

പാഠം ഒന്ന്: ആമുഖം

- കാഴ്ചകൾ അടുത്ത് കാണാൻ ഭൂതക്കണ്ണാടികൾ ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നു
- അകലെയുള്ള കാഴ്ചകൾ കാണാൻ ദൂരദർശിനികൾ ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നു
- കാഴ്ച കുറവുള്ള ചില ആളുകൾക്ക് ഭൂതക്കണ്ണാടികൾ കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനികളിൽ നിന്ന് പ്രയോജനം ലഭിച്ചേക്കാം
- കാഴ്ച കുറവുള്ള ആളുകൾ ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു നേത്ര ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം തേടണം. എന്നുകൊണ്ടെന്നാൽ, മറ്റ് ചികിത്സകളിലൂടെ അവരുടെ കാഴ്ച ശക്തി മെച്ചപ്പെട്ടേക്കാം.
- ഭൂതക്കണ്ണാടികൾക്കും ദൂരദർശിനികൾക്കും വ്യത്യസ്ത കാഴ്ച ക്ഷമത ഉണ്ടായിരിക്കും. TAP-ൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവ 2x (വസ്തുക്കൾ രണ്ട് മടങ്ങ് വലുതായി കാണപ്പെടുന്നു) മുതൽ 6x വരെ (വസ്തുക്കൾ ആറിരട്ടി വലുതായി കാണപ്പെടുന്നു) കാഴ്ച ക്ഷമത ഉള്ളവയാണ്. ഒരു വ്യക്തിക്ക് അനുയോജ്യമായ ഒരു ഉൽപ്പന്നം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, അവർ ഒരു നേത്ര ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.
- വ്യത്യസ്ത ആളുകളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത തരം ഭൂതക്കണ്ണാടികളും ദൂരദർശിനികളും ഉണ്ട്. ചിലത് ഒരിടത്ത് സ്ഥിരമായി ഘടിപ്പിക്കുന്നവയാണ്, മറ്റു ചിലത് കൊണ്ട് നടക്കാവുന്നവ ആണ്. ചിലത് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കൈകൾ സ്വതന്ത്രമാക്കാൻ കഴിയും, ചിലത് കൈയിൽ പിടിച്ച് ഉപയോഗിക്കേണ്ടവയാണ്.
- ചില ആളുകൾക്ക് ഒന്നിലധികം തരം ഭൂതക്കണ്ണാടി കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനി ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

പാഠം രണ്ട്: ഘട്ടം ഒന്ന് - തിരഞ്ഞെടുക്കൽ

- ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനിയിൽ നിന്ന് ഒരാൾക്ക് പ്രയോജനം ലഭിക്കുമോ എന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ ആദ്യമായി TAP ന്റെ ലളിതമായ കാഴ്ചാ സ്ക്രീനിംഗ് പൂർത്തിയാക്കുക. താഴെപ്പറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനിയിൽ നിന്ന് ആ വ്യക്തിക്ക് പ്രയോജനം ലഭിച്ചേക്കാം:
 - ദൂര കാഴ്ച പരിശോധനയിൽ ഇടത്തരം അല്ലെങ്കിൽ വലിയ E കൾ കാണാൻ കഴിഞ്ഞില്ല കൂടാതെ
 - സമീപ കാഴ്ച പരിശോധനയിൽ ചെറിയ E കൾ കാണാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.
- ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനിയിൽ നിന്ന് പ്രയോജനം ലഭിച്ചേക്കാമെന്ന് TAP കാഴ്ചാ സ്ക്രീനിംഗ് സൂചിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ഒരു നേത്ര ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ അവർ ഇതിനോടകം കണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂര ദർശിനി നൽകുന്നതിനുള്ള വിലയിരുത്തൽ ഫോം ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വിലയിരുത്തൽ പൂർത്തിയാക്കുക.
- വിലയിരുത്തലിലെ കണ്ടെത്തലുകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, ആ വ്യക്തിയെ ഒരു നേത്ര ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ അടുക്കലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക; അല്ലെങ്കിൽ

