जाँच फाराम: आँखाको स्वास्थ्य तथा दृष्टि

TAP

१. ब्यक्तिगत विवरण

नाम:		थर:		लिङ्ग:	पु ☐ म ☐ अ ☐	
उमेर:	०-५ ☐ ६-१८ ☐ १९ - ३९ ☐ ४० - ५४ ☐ ५५+ ☐			फोन नं:		
ठेगाना:						

२. आँखाको सामान्य स्वास्थ्य जाँच

टर्चको साथ प्रत्येक आँखालाई नजिकबाट हेर्नुहोस्		
के दुबै आँखा सामान्य (स्वस्थ) देखिन्छन्?	छ ☐ छैन ☐ →	☞आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीलाई प्रेषण गर्नुहोस्
निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्		
के तपाईलाई मधुमेह छ?	छ ☐ छैन ☐	दुईटै प्रश्नको उत्तर **यदि छ** भने ☞ आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीलाई प्रेषण गर्नुहोस्
के तपाईलाई आँखा दुख्ने वा असुविधा छ?	छ ☐ छैन ☐	

३. सामान्य दृष्टि जाँच

व्यक्तिले नेत्र विशेषज्ञ / प्रशिक्षित चश्मा प्रदायकले तोकेको चश्मा लगाएको छ कि छैन जाँच गर्नुहोस्		
के तपाईंले आफ्नो लागि सिफारिस गरिएको चश्मा लगाउनुहुन्छ?	हो ☐ होईन ☐	
यदि हो भने के यो चश्मा:	टाढा हेर्नको लागि नजिक हेर्नको लागि एकिन छैन	टाढाको दृष्टिको साधारण परीक्षणको लागि लगाएको नजिकको दृष्टिको साधारण परीक्षणको लागि लगाएको परिक्षणको समयमा नलगाएको

टाढाको दृष्टिको साधारण परीक्षण गर्नुहोस्		
दूरि: ३ मिटर निर्देशन: एक परिक्षण एक समयमा एक आँखा, ठूलो E बाट शुरु गर्ने 	व्यक्तिले दायाँ अनि देब्रे आँखाले स्पष्ट रूपमा देख्न सक्ने सबैभन्दा सानो *E* मा **चिन्ह लगाउनुहोस्**	
	सानो E बाँ ☐ दा ☐	टाढाको दृष्टि सामान्य छ
	मध्यम E बाँ ☐ दा ☐	यो व्यक्तिलाई प्रिस्क्रिप्शन चश्मा चाहिनसक्छ ☞ आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीलाई प्रेषण गर्नुहोस्
	ठूलो E बाँ ☐ दा ☐	
	ठूलो E हेर्न सक्दैन बाँ ☐ दा ☐	यो व्यक्तिलाई न्यून दृष्टि सम्बन्धी सहायक सामाग्रीबाट लाभ हुनसक्छ ☞ आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीलाई प्रेषण गर्नुहोस् → आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीको मूल्याङ्कन (assessment) पछिमात्र न्यून दृष्टि सम्बन्धी सहायक सामाग्रीको मूल्याङ्कन गर्ने

नजिकको साधारण दृष्टि परीक्षण गर्नुहोस्			
दूरी: ४० से मि (वा ब्यक्ति को लगि सहज हुने दूरि) निर्देशन: दुवै आँखा एउटै समयमा परीक्षण गर्नुहोस् (दुईवटै आँखा खोल्ने).	Es देख्दैन ☐	नजिक को दृष्टि सामान्य छ	
	Es देख्छ ☐	यदि व्यक्ति **४० वर्ष वा माथिको** छ र टाढाको दृष्टि सामान्य छ →	पढ्ने चश्माको मूल्याङ्कन
		यदि ब्यक्ति **३५ वर्ष भन्दा मुनि**	☞ **आँखा जाँचको लागि प्रेषण**

४. व्यक्तिसँग छलफल गर्नुहोस् र कार्यहरूमा सहमत गर्नुहोस्

प्रेषण	चिकित्सकलाई ☐	मूल्याङ्कन:	पढ्ने चश्मा ☐
	आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीलाई ☐		न्यून दृष्टि सम्बन्धी सहायक सामाग्रीको (आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीको मूल्याङ्कन (assessment) पछि) ☐
	अन्य: ✎ ____________	केहि नगर्ने ☐	

☞ प्रेषण सिफारिस ✎ यहाँ नोट लेख्नुहोस्

अतिरिक्त जानकारी: आँखाको स्वास्थ्य र दृष्टि जाँच (Screening)

