



Χρήσιμες πληροφορίες για το πρώτο ραντεβού

Ο Χειρουργός Οφθαλμίατρος Dr. Στυλιανό Δ. Καρδισά, είναι ο Ιδρυτής και Διευθυντής του Ελληνικού Οφθαλμολογικού Κέντρου Αποκατάστασης Χαμηλής Όρασης Low Vision Clinic. Το Οφθαλμολογικό Κέντρο Low Vision Clinic ιδρύθηκε και λειτουργεί εδώ και 10 έτη στην Θεσσαλονίκη και τα δύο τελευταία χρόνια και στην Αθήνα.

Έχετε κλείσει ραντεβού για ειδικές εξετάσεις, εκτίμηση, αξιολόγηση για πρώτη φορά στο Οφθαλμολογικό Κέντρο Αποκατάστασης Χαμηλής Όρασης Low Vision Clinic, στη μοναδική μονάδα αποκατάστασης χαμηλής όρασης στην Ελλάδα.

Οι εξετάσεις αυτές θα είναι από τις σημαντικότερες που θα κάνετε προκειμένου να βελτιώσετε την ικανότητά σας να βλέπετε και να λειτουργείτε καλύτερα. Για να επωφεληθείτε, όσο το δυνατόν περισσότερο από τις εξετάσεις αυτές, διαβάστε όλες τις σελίδες που ακολουθούν και εξηγούν πώς μπορείτε να βοηθήσετε εμένα και τους συνεργάτες μου για να κάνουμε το καλύτερο δυνατό για την πάθησή σας, βασιζόμενοι στη συνεχώς εξελισσόμενη επιστήμη της Οφθαλμολογίας.

Πρώτα απ' όλα πρέπει να κατανοήσετε ότι η όραση που απωλέσατε δεν μπορεί να επανέλθει πλήρως. Μπορείτε όμως να βοηθηθείτε με πολλούς τρόπους και σε μεγάλο βαθμό.

Η προσπάθεια που γίνεται στο Οφθαλμολογικό Κέντρο Αποκατάστασης Χαμηλής Όρασης Low Vision Clinic είναι να διαγνώσει και να προτείνει τρόπους αντιμετώπισης κάθε οφθαλμολογικής πάθησης. Αυτό σημαίνει ότι πρόκειται να διδαχθείτε πώς να χρησιμοποιείτε αποτελεσματικότερα την υπολειπόμενη όραση σας, αφού προηγουμένως κάνουμε επίμονες και στοχευμένες προσπάθειες για να την μεγιστοποιήσουμε με απλά συμβατικά γυαλιά στα οποία πιθανόν να ενσωματώσουμε κάποιο ειδικό φίλτρο, δηλαδή ειδική για την πάθησή σας απόχρωση για να ενισχύσουμε την υπολειπόμενη όρασή σας.



Μπορείτε να βοηθηθείτε στο να χρησιμοποιείτε καλύτερα την υπολειπόμενη όραση σας με τρεις διαφορετικούς τρόπους:

1. Να μάθετε να χρησιμοποιείτε την υπολειπόμενη όραση σας πιο αποτελεσματικά απ' ό,τι τώρα (τόσο για κοντινές αποστάσεις, όσο και για μακρινές, καθώς και για τον περιβάλλοντα χώρο εσωτερικό και εξωτερικό). Υπάρχουν κινήσεις του ματιού, τις οποίες μπορείτε να μάθετε να κάνετε σωστά (συχνά με την βοήθεια ειδικών ασκήσεων), ώστε να το επιτύχετε αυτό. Ταυτόχρονα θα εκπαιδευτείτε σε τεχνικές προσέγγισης και εκτίμησης του χώρου, χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο για την πάθησή σας φωτισμό (θερμό ή ψυχρό ή άλλου τύπου) και επαυξάνοντας τις αντιθέσεις (contrast).

2. Να μάθετε να χρησιμοποιείτε σωστά τα βοηθήματα (δηλ. τις ειδικές συσκευές και τα ειδικά γυαλιά για χαμηλή όραση). Τα βοηθήματα χαμηλής όρασης συνταγογραφούνται μόνον από τον ειδικό για χαμηλή όραση οφθαλμίατρο και μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτελείτε συγκεκριμένες ενέργειες και καθημερινές εργασίες με σκοπό να λειτουργείτε καλύτερα.