അവർക്കൊപ്പം ഒരു ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനി തിരഞ്ഞെടുക്കുക. തിരഞ്ഞെടുക്കൽ വേളയിൽ താഴെ പറയുന്നവ പരിഗണിക്കുക:

- കേന്ദ്ര അല്ലെങ്കിൽ പ്രതീക കാഴ്ച തലത്തിൽ പ്രശ്നമുള്ള ആളുകൾക്ക് ദൂര ദർശിനികൾ അനുയോജ്യമല്ല.
- സ്റ്റാൻഡിൽ ഘടിപ്പിക്കാവുന്ന ഭൂതക്കണ്ണാടികൾ, അഗ്ര ദർശിനികൾ, കഴുത്തിൽ തൂക്കി ഇട്ട് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഭൂതക്കണ്ണാടികൾ, ഉയരം ക്രമീകരിക്കാവുന്ന സ്റ്റാൻഡിൽ ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഷീറ്റ് ഭൂതക്കണ്ണാടികൾ എന്നിവ കൈകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയാത്തതോ കൈകൾ സ്വതന്ത്രമാക്കി വയ്ക്കേണ്ടതോ ആയ ആളുകൾക്ക് ഉപയോഗപ്രദമാണ്. കൈയിൽ പിടിക്കാവുന്ന ഭൂതക്കണ്ണാടികളും ദൂര ദർശിനികളും ഇവർക്ക് അനുയോജ്യമല്ല.
- വ്യക്തി കണ്ണടകൾ (വായന അല്ലെങ്കിൽ കുറിപ്പടി കണ്ണടകൾ) ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അവർ ഇത് ധരിക്കേണ്ടതാണ്.
- വ്യത്യസ്ത മാഗ്നിഫിക്കേഷൻ തലങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുക, ഏറ്റവും താഴ്ന്ന തലത്തിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച് ശരിയായ തലം കണ്ടെത്തുന്നത് വരെ തുടരുക.

പാഠം മൂന്ന്: ഘട്ടം രണ്ട് - ഘടിപ്പിക്കുക

- ഉയരം ക്രമീകരിക്കാവുന്ന സ്റ്റാൻഡിൽ ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഷീറ്റ് ഭൂതക്കണ്ണാടികളും കഴുത്തിൽ തൂക്കി ഇട്ട് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഭൂതക്കണ്ണാടികളും ചെറിയ മാറ്റം വരുത്താവുന്നവയാണ്. മറ്റുള്ള ഭൂതക്കണ്ണാടികളും ദൂര ദർശിനികളും മാറ്റം വരുത്താൻ പറ്റുന്നവയല്ല, അതിനാൽ അവയ്ക്ക് പ്രത്യേകമായുള്ള ഘടിപ്പിക്കൽ ആവശ്യമില്ല.
- ഉയരം ക്രമീകരിക്കാവുന്ന സ്റ്റാൻഡിൽ ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതോ കഴുത്തിൽ തൂക്കി ഇട്ട് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഷീറ്റ് ഭൂതക്കണ്ണാടിയോ ഘടിപ്പിക്കാൻ, താഴെപ്പറയുന്നവ ശ്രദ്ധിക്കാൻ വ്യക്തിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക:
 - വസ്തുവിന് മുകളിൽ ഭൂതക്കണ്ണാടി സ്ഥാപിക്കുക
 - വസ്തുവിൽ നിന്ന് കണ്ണുകൾക്ക് നേരെ ഭൂതക്കണ്ണാടി പതുക്കെ ഉയർത്തുക
 - ചിത്രം വ്യക്തമാകുന്നത് വരെ ഇത് തുടരുക
 - ചിത്രം വ്യക്തമാകുന്ന ഉയരത്തിൽ വച്ച് ഭൂതക്കണ്ണാടി ഉറപ്പിക്കുക.

