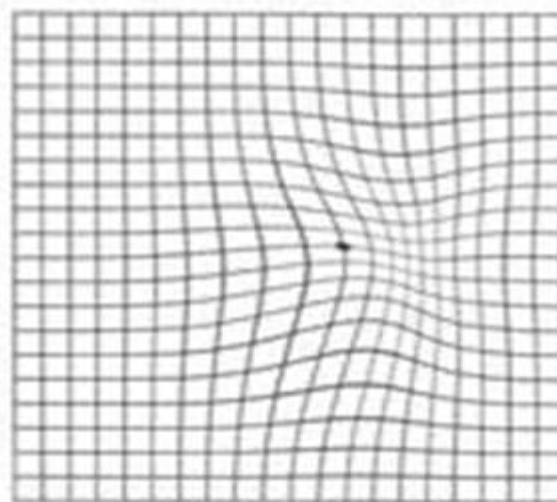
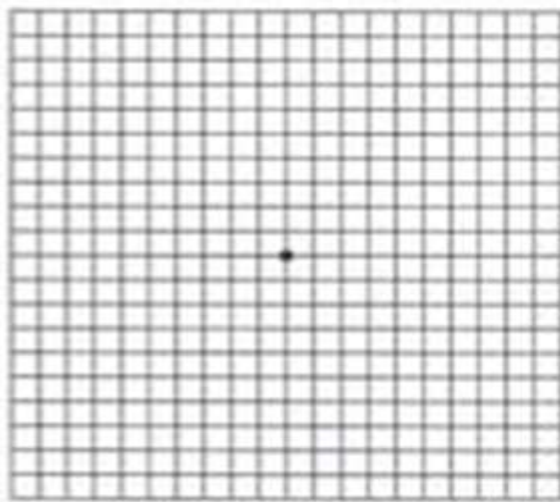
7

Η εξέταση μπορεί να γίνει από τον ίδιο τον ασθενή :

Φοράει τα γυαλιά διαβάσματος. Κλείνει το αριστερό μάτι και εστιάζει με το δεξί στην κουκίδα στο κέντρο. Εάν στον πίνακα λείπουν ή είναι θολωμένες ή εμφανίζονται καμπυλωτές ή μπερδεμένες οι γραμμές απαιτείται ταχύτατη εξέταση από οφθαλμίατρο.

Επαναλαμβάνεται η διαδικασία και για τον έτερο οφθαλμό.

Συνιστάται η διενέργεια του τεστ μια φορά την εβδομάδα.



Στόχοι Επισκεπτών Υγείας

- ✚ Παραπομπή και διασύνδεση των κατά τόπους φορέων, συλλόγων και υπηρεσιών για τη διευκόλυνση και τη μείωση των ανισοτήτων σχετικά με την πρόσβαση των πασχόντων σε ποιοτικές υπηρεσίες υγείας, θεραπείας και αποκατάστασης.
- ✚ Παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης και εκπαίδευσης των πασχόντων και των φροντιστών τους σε θέματα καθημερινής διαβίωσης, κινητικότητας και προσβασιμότητας σε χώρους και υπηρεσίες.
- ✚ Προαγωγή της ψυχικής υγείας των πασχόντων και του περιβάλλοντος τους

Στόχοι Επισκεπτών Υγείας

- ✚ Υποστήριξη προτάσεων για την διαμόρφωση «φιλικών» χώρων εργασίας
- ✚ Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών υγείας στην πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση διαφόρων τύπων προβλημάτων όρασης
- ✚ Διενέργεια προληπτικών δοκιμασιών για την έγκαιρη διάγνωση διαταραχών όρασης, τεστ ελέγχου εκφύλισης ωχράς κηλίδας, σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες της Π.Ε.Α.

Σας ευχαριστώ πολύ



agapi.kiritsi@yahoo.gr



**Αγάπη Κυρίση,
Επισκέπτρια Υγείας, Msc
Κ.Υ. Πειραιά
Μέλος ΔΣ ΠΣΕΥ
Συντονίστρια Δικτύου
Αγωγής Υγείας 2ης ΥΠΕ**