3. Να μάθετε να χρησιμοποιείτε τους ειδικούς φακούς, είτε μεγεθυντικούς (χειρός ή επιτραπέζιους, με ή χωρίς ειδικό φωτισμό), είτε πρισματικά γυαλιά, είτε τηλεσκόπια (είτε ενσωματωμένα στα γυαλιά σας, είτε χειρός, είτε αυτοεστιαζόμενα - autofocus), αλλά ακόμη και ηλεκτρονικά βοηθήματα (είτε επιτραπέζια, είτε φορητά) όπως κλειστά κυκλώματα τηλεόρασης (CCTV, επιτραπέζια ή φορητά - τσέπης) καθώς και ειδικά προγράμματα κινητών τηλεφώνων και ηλεκτρονικών υπολογιστών (software, OCR κλπ). Αυτά θα βελτιώσουν την ικανότητά σας να βλέπετε λεπτομέρειες, αλλά πιθανόν να απαιτηθεί να κρατάτε κάποιο υλικό κοντά στο μάτι σας ή να βλέπετε μέσα από ένα μικρό οπτικό πεδίο (δηλ. σε συγκεκριμένη θέση).

Ωστόσο, τα οφέλη συνήθως ξεπερνούν κατά πολύ τους περιορισμούς, εφόσον πραγματικά θέλετε να δείτε και να λειτουργείτε καλύτερα.



Προετοιμασία για το ραντεβού σας

Θα με βοηθούσε σημαντικά αν μπορούσατε να σκεφτείτε συγκεκριμένα προβλήματα που έχετε στο σπίτι, στη δουλειά ή στο σχολείο εξαιτίας της ελάττωσης της όρασής σας. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν προβλήματα στο να διαβάζετε ή να γράφετε, να παρακολουθείτε τηλεόραση ή κινηματογράφο, να κυκλοφορείτε μέσα και έξω από το σπίτι, να οδηγείτε, να παίζετε χαρτιά, να ράβετε, να πλέκετε, να ασχολείστε με τα χόμπι σας ή οποιαδήποτε άλλη κοινωνική δραστηριότητα ή διασκέδαση. Μερικά από αυτά τα προβλήματα ενδέχεται να μην μπορούν να βοηθηθούν πλήρως από τις υπάρχουσες επιλογές που διαθέτει σήμερα η επιστήμη, αλλά αυτό είναι κάτι που δεν θα το ξέρουμε αν δεν μας το αναφέρετε.

Σκεφτείτε για τα πράγματα εκείνα που θα θέλατε να μπορείτε να δείτε καλύτερα. Αρχίστε να σκέφτεστε με την έννοια των στόχων που θέλετε να πετύχετε. Θα ήταν χρήσιμο να γράψετε σε ένα χαρτί τα προβλήματά σας ή να βάλετε αυτόν που σας διαβάζει (αν δεν μπορείτε ο ίδιος) αυτό το φυλλάδιο να γράψει αυτά τα πράγματα για σας, μαζί με τους στόχους που επιθυμείτε να πετύχετε (π.χ. θέλω να διαβάζω, θέλω να μπορώ να βλέπω φωτογραφίες, θέλω να παρακολουθώ τηλεόραση, θέλω να βλέπω το κινητό μου, θέλω να δουλεύω με τον υπολογιστή μου κ.ο.κ.).

Οι ειδικές αυτές οφθαλμολογικές εξετάσεις για την αξιολόγηση και εκτίμηση του επιπέδου της χαμηλής όρασης που βρίσκεστε μπορεί να απαιτήσουν αρκετό χρόνο(συνήθως μια (1) με μιάμιση (1 ½) ώρα περίπου). Ρωτήστε στη γραμματεία του ιατρείου πόσο χρόνο θα κρατήσουν οι ειδικές εξετάσεις σας, ώστε να έχετε προγραμματίσει τον χρόνο σας (καλό θα ήταν να έχετε περίπου ένα περιθώριο δύο (2) ωρών - αν χρειασθεί να βάλουμε και κάποιες ειδικές σταγόνες). Βεβαιωθείτε ότι έχετε προγραμματίσει σωστά ό,τι έχει σχέση με τα φάρμακά σας και τα γεύματά σας, και επιλέξτε για το ραντεβού σας κάποια ώρα που αισθάνεστε ότι η όρασή σας είναι η καλύτερη δυνατή.