പാഠം നാല്: ഘട്ടം മൂന്ന് - ഉപയോഗം

- ഭൂതക്കണ്ണാടി എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് ഒരു വ്യക്തിയെ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ, അവരോട് പറയുക:
 - നല്ല വെളിച്ചമുള്ളിടത്ത് ഭൂതക്കണ്ണാടി ഉപയോഗിക്കുക
 - വസ്തുവിന് മുകളിൽ ഭൂതക്കണ്ണാടി പിടിച്ച്, ചിത്രം കൂടുതൽ വ്യക്തമാകുന്നത് വരെ ഭൂതക്കണ്ണാടി അവരുടെ കണ്ണുകൾക്ക് നേരെ പതുക്കെ ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് മികച്ച മാഗ്നിഫിക്കേഷൻ തലം കണ്ടെത്തുക.
 - കൈയിൽ പിടിക്കാവുന്ന ഒരു ഭൂതക്കണ്ണാടി ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഈ ഉയരത്തിൽ ഭൂതക്കണ്ണാടി സ്ഥിരമായി പിടിക്കുക. ഉയരം ക്രമീകരിക്കാവുന്ന സ്റ്റാൻഡിൽ പിടിപ്പിക്കുന്ന ഷീറ്റ് ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ കഴുത്തിൽ തൂക്കി ഇടാവുന്ന ഭൂതക്കണ്ണാടി ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഈ ഉയരത്തിൽ അത് ഘടിപ്പിക്കുക.
 - സ്റ്റാൻഡിൽ ഘടിപ്പിക്കാവുന്ന ഒരു ഭൂതക്കണ്ണാടി ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഭൂതക്കണ്ണാടി വസ്തുവിന് മുകളിൽ വയ്ക്കുക, തുടർന്ന് വ്യക്തമായ ചിത്രം ലഭിക്കുന്നത് വരെ ഭൂതക്കണ്ണാടിയുടെ അടുത്തേക്ക് തല താഴ്ത്തുക.
- കൈയിൽ പിടിക്കാവുന്ന ഒരു ദൂര ദർശിനി എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് ഒരു വ്യക്തിയെ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ, താഴെപ്പറയുന്നവ അവരെ പഠിപ്പിക്കുക:
 - ഫോക്കസിംഗ് വളയം തിരിക്കുന്നതിലൂടെ ഒരു വസ്തുവിൽ എങ്ങനെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാം.
 - ദൂരദർശിനി ഉപയോഗിച്ച് ചുറ്റുപാടും സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ച് വ്യത്യസ്ത വസ്തുക്കളെ എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം, എങ്ങനെ പിന്തുടരാം
 - സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ദൂര ദർശിനി ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ഉപയോഗമില്ലാത്തപ്പോൾ ഭൂതക്കണ്ണാടികളുടേയും ദൂര ദർശിനികളുടേയും ലെൻസ് മൃദുവായ ഒരു തുണി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി ഒരു സംരക്ഷിത കൂട്ടിൽ സൂക്ഷിക്കുക.

പാഠം അഞ്ച്: ഘട്ടം നാല് - തുടർ നടപടി

- തുടർ പരിശോധനാ സമയത്ത്:
 - ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനി ഇപ്പോഴും ആ വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നുണ്ടോ?
 - വ്യക്തിക്ക് അവരുടെ ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?
 - വ്യക്തിക്ക് അവരുടെ ഭൂതക്കണ്ണാടിയെക്കുറിച്ചോ ദൂര ദർശിനിയെക്കുറിച്ചോ എന്തെങ്കിലും ചോദിക്കാൻ ഉണ്ടോ?
 - വ്യക്തി അവരുടെ ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനി ഉപയോഗിക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് നോക്കുക.
 - ഭൂതക്കണ്ണാടിയുടേയോ ദൂരദർശിനിയുടേയോ അവസ്ഥ പരിശോധിക്കുക.
- തുടർ പരിശോധനകളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടാം:
 - ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനി എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പരിശീലനം നൽകുക.

- മറ്റൊരു ഉൽപ്പന്നം അല്ലെങ്കിൽ വ്യത്യസ്ത മാഗ്നിഫിക്കേഷൻ തലം പരീക്ഷിക്കുക.
- ഭൂതക്കണ്ണാടി അല്ലെങ്കിൽ ദൂരദർശിനി മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുന്നു.
- വ്യക്തിയെ നേത്ര ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ അടുക്കലേക്ക് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു സേവനങ്ങളിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുന്നു.