पाठ १: दृष्टि र दृष्टि सम्बन्धी विभिन्न समस्याहरू

- नजीकको दृष्टि भनेको वस्तुहरूलाई नजिकबाट हेर्ने क्षमता हो।
- टाढाको दृष्टि भनेको टाढाबाट वस्तुहरू स्पष्ट रूपमा देख्न सक्ने क्षमता हो।
- टार्न सक्ने दृष्टि समस्याहरु उपचार तथा जवा सहायाक सामाग्रीको प्रयोग द्वारा रोकथाम, सुधार वा सच्याउनसकिन्छ ।
- टार्न सक्ने दृष्टि समस्याहरु धेरैजसो आँखाको स्वास्थ्य समस्या वा अपवर्तक त्रुटि (refractive error) को कारण हुने गर्दछ ।
- अपवर्तक त्रुटि (refractive error) आँखाको आकारसंग सम्बन्धीत एक समस्या हो। यसको कारण निम्न समस्या हुनसक्छ ।
  - **मायोपिया (Myopia)** मानिसहरुले टाढाको बस्तु सफा हेर्न गार्हो हुन्छ ।
  - **हाइपरोपिया (Hyperopia):**
  - हल्का देखि मध्यम हाइपरोपिया (mild and moderate hyperopia) भएका युवाहरूलाई नजिकका वस्तुहरू हेर्न गाह्रो हुन्छ ।
  - गम्भीर हाइपरोपिया (severe hyperopia) भएका युवाहरूलाई नजिक र टाढाका वस्तुहरू स्पष्ट रूपमा हेर्न गाह्रो हुन्छ ।
  - हाइपरोपिया भएका वयस्कहरूलाई टाढा र नजिकका वस्तुहरू हेर्न गाह्रो हुन्छ।
  - **आस्टिगमेटिज्म (Astigmatism)** : मानिसहरूलाई नजिक र टाढा दुवै वस्तुहरू स्पष्ट रूपमा हेर्न गाह्रो हुन्छ
  - **प्रेसबायोपिया** : ४० वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरूलाई नजिकका वस्तुहरू स्पष्ट रूपमा हेर्न गाह्रो हुन्छ।
- टार्न नसकिने दृष्टि समस्याहरू उपचार द्वारा सुधार गर्न सकिँदैन। यसमा कम दृष्टि र दृष्टिबिहिन समावेश छ । केही सहायक सामाग्रीहरूले टार्न नसकिने दृष्टि समस्या भएका मानिसहरूलाई उनीहरूले गर्न चाहेको कुराहरू गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

पाठ दुई: दृष्टि सम्बन्धी सहायक सामाग्रीहरू

दृष्टि सम्बन्धी सहायक सामाग्रीहरूमा निम्न कुराहरु समावेश हुन्छ:

- दृष्टि सुधार वा सहि गर्ने दृष्टि सम्बन्धी सहायक सामाग्रीहरू (पढ्ने चश्मा, सिफारिस गरिएको (प्रिस्क्रिप्शन) चश्मा, आईग्लास, टेलिस्कोप)
- न्यून दृष्टी वा दृष्टिबिहिन ब्यक्तिहरुको लागि कार्यहरू गर्नको लागि श्रवण वा स्पर्श प्रयोग गर्न मद्दत गर्ने सहायक सामाग्रीहरु (जस्तैः ब्रेल स्लेट वा स्टाइलस, अडियो प्लेयर, कुरा गर्ने र / वा श्पर्स गर्ने घडी)
- दृष्टि सम्बन्धी सहायक सामाग्रीहरू जसले व्यक्तिलाई हिँड्डुल गर्न मद्दत गर्दछ (जस्तैः सेतो छडि)

- मानिसहरूले आफ्नो आवश्यकता र आफूले गर्न चाहेको गतिविधिहरूको आधारमा एकभन्दा बढी प्रकारका दृष्टि सहायक उत्पादनहरू प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- केही दृष्टि सहायक सामाग्रीहरू TAP मा समावेश गरिएका छन्, र केही छैनन् (जस्तैः सिफारिस गरिएका (प्रिस्क्रिप्शन) चश्मा), किनभने ति चश्माहरु प्रदान गर्न विशेष सीप र उपकरणहरू चाहिन्छ।

पाठ तीन : सामान्य दृष्टि परिक्षण (स्क्रिन) कसरी पूरा गर्ने

- TAP दृष्टी परिक्षण पूर्ण दृष्टि मूल्यांकन होइन । यो एक व्यक्तिको आँखामा स्वास्थ्य समस्या वा दृष्टिमा कठिनाई छ कि भनेर पत्ता लगाउने एक जाँच हो, र उनिहरुलाई
    - आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सककोमा पठाउनु पर्ने हो कि
    - सिफारिस गरिएका (प्रेशकृप्शन) चश्माको लागि प्रेषण गर्नुपर्ने हो कि
    - TAP मा समावेश दृष्टि सहायक सामाग्रीहरुबाट लाभ उठाउन सक्छ कि भनेर पत्ता लगाउन ।

- TAP दृष्टी जाँच फारामले परिक्षण (स्क्रिन) लाई मार्गदर्शन गर्छ, र यसमा निम्न कार्यहरु समावेश छ:
    - आँखाको सामान्य स्वास्थ्य जाँच - अस्वस्थ आँखाका लक्षणहरू पहिचानमा मद्दत गर्न ।
    - टाढा र नजिकको सामान्य दृष्टि परीक्षणहरू - सम्भावित दृष्टि समस्याहरू पहिचानमा मद्दत गर्न।

समान्य भिजन स्क्रिनबाट प्राप्त नतिजाहरूको आधारमा लिने कार्यहरू:	
थप मूल्याङ्कनका लागि कुनै पनि व्यक्तिलाई आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीको मा **प्रेषण** गर्नुहोस्। जो सँग:	• अस्वस्थ्यकर आँखा, आँखा दुख्ने वा असुविधाको लक्षणहरू छ • मधुमेह छ • टाढाको दृष्टि परीक्षणमा सानो Es देख्न सकिँदैन (तर मध्यम Es वा ठूलो E देख्न सक्छ) र जसले हालसालै आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाएको छैन। • नजिकको दृष्टि परीक्षणमा Es देख्न सक्दैन र ३५ वर्ष भन्दा कम उमेरको छ।
पढ्ने चश्माको लागि कुनै पनि व्यक्तिको **मूल्याङ्कन** गर्नुहोस् जसले:	• नजिकको दृष्टि परीक्षणमा Es देख्न सक्दैन, जसको दूरी दृष्टि सामान्य छ, र ४० भन्दा बढि उमेरको छ।
न्यून दृष्टि सम्बन्धी सहायक सामाग्रीहरूको लागि कुनै पनि व्यक्तिलाई **मूल्याङ्कन** (वा **प्रेषण**) गर्नुहोस् जसले:	• टाढाको दृष्टि परीक्षणमा ठूलो E देख्न सकिँदैन र तत्काल आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीसँग मूल्याङ्कन गराएको छ । • नजिकको दृष्टि परीक्षणमा Es देख्न सकिँदैन; पढ्ने चश्माले मद्दत गर्दैन; र भर्खरै आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीसँग मूल्याङ्कन गराएको छ ।