Σημαντικό! Τι να φέρετε μαζί σας στο Κέντρο Αποκατάστασης Χαμηλής Όρασης.

Σας παρακαλώ μην ξεχάσετε να φέρετε μαζί σας οποιαδήποτε γυαλιά (κοντινά, μακρινά ή/και ηλίου, πρόσφατα ή/και παλιότερα) ή μεγεθυντικούς φακούς χρησιμοποιείτε (ακόμη και αν θεωρείτε ότι δεν σας βοηθούν). Αν έχετε κάποια συγκεκριμένα πράγματα (φωτογραφίες, λογαριασμοί, βιβλία, εργόχειρα) με τα οποία θέλετε οπωσδήποτε να μπορείτε να δουλεύετε, φέρτε τα μαζί σας στην επίσκεψη. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για υλικά που χρησιμοποιείτε στη δουλειά, στο σχολείο ή για τα χόμπι με τα οποία επιθυμείτε να ασχοληθείτε. Μην παραλείψετε επίσης να φέρετε όλα τα φάρμακα που παίρνετε (όχι μόνον για τα μάτια σας, αλλά και για άλλες τυχόν παθήσεις).

Εν κατακλείδι, αυτή θα είναι η αρχική σημαντική εκτίμηση – αξιολόγηση της κατάστασής σας. Πιθανόν θα χρειαστεί να σας εξετάσω και άλλες φορές (πάντα σε συνεργασία και επικοινωνία με τον Οφθαλμίατρό σας, εφ' όσον χρειασθεί) μέχρι να είμαι σίγουρος ότι έχει επιτευχθεί η καλύτερη δυνατή λύση για τα μάτια σας και ότι οι στόχοι που έχετε βάλει έχουν επιτευχθεί. Αυτό μου δίνει επίσης χρόνο να σας δανείσω κάποια συσκευή ή κάποιο βοήθημα χαμηλής όρασης ή κάποια ειδικά γυαλιά οράσεως ή ηλίου για να τα δοκιμάσετε στο σπίτι σας πριν προχωρήσουμε στις τελικές λύσεις. Αυτή η επιπρόσθετη εμπειρία που θα αποκτήσετε στο σπίτι θα μας επιτρέψει να σχεδιάσουμε τη συσκευή χαμηλής όρασης, η οποία θα σας χαρίσει την καλύτερη απόδοση με τη μεγαλύτερη δυνατή ευκολία - άνεση και παράλληλα με τις ασκήσεις και συμβουλές θα επωφεληθείτε κατά το μέγιστον δυνατόν.

Να έχετε πάντα στο μυαλό σας ότι χαμηλή όραση σημαίνει χρήσιμη όραση και ότι στην εποχή μας δεν υπάρχει φραγμός όρασης. Ότι δήποτε μπορεί να δει ένας φυσιολογικός οφθαλμός μπορεί να το δει (με διαφορετική προσέγγιση) και ο ασθενής με χαμηλή όραση. Επίσης να έχετε πάντα κατά νουν ότι το καλύτερο αποτέλεσμα θα επιτευχθεί μέσα από τη στενή συνεργασία μας, καθώς από κοινού θα θέσουμε στόχους και θα δουλέψουμε μαζί προκειμένου να τους κατακτήσουμε.



Στο άμεσο μέλλον είναι βέβαιο ότι θα αλλάξει ο τρόπος αντιμετώπισης των ασθενών με χαμηλή όραση, καθώς αναπτύσσονται πολλές καινούργιες θεραπευτικές μέθοδοι, όπως η εφαρμογή αρχέγονων στελεχιαίων κυττάρων (βλαστοκύτταρα), η γονιδιακή θεραπεία, η εμφύτευση ενδο - ή υπό - αμφιβληστροειδικών microchip (Argus/Tubingen), καθώς και η ηλεκτροδιέγερση - Transcorneal electrical stimulation (Okuvision).

