

पाठ १: परिचय

- प्रेस्बायोपिया भएका मानिसहरूले पढ्ने चश्मा प्रयोग गर्छन्। तिनीहरू पढ्नका लागि मात्र होइनन्। तिनीहरूले प्रेस्बायोपिया भएका व्यक्तिलाई कुनै पनि 'नजीक'का गतिविधि (हातको-पहुँच भित्र) गर्न मद्दत गर्छन्।
- पढ्ने चश्माले अक्षर वा वस्तुहरू ठूला देखाएर काम गर्छ (magnifies)। लेन्सको शक्ति ले कति ठूलो अक्षर वा वस्तुहरू देखिन्छ भनेर निर्धारण गर्दछ।
- यो मोड्युलले मानक पढ्ने चश्मा मात्र समेट्छ जसमा:
 - म्याग्निफिकेसन दायरा ० +१.०० (कमजोर) देखि +३.०० (बलियो) बीचको ।
 - दायाँ र बायाँ लेन्समा समान शक्ति।

पाठ २ : पढ्ने चश्मा प्रदान गर्ने

1 चयन गर्ने

- पहिले TAP सामान्य दृष्टि जाँच (वा उस्तै दृष्टि जाँच) पूरा गर्नुहोस्।
- यदि दृष्टि जाँच (भिजन स्क्रिन)को नतिजाले पढ्ने चश्माले मद्दत गर्न सक्छ भन्ने देखाउँछ भने, पढ्ने चश्माको लागि व्यक्तिको मूल्यांकन गर्नुहोस्।
- एक व्यक्तिको लागि लेन्सको सही शक्ति पत्ता लगाउन, तिनीहरूलाई पढ्ने चश्माको ई-चार्ट आँखाबाट लगभग ४० सेमी समात्न भन्नुहोस् ।
- यदि व्यक्तिले एन ८ (N8) पङ्क्ति देख्दैन भने, उनीहरूलाई सबैभन्दा कम शक्तिको पढ्ने चश्मा (+१.००) प्रयोग गरेर हेर्न भन्नुहोस्। व्यक्तिले N8 पङ्कितलाई स्पष्ट रूपमा देख्न नसकेसम्म पढ्ने चश्माको शक्ति (+३.०० सम्म) बढाइरहनुहोस्।
- २० सेन्टिमिटरको दायरा भित्र भिजन चार्टलाई अगाडि र पछाडि सारियो भने व्यक्तिलाई अझै पनि N8 देख्न सक्छन् कि भनेर जाँच गर्न भन्नुहोस्।
- यदि सही शक्तिको पढ्ने चश्मा फेला पार्न सम्भव नभएमा, व्यक्तिलाई थप मूल्याङ्कनका लागि आँखा सम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मी कहाँ पठाउनुहोस्।

2 फिट गर्ने

- पढ्ने चश्मा मानिसको अनुहारमा आरामले फिट हुनुपर्छ
- सबै भन्दा राम्रो फिटिङको लागि, तपाईंले व्यक्ति को लागि फ्रेम को सबै भन्दा उपयुक्त साइज चयन गर्न आवश्यक हुन्छ।

- राम्रो फिट भनेको
 - फ्रेमको चौडाइ: व्यक्तिको अनुहारको समग्र चौडाइ भन्दा ठूलो हुन नहुने।
 - ब्रिज र नोज प्याड: चश्मा व्यक्तिको नाकको ब्रिजमा राम्ररी फिट हुनुपर्छ।
 - स्तर: फ्रेम व्यक्तिको अनुहारमा समतल बस्नुपर्छ।



प्रयोग गर्ने

- जब व्यक्तिलाई नजिकबाट केही हेर्न आवश्यक हुन्छ पढ्ने चश्मा लगाउन सकिन्छ।
- पढ्ने चश्मा लगाउनुको साथै, मानिसहरूलाई वस्तुहरू नजिकबाट हेर्दा पर्याप्त प्रकाशको पनि सुनिश्चित गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- मानिसहरूलाई आफ्नो चश्मा कसरी सम्हाल्ने गर्ने, कसरी सफा गर्ने र नियमित रूपमा पेचहरू जाँचन सिकाउनुहोस्।
- चश्मा फोल्ड गरेर एक डब्बामा स्टोर गर्नुहोस्।



पुनः जाँच

- यदि पुनः जाँचमा एक व्यक्तिले पहिले जस्तै देख्न सक्दैन भने, पुनः व्यक्तिको आँखाको स्वास्थ्य, टाढा र नजिकको दृष्टि जाँच गर्न TAP दृष्टिको जाँच गर्नुहोस्। यदि दृष्टि जाँचले पढ्ने चश्मा अझै उपयुक्त छ भन्ने सँकेत दिन्छ भने, व्यक्तिको लागि उत्तम शक्ति पुनः जाँच गर्नुहोस्।
- पुनः जाँचको क्रममा चश्माको अवस्था र फिट जाँच गर्नुहोस्।
- आवश्यक भएमा आधारभूत मर्मत र संभार गर्नुहोस्।