

Kampania edukacyjna „Zapobieganie krótkowzroczności u dzieci”



Fundacja Wspierania Rozwoju Okulistyki „OKULISTYKA 21” od września 2022 roku rozpoczęła realizację Kampanii edukacyjnej pn. „Zapobieganie krótkowzroczności u dzieci”, skierowanej do dzieci uczęszczających do wrocławskich przedszkoli i szkół podstawowych oraz ich rodziców/opiekunów.

Celem Kampanii jest kształtowanie prawidłowych nawyków dbania o higienę wzroku.

Krótkowzroczność to najczęściej występująca wada wzroku, która dotyczy coraz większej grupy ludzi, szczególnie osób młodych. Wg badań prowadzonych przez Fundację „Okulistyka 21”, wada ta dotyka około 30% dzieci. Wysoka krótkowzroczność prowadzi do poważnych powikłań takich jak jaskra, zaćma, odwarstwienie siatkówki czy makulopatia, co związane jest ze znacznie podwyższonym ryzykiem utraty widzenia.

Sytuacja związana z pandemią COVID-19, która nierzadko wymuszała konieczność izolacji i nauki zdalnej, sprzyjała częstemu korzystaniu z urządzeń ekranowych, a co za tym idzie, przyczyniła się do degradacji wzroku wielu dzieci, na co zwraca uwagę m.in. Ministerstwo Edukacji i Nauki.

Badania naukowe ostatnich lat wykazały, że możliwe jest hamowanie progresji krótkowzroczności. Wcześniej wykryta wada pozwala na zapobieganie jej postępowaniu oraz wynikającym z tego poważniejszym konsekwencjom. Bardzo ważne jest, by rodzice wiedzieli jak zapobiegać, znali objawy i sposoby korekcji krótkowzroczności u dzieci.

Z materiałami możecie się Państwo również zapoznać na stronie www.miopia.pl, na której znajdują się informacje dotyczące krótkowzroczności oraz innych problemów ze wzrokiem dzieci. Platforma miopia.pl została utworzona dla celów edukacyjnych, nie jest zależna od producentów technologii i produktów medycznych oraz publikuje jedynie zweryfikowane naukowo treści.

Wrocław miasto spotkań

Kampania finansowana jest przez Miasto Wrocław

Harmonogram realizacji działań
wspólnie z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych (WZD)

PAŹDZIERNIK 2022

- I. **WZD:** Wysłanie listu informującego o Kampanii edukacyjnej „Zapobieganie krótkowzroczności u dzieci” do Dyrektorów Szkół i Przedszkoli wraz z serią infografik kampanijnych (zestawienie infografik w tabeli poniżej):
 - ✓ Infografika 1a.KRÓTKOWZROCZNOŚĆ U DZIECI_MIOPIA
 - ✓ Infografika 1b.KRÓTKOWZROCZNOŚĆ U DZIECI_CZYNNIKI RYZYKA
 - ✓ Infografika 2.KRÓTKOWZROCZNOŚĆ_PROFILAKTYKA
 - ✓ Infografika 3.KRÓTKOWZROCZNOŚĆ_METODY KOREKCJI
 - ✓ Infografika 4a.KRÓTKOWZROCZNOŚĆ_NIEPOKOJĄCE SYMPTOMY_cz.1
 - ✓ Infografika 4b. KRÓTKOWZROCZNOŚĆ_NIEPOKOJĄCE SYMPTOMY_cz.2
- II. **WZD:** Zamieszczenie informacji na stronie internetowej Urzędu Miasta Wrocławia + BIP z przekierowaniem do strony www.miopia.pl
- III. **Szkoły i Przedszkola:** Zamieszczenie informacji o Kampanii na stronach internetowych szkół i przedszkoli
- IV. **Szkoły i Przedszkola:** Przesłanie Infografiki **nr 1a. i 1 b.** do Rodziców i opiekunów dzieci wraz z informacją dotyczącą Kampanii
- V. **Fundacja:** Kampania ADS, strona internetowa, YouTube + program tv

LISTOPAD 2022

- I. **WZD:** Przesłanie do szkół i przedszkoli pierwszego artykułu kierowanego do rodziców i opiekunów
- II. **WZD:** Ponowne przesłanie serii infografik do szkół i przedszkoli
- III. **Szkoły i Przedszkola:** Przesłanie pierwszego artykułu do Rodziców i opiekunów dzieci wraz z infografikami **nr 2. i 3.**
- IV. **Fundacja:** Kampania ADS, strona internetowa, YouTube + program Żyj Zdrowiej + Spot edukacyjny – emisja tv

GRUDZIEŃ 2022

- I. **WZD:** przesłanie do szkół i przedszkoli drugiego artykułu kierowanego do rodziców i opiekunów
- II. **WZD:** ponowne przesłanie serii infografik do szkół i przedszkoli
- III. **Szkoły i Przedszkola:** przesłanie drugiego artykułu do Rodziców i opiekunów dzieci wraz z infografikami nr **4a. i 4b.**
- IV. **Fundacja:** Kampania ADS, strona internetowa, YouTube + program Żyj Zdrowiej + Spot edukacyjny – emisja tv

Seria infografik „Zapobieganie krótkowzroczności u dzieci”

Infografika 1a. KRÓTKOWZROZCZNOŚĆ U DZIECI_MIOPIA

Krótkowzroczność u dzieci

Krótkowzroczność, inaczej miopia, to coraz częstsza wada wzroku u dzieci.