Παθήσεις που προκαλούν Χαμηλή Όραση

- Εκφύλιση (ηλικιακή) ωχράς κηλίδος (ξηρά ή υγρά) – ωχροπάθειες
- Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια
- Γλαύκωμα (χρόνιο, οξύ, συγγενές)
- Μελαγχρωστική αμφιβληστροειδοπάθεια
- Αποκόλληση αμφιβληστροειδούς
- Κεντρική ορώδης χοριοειδοαμφιβληστροειδοπάθεια
- Θρόμβωση κεντρικής φλέβας αμφιβληστροειδούς ή κλάδου της
- Απόφραξη αρτηρίας αμφιβληστροειδούς/κροταφική αρτηρίτιδα
- Πρόσθια ισχαιμική οπτική νευροπάθεια
- Καταρράκτης (συγγενής, γεροντικός, μεταβολικός)
- Επιπλοκές μετά από χειρουργικές επεμβάσεις (καταρράκτη, γλαυκώματος, στραβισμού, αποκόλλησης αμφιβλ/δούς, διαθλαστικές επεμβάσεις / laser κλπ)
- Αφακία / Επιπλοκές από τοποθέτηση ενδοφακών
- Νυσταγμός (συγγενής ή επίκτητος)
- Ξηροφθαλμία / σ. Sjogren
- Αλφισμός
- Δυστροφία κωνίων, Δυστροφία κωνίων / ραβδίων
- Φυλοσύνδετη ρετινόςχιση αμφιβληστροειδούς
- Κερατόκωνος/Δυστροφίες κερατοειδούς
- Διαταραχές χρωματικής αντίληψης / Αχρωματοψία



Low Vision Clinic

Dr Στέλιος Καρδισάς

- Νόσος του Stargardt / Fundus flavimaculatus
- Οφθαλμολογικά προβλήματα λόγω Σκλήρυνσης κατά πλάκας
- Οπτική / οπισθοβολβική νευρίτιδα
- Υψηλή μυωπία
- Διαθλαστικές ανωμαλίες (υπερμετρωπία, μυωπία, αστιγματισμός, πρεσβυωπία)
- Φακοί επαφής (μαλακοί, ημίσκληροι, σκληροί, πολυεστιακοί, πρεσβυωπικοί κ.ά.)
- Φωτοφοβία
- Αμβλυωπία
- Στραβισμός/Διπλωπία
- Αμφιβληστροειδοπάθεια της προωρότητας
- Σ.Down/Σ.Marfan/Χαμηλή όραση με πολλαπλές αναπηρίες
- Ιριδοκυκλίτιδα / Ραγοειδίτιδα (πρόσθια ή οπίσθια) / v. Behcet - Αδαμαντιάδη
- Συγγενής αμαύρωση Leber / Leber's οπτική νευροπάθεια
- Κολόβωμα (ίριδος, χοριοειδούς) / Ανιριδία
- Νόσος του Best
- Αγγειακές αμφιβληστροειδοπάθειες
- Εγκεφαλικά επεισόδια/Όγκοι εγκεφάλου ή οπτικού νεύρου / γλοίωμα / νευροϊνωμάτωση – v.Recklinghausen
- Νευρο/οφθαλμολογικές, παιδο/οφθαλμολογικές, τραυματικές παθήσεις ... και πολλές άλλες παθήσεις (ή σύνδρομα) λιγότερο συχνές από τις ανωτέρω (που συνδέονται με άλλες συστηματικές παθήσεις), οι οποίες δεν επιδέχονται περαιτέρω διόρθωση με συμβατικά γυαλιά οράσεως.

Ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συνεργασία σας,

Δρ Στέλιος Δ. Καρδισάς

Χειρουργός Οφθαλμίατρος
Ειδικός στην Αποκατάσταση Χαμηλής Όρασης

Αθήνα: Ερυθρού Σταυρού 6, 15123 Μαρούσι **T:** 6974508477 **Email:** stilianos.karditsas@yahoo.gr

Θεσσαλονίκη: Αγίας Σοφίας 17, 54623 Θεσσαλονίκη **T:** 2310 242390, 6974508477 **Email:** stilianos.karditsas@yahoo.gr