टाढाको साधारण दृष्टि परीक्षण कसरी गर्ने	
	• परीक्षण दूरी: ३ मिटर • एक पटकमा एउटा आँखाको परीक्षण गर्नुहोस्, अर्को आँखालाई हातको हत्केलाले बिस्तारै छोप्नुहोस्। • बाँया आँखाको परीक्षण गर्नु अघि दाँया आँखाको परीक्षण गर्नुहोस्। • ठूलो E बाट शुरु गर्नुहोस्, र प्रत्येक पङ्क्तिको परीक्षण गर्नुहोस्। • यदि व्यक्तिले स्पष्ट रूपमा Es देख्न सक्छ भने प्रत्येक पङ्क्ति 'उत्तीर्ण' हुन्छ । • प्रत्येक आँखाको लागि व्यक्तिले देख्न सक्ने सबैभन्दा सानो ई पङ्क्ति रेकर्ड गर्नुहोस्।

नजिकको साधारण दृष्टि परीक्षण कसरी गर्ने	
	• परीक्षण दूरी: ४० सेन्टिमिटर वा व्यक्तिको लागि सहज हुने दूरीमा। • दबै आँखा एकै समयमा परीक्षण गर्नुहोस् (दुवै आँखा खुला)। • व्यक्तिलाई उनीहरूको अगाडि ई-चार्ट समात्न लगाउनुहोस्। यदि उनीहरूले यसलाई सजिलैसँग समात्न सक्दैनन् भने, तपाईंले उनीहरूको लागि यसलाई समात्न सक्नुहुन्छ। • चार्टको फेदमा रहेको पाँच Es को पङ्क्ति परीक्षण गर्नुहोस्। • यदि उसले पाँच मध्ये कम्तिमा चारवटा स्पष्ट रूपमा देख्न सक्छ भने व्यक्ति 'पास' हुन्छ । • यदि व्यक्तिले पाँच मध्ये चार वटा नजिकको दृष्टि Es देख्न सक्छ वा देख्न सक्दैन भने रेकर्ड गर्नुहोस्।

अस्वस्थ आँखाको लक्षण	
तपाईंले के देख्न सक्नुहुन्छ	• रातो वा सुन्निएको • आँखाको छेउमा वा नजिकै गाँठो, डल्लो वा केहि पलाएको (Lumps, bumps or growths)। • आँखामा चिप्रा (discharge) हुनु । • व्यक्तिको आँखाको केन्द्र (पुतली)मा सेतो वा बादल जस्तो देखिने (मोतियाबन्दुको लक्षण) • आँखाको पुतलीले प्रकाशमा प्रतिक्रिया गर्दैन। • आँखा झट्का वा छिटो चालमा चल्ने ।
मानिसहरूले के भन्न सक्छन्	• अचानक केहि घण्टा भन्दा लामो समय सम्म एकदम धेरै टाउको दुखिरहयो । • • आँखा दुख्ने वा असहज हुने (उदाहरणका लागि चिलाउने, आँशु, सुख्खा)।
तपाईंले के गर्नु पर्छ	• आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीलाई प्रेषण गर्नुहोस् । • तपाईंले दृष्टि परीक्षणहरू गर्न सक्नुहुन्छ, र भरिएको फारमको प्रतिलिपि व्यक्तिसँगै आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्य व्यवसायीलाई पठाउन सक्नुहुन्छ।

अतिरिक्त जानकारी: आँखाको स्वास्थ्य र दृष्टि जाँच (Screening)

<table>
<tr><th colspan="3">यदि व्यक्तिसँग चश्मा छ भने के गर्ने?</th></tr>
<tr><td>पत्ता लगाउनुहोस्</td><td colspan="2">• के उनीहरूका लागि चश्मा सिफारिस (prescribed) गरेको थियो? सिफारिस (prescribed) भनेको उनीहरूको दृष्टि जाँच गर्नको लागि परीक्षण गरिसकेपछि चश्माहरू छनौट वा उनीहरूका लागि मात्र बनाइएको हो। परीक्षण प्रशिक्षित आँखा स्वास्थ्य व्यवसायीबाट गराउनुपर्छ।
• के चश्मा टाढाबाट हेर्नको लागि हो, नजिकबाट वा दुबैको लागि हो?</td></tr>
<tr><td rowspan="2">के उनीहरूले परीक्षणको समयमा आफ्नो चश्मा लगाउनु पर्छ?</td><td>पर्छ</td><td>• यदि चश्मा टाढा हेर्नको लागि सिफारिस गरिएको थियो भने, उनीहरूले टाढाको साधारण दृष्टि परीक्षणको लागि लगाउनु पर्छ ।
• यदि चश्मा नजिकबाट हेर्नको लागि सिफारिस गरिएको थियो भने, उनीहरूले नजिकको साधारण दृष्टि परीक्षणको लागि लगाउनु पर्छ ।
• यदि चश्मा दुबै टाढा र नजिकबाट हेर्नको लागि सिफारिस गरिएको छ भने, उनीहरूले टाढा र नजिकको दुबै दृष्टि परीक्षणको लागि लगाउनु पर्छ।</td></tr>
<tr><td>पर्दैन</td><td>• यदि चश्मा उनीहरूका लागि सिफारिस गरिएको थिएन भने, उनीहरूको होइन, वा उनीहरू चश्मा केको लागि भनेर निश्चित छैनन् भने - परीक्षणको समयमा लगाउनु हुँदैन।</td></tr>
</table>