Głoka oczna ulega nadmiernemu wydłużeniu, co w efekcie sprawia, że promienie światła skupiają się przed siatkówką, a nie na niej i w ten sposób powstaje nieostra obraz.

Krótkowzroczność ze względu na natężenie wady dzieli się na trzy stopnie mierzone w dioptriach (D):

- niską (do -3,5 D)
- średnią (od -3,0 D do -6,0 D)
- dużą (ponad -6,0 D)

Progresa wady jest najszybsza u dzieci poniżej 10. roku życia, a miopia rozwija się nawet do 21. roku życia.

Dzieci rzadko skarżą się na upośledzenie widzenia, ponieważ nie powoduje ona bólu.

Dzieci nie wiedzą, jak powinny widzieć prawidłowo, dlatego nie zgłaszają problemu.

KAMPANIA FINANSOWANA PRZEZ MIASTO WROCŁAW www.wroclaw.pl
MIOPIA Wrocław miopia.pl Więcej informacji na stronie www.miopia.pl

Infografika 1b. KRÓTKOWZROZCZNOŚĆ U DZIECI_CZYNNIKI RYZYKA

Krótkowzroczność u dzieci

Jakie czynniki mogą zwiększać ryzyko wystąpienia krótkowzroczności?

- Genetyczne – występowanie krótkowzroczności u rodziców
- Długotrwałe czytanie, pisanie, praca z komputerem oraz praca manualna z drobnymi elementami, jak również korzystanie z elektronicznych urządzeń mobilnych w odległości mniejszej niż 30 cm
- Wielogodzinne przebywanie w pomieszczeniach ze sztucznym oświetleniem oraz zbyt mała ilość czasu spędzonego w naturalnym świetle

KAMPANIA FINANSOWANA PRZEZ MIASTO WROCŁAW www.wroclaw.pl
MIOPIA Wrocław miopia.pl Więcej informacji na stronie www.miopia.pl

Infografika 2. KRÓTKOWZROZCZNOŚĆ_PROFILAKTYKA

Krótkowzroczność u dzieci PROFILAKTYKA

- Ogranicz dziecku korzystanie z urządzeń ekranowych do niezbędnego minimum
- Zapewnij dziecku prawidłowe oświetlenie do nauki i zabawy, zwróć uwagę, aby przy pracy z bliska dziecko zachowało odległość min. 30 cm
- Zadbaj o odpoczynek oczu dziecka, przypominaj o systematycznych przerwach podczas pracy z bliska (czytanie, komputer)
- Przestrzegaj zasady 20-20, czyli po 20 minutach pracy z bliska zapewnij 20 sekund na patrzenie w dal
- Zapewnij dziecku spędzenie czasu w naturalnym oświetleniu i pobyt na zewnątrz minimum 2 godziny dziennie
- Pamiętaj o badaniach wzroku, przynajmniej raz w roku zapewnij dziecku wizytę u okulisty

KAMPANIA FINANSOWANA PRZEZ MIASTO WROCŁAW www.wroclaw.pl
MIOPIA Wrocław miopia.pl Więcej informacji na stronie www.miopia.pl

Infografika 3. KRÓTKOWZROZCZNOŚĆ_METODY KOREKCJI

Krótkowzroczność u dzieci METODY KOREKCJI

Bardzo ważną jest wczesna diagnostyka i szybkie wykręcie wady u dziecka.

Pamiętaj! W przypadku progresji krótkowzroczności u dzieci możliwe jest podjęcie leczenia przy pomocy metod optycznych lub farmakologicznych.

Metody zmniejszające progresję krótkowzroczności o udowodnionej skuteczności to:

- specjalne miękkie soczewki kontaktowe
- specjalne soczewki okularowe
- krople z atropiną w różnym stężeniu
- soczewki kontaktowe na noc (ortokorekcja)

KAMPANIA FINANSOWANA PRZEZ MIASTO WROCŁAW www.wroclaw.pl
MIOPIA Wrocław miopia.pl Więcej informacji na stronie www.miopia.pl

Infografika 4a. KRÓTKOWZROZCZNOŚĆ_NIEPOKOJĄCE SYMPTOMY_cz.1

Krótkowzroczność u dzieci NIEPOKOJĄCE SYMPTOMY

Zwróć uwagę czy Twoje dziecko:

- często pociera i mruga oczy
- widzi nieostro wszystko co znajduje się w dali
- ma problemy z orientacją w przestrzeni
- miewa trudności w ocenie odległości
- zgłasza widzenie czarnych plam lub punktów
- miewa okresowe podwójne widzenie
- trzyma książki lub oglądane przedmioty blisko oczu
- skarży się na częste bóle głowy, szczególnie