

# AUKUDEGA PRILLIDE KASUTUSJUHEND

- Aitab näha nii lähedale kui ka kaugele
- Võtab ära optiliste prillide põhjustatud stressi ja pinget
- Aitab pidurdada süvenevat lühinägevust, kaugnägevust ja astigmatismi
- Vähendab sõltuvust optilistest prillidest
- Treenib silmalihaseid, õpetab ajule, kuidas taas „õigesti“ vaadata ehk vabaneda sissejuurdunud halbadest harjumustest nagu kissitamine, silmade vägisi pingutamine jne.

NB! Kuna aukudega prillid vähendavad silma jõudva valguse hulka ja piiravad nägemisulatust, siis ei tohi neid kanda autojuhtimise ja ohtlike masinatega töötamise ajal.

## KORDUVALT KÜSITUD KÜSIMUSED

### **Kuidas aukudega prille kasutada?**

Vaadata tuleb läbi aukude, mitte auke ennast. See vajab natuke harjumist. Kõige lihtsam on katsetada televiisori vaatamise või raamatu lugemisega. Liiguta raamatut endale kordamööda lähemale ja kaugemale.

### **Kas aukudega prillidel on mingisuguseid kõrvalnähtusid?**

Ei ole. Küll aga võiks esimestel päevadel võtta asja rahulikult ja mitte üle pingutada. 10-15 minutit korraga on normaalne.

### **Millal ja kui kaua peaks aukudega prille kandma?**

Soovitavalt iga kord siis, kui tunned vajadust oma optiliste prillide järele. Näiteks teleka- ja arvutiekraani vaatamiseks, ajalehtede ja raamatute lugemiseks.

Kui nägemisprobleem on suurem kui 5 dioptrit, võiks koos aukudega prillidega kasutada ühe astme võrra nõrgemaid prille või läätsed.

### **Millal võiks oodata silmanägemise paranemist?**

Tegemist ei ole võistlusega. Määrav ei ole niivõrd aukudega prillide kandmise aeg, vaid see, kas inimese õiged nägemisharjumused on juba tekkinud: enam ei kissita, kasutab kõiki silmalihaseid võrdselt, laseb silmal liikuda vabalt, ei suru peale sundasendit jne. Kõik see tuleneb enamasti alateadvusest, mille üle on meil endal väga vähe kontrolli. Aukudega prillid aitavad uutel harjumustel tekkida, ja mõne aja pärast võtab alateadvus need omaks – tekib uus nägemisharjumus. Tulemuse oled saavutanud siis, kui ühel päeval avastad, et ühtemoodi hea olla on nii aukudega prillidega kui ka ilma. NB! Kasuks tuleb, kui optilisi prille kanda võimalikult vähe! Vajadusel kanda natuke nõrgemaid optilisi prille kui siiani. Kui ka need prillid muutuvad mõne aja möödudes kangeks, asendada need veelgi nõrgemate optiliste prillide vastu jne.

### **Kuidas oma nägemist kontrollida saab?**

Lühinägelike jaoks on järgmisel lehel seina peale kinnitatav Snellen'i tähestik.

Vaadata hea valgusega. Kaugnägelike jaoks on tekstid erinevas suuruses. Vaadata hea valgusega.

Maaletooja: Raylights Investments OÜ. Küsimuste korral pöörduda [info@kaitseomatervist.ee](mailto:info@kaitseomatervist.ee) või telefonil 50 70 515.

LUGEMISPRILLIDE KASUTAJALE: Hoia lehte 35 cm kaugusel käes ja vaata, kui kaugele alla lugeda näed. Täiusliku nägemise korral näed palja silmaga kõige alumist lõiku 15 cm kauguselt.

Kas tunned maad, kus: ilves on presidendiks, jänes ministriks, nugis riigikogus, kõuts sõjaväes, põder kirikus, hunt juhib laevu, vähk ootab sadamas, karu peab kasiinosid, rebased korraldavad kontserte, luik annab ajalehti välja, kits maalib, mutt kirjutab raamatuid, hiired ja hirved luuletavad?

