



WIDZISZ, ŻE WARTO?

warto zatrzymać się i zbadać wzrok

samokontrola wzroku jest bardzo ważna, zwłaszcza po 60 roku życia
możesz zrobić to sam za pomocą prostego ćwiczenia

JAK TO ZROBIĆ?

1. Jeden raz w miesiącu zastoń na zmianę oko prawe a potem lewe, porównując czy widzenie obydwojma oczami jest takie samo. Można to zrobić na wiele sposobów, np. odczytując w dolnej części ekranu telewizora pasek z wiadomościami, albo odczytując z odległości 3-5 metrów tytuły na grzbietach książek z własnej biblioteczki.
2. Bądź wyczulony na pojawienie się w centrum pola widzenia jednego oka, plamy zasłaniającej obraz (może to się objawiać m.in. trudnością w odczytywaniu tekstu, albo rozpoznawania godziny na tarczy zegara).



3. Bądź wyczulony na objaw zafalowania albo krzywienia obrazu w jednym z oczu (może to być np. wrażenie deformacji konturu framugi albo linii kafelek na ścianie łazienki).



n a written or printed work consisting of pages bound or sewn one side and bound in covers: *a book of selected poems*; *the book* [i.e. a book report]
• a literary composition that is published or intended for publication: *the book is set in the 1940s*; *I'm writing a book*
• **the books**: used to refer to studying: *he is so deep on his books*
• a main division of a classic literary work, an epic, or the Bible
• the libretto of an opera or musical, or the script of a play
• **the book**: the Bible
• informal: a magazine
• figurative: an imaginary record or list (often used to emphasize thoroughness or comprehensiveness of someone's actions or fill every crevice on the book of life)

n a written or printed work consisting of pages bound or sewn one side and bound in covers: *a book of selected poems*; *the book* [i.e. a book report]
• a literary composition that is published or intended for publication: *the book is set in the 1940s*; *I'm writing a book*
• **the books**: used to refer to studying: *he is so deep on his books*
• a main division of a classic literary work, an epic, or the Bible
• the libretto of an opera or musical, or the script of a play
• **the book**: the Bible
• informal: a magazine
• figurative: an imaginary record or list (often used to emphasize thoroughness or comprehensiveness of someone's actions or fill every crevice on the book of life)



Projekt współfinansowana ze środków Skarbu
Państwa Wojewody Śląskiego



WOJEWODA ŚLĄSKI

- JEŚLI ZAOBSERWOWAŁEŚ U SIEBIE
NIEPOKOJĄCE OBJAWY POGORSZENIA WZROKU
- JESTEŚ OSOBĄ POWYŻEJ 60 TEGO ROKU ŻYCIA
- SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEJ DIAGNOSTYKI
TYLKO DO KOŃCA LISTOPADA
W RAMACH PROJEKTU "WIDZISZ, ŻE WARTO"

ZAPRASZA
REGIONALNA FUNDACJA POMOCY NIEWIDOMYM

Zadzwoń: 607 777 641
Szczegóły na www.rfpn.org

Liczba miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.