

പാഠം 1: ആമുഖം

- വെള്ളെഴുത്ത് ഉള്ളവർ വായനാ കണ്ണടകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. അവർ വായനയ്ക്ക് വേണ്ടി മാത്രമല്ല കൈ അകലത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താനും വായനാ കണ്ണടകൾ അവരെ സഹായിക്കുന്നു.
- വായനാ കണ്ണടകൾ അക്ഷരങ്ങളെയോ വസ്തുക്കളെയോ വലുതാക്കി കാണിക്കുന്നു (മാഗ്നിഫിക്കേഷൻ). അക്ഷരങ്ങളെയോ വസ്തുക്കളെയോ എത്രത്തോളം വലുതാക്കി കാണിക്കുന്നു എന്നതാണ് ലെൻസിന്റെ ശക്തിയെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഘടകം.
- ഈ മൊഡ്യൂളിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന സ്റ്റാൻഡേർഡ് വായനാ കണ്ണടകൾക്ക്:
 - +1.00 (ഏറ്റവും ശക്തി കുറഞ്ഞത്) മുതൽ +3.00 (ഏറ്റവും ശക്തി കൂടിയത്) വരെയുള്ള മാഗ്നിഫിക്കേഷൻ പരിധിയാണ് ഉള്ളത്.
 - വലത് ലെൻസിലും ഇടത് ലെൻസിലും ഒരേ കാഴ്ച ക്ഷമതയാണ്.

പാഠം 2: വായനാ കണ്ണടകൾ നൽകൽ



തിരഞ്ഞെടുക്കൽ

- ആദ്യമായി TAP ന്റെ ലളിതമായ കാഴ്ച സക്രീനിംഗ് (അല്ലെങ്കിൽ സമാനമായ ഒരു കാഴ്ച സക്രീനിംഗ്) പൂർത്തിയാക്കുക.
- വായനാ കണ്ണടകൾ സഹായിച്ചേക്കാമെന്ന് കാഴ്ച സക്രീനിംഗിൽ കാണിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, വായനാ കണ്ണടകൾ നൽകുന്നതിലേക്കായി ആയാളെ വിലയിരുത്തുക.
- ഒരു വ്യക്തിക്ക് അനുയോജ്യമായ ലെൻസിന്റെ ക്ഷമത കണ്ടെത്തുവാൻ, വായനാ കണ്ണടകൾ E - ചാർട്ട് അവരുടെ കണ്ണുകളിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 40 സെ.മീ. അകലത്തിൽ പിടിക്കാൻ അവരോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
- ആ വ്യക്തിക്ക് N8 വരി കാണാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഏറ്റവും ശക്തി കുറഞ്ഞ വായനാ കണ്ണടകൾ (+1.00) പരീക്ഷിക്കുവാൻ അവരോട് ആവശ്യപ്പെടുക. അയാൾക്ക് N8 വരി വ്യക്തമായി കാണാൻ കഴിയുന്നതുവരെ (+3.00 വരെ) വായനാ കണ്ണടകളുടെ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുക
- 20 സെ. മീ. മുന്നോട്ടോ പിന്നോട്ടോ വിഷൻ ചാർട്ട് നീക്കിയാലും N8 കാണാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാൻ ആ വ്യക്തിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക.
- വായനാ കണ്ണടകളുടെ ശരിയായ ശക്തി കണ്ടെത്തുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, കൂടുതൽ വിലയിരുത്തലിനായി ആ വ്യക്തിയെ ഒരു നേത്ര ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ അടുക്കലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുക.



കണ്ണട വയ്ക്കൽ

- വായനാ കണ്ണടകൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ മുഖത്ത് സുഖകരമായി വയ്ക്കാൻ കഴിയണം.
- മികച്ച ഫിറ്റ് ലഭിക്കാൻ, വ്യക്തിക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ഫ്രെയിം വലുപ്പം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ഒരു അനുയോജ്യമായ കണ്ണടയുടെ ഗുണങ്ങൾ ഇതായിരിക്കണം:

- ഫ്രെയിമിന്റെ വീതി: വ്യക്തിയുടെ മുഖത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള വീതിയേക്കാൾ അധികമാകരുത്.
- പാലവും മൂക്ക് പാഡുകളും: വ്യക്തിയുടെ മൂക്കിന്റെ പാലത്തിൽ കണ്ണടകൾ നന്നായി ചേർന്നിരിക്കുന്നതാകണം.
- ലെവൽ: ഫ്രെയിം വ്യക്തിയുടെ മുഖത്തിന്റെ തലത്തിൽ ആയിരിക്കണം.



ഉപയോഗം

- വ്യക്തിക്ക് വസ്തുക്കളെ അടുത്ത് കാണേണ്ടിവരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ വായനാ കണ്ണടകൾ ധരിക്കാവുന്നതാണ്.
- വായനാ കണ്ണടകൾ ധരിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം, കാഴ്ചാ പ്രതലത്തിൽ നല്ല വെളിച്ചം ഉപയോഗിക്കാനും ആളുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ആളുകളെ അവരുടെ കണ്ണടകൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്നും അവരുടെ കണ്ണടകൾ എങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കണമെന്നും പതിവായി സ്ക്രൂകൾ പരിശോധിക്കണമെന്നും പഠിപ്പിക്കുക.
- വായനാ കണ്ണടകൾ മടക്കി ഒരു കൂടിൽ സൂക്ഷിക്കുക.



തുടർ നടപടി

- തുടർ നടപടി വേളയിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് മുമ്പത്തെപ്പോലെ കാണാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, വ്യക്തിയുടെ കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യം, ദൂര കാഴ്ച, സമീപ കാഴ്ച എന്നിവ പരിശോധിക്കാൻ ഒരു TAP കാഴ്ചാ സ്ക്രീനിംഗ് നടത്തുക. വായനാ കണ്ണടകൾ ഇപ്പോഴും അനുയോജ്യമാണെന്ന് കാഴ്ചാ സ്ക്രീനിംഗ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തിക്കു വണ്ടിയുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച കാഴ്ചാ ക്ഷമത കണ്ടെത്തുവാൻ വീണ്ടും പരിശോധിക്കുക.
- തുടർ നടപടി വേളയിൽ, കണ്ണടകളുടെ അവസ്ഥയും അത് ശെരിയായി യോജിക്കുന്നുണ്ടോയെന്നും പരിശോധിക്കുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ അടിസ്ഥാനപരമായ പരിപാലനവും അറ്റകുറ്റപ്പണികളും നടത്തുക.