Kas tunned maad, kus: ilves on presidendiks, jänes ministriks, nugis riigikogus, kõuts sõjaväes, põder kirikus, hunt juhib laevu, vähk ootab sadamas, karu peab kasiinosid, rebased korraldavad kontserte, luik annab ajalehti välja, kits maalib, mutt kirjutab raamatuid, hiired ja hirved luuletavad?

Kas tunned maad, kus: ilves on presidendiks, jänes ministriks, nugis riigikogus, kõuts sõjaväes, põder kirikus, hunt juhib laevu, vähk ootab sadamas, karu peab kasiinosid, rebased korraldavad kontserte, luik annab ajalehti välja, kits maalib, mutt kirjutab raamatuid, hiired ja hirved luuletavad?

Kas tunned maad, kus: ilves on presidendiks, jänes ministriks, nugis riigikogus, kõuts sõjaväes, põder kirikus, hunt juhib laevu, vähk ootab sadamas, karu peab kasiinosid, rebased korraldavad kontserte, luik annab ajalehti välja, kits maalib, mutt kirjutab raamatuid, hiired ja hirved luuletavad?

Kas tunned maad, kus: ilves on presidendiks, jänes ministriks, nugis riigikogus, kõuts sõjaväes, põder kirikus, hunt juhib laevu, vähk ootab sadamas, karu peab kasiinosid, rebased korraldavad kontserte, luik annab ajalehti välja, kits maalib, mutt kirjutab raamatuid, hiired ja hirved luuletavad?

Kas tunned maad, kus: ilves on presidendiks, jänes ministriks, nugis riigikogus, kõuts sõjaväes, põder kirikus, hunt juhib laevu, vähk ootab sadamas, karu peab kasiinosid, rebased korraldavad kontserte, luik annab ajalehti välja, kits maalib, mutt kirjutab raamatuid, hiired ja hirved luuletavad?

Kas tunned maad, kus: ilves on presidendiks, jänes ministriks, nugis riigikogus, kõuts sõjaväes, põder kirikus, hunt juhib laevu, vähk ootab sadamas, karu peab kasiinosid, rebased korraldavad kontserte, luik annab ajalehti välja, kits maalib, mutt kirjutab raamatuid, hiired ja hirved luuletavad?

Kas tunned maad, kus: ilves on presidendiks, jänes ministriks, nugis riigikogus, kõuts sõjaväes, põder kirikus, hunt juhib laevu, vähk ootab sadamas, karu peab kasiinosid, rebased korraldavad kontserte, luik annab ajalehti välja, kits maalib, mutt kirjutab raamatuid, hiired ja hirved luuletavad?

Kas tunned maad, kus: ilves on presidendiks, jänes ministriks, nugis riigikogus, kõuts sõjaväes, põder kirikus, hunt juhib laevu, vähk ootab sadamas, karu peab kasiinosid, rebased korraldavad kontserte, luik annab ajalehti välja, kits maalib, mutt kirjutab raamatuid, hiired ja hirved luuletavad?

Kas tunned maad, kus: ilves on presidendiks, jänes ministriks, nugis riigikogus, kõuts sõjaväes, põder kirikus, hunt juhib laevu, vähk ootab sadamas, karu peab kasiinosid, rebased korraldavad kontserte, luik annab ajalehti välja, kits maalib, mutt kirjutab raamatuid, hiired ja hirved luuletavad?

60 ft.

**P D C**

18 m

50 ft.

**L P E D**

15 m

40 ft.

**P E C F D**

12 m

30 ft.

**E D F C Z P**

9 m

25 ft.

**F E L O P Z D**

7.5 m

20 ft.

**D E F P O T E C**

6 m

15 ft.

**L E F O D P C T**

4.5 m

13 ft.

**F D P L T C E O**

3.9 m

10 ft.

**P E Z O L C F T D**

3 m

8 ft.

**E D L T O Z F C P**

2.4 m

6 ft.

**L P C F E T O D Z**

1.8 m

5 ft.

**T F D O P Z L E C**

1.5 m

4 ft.

**Z C T L O P D F E**

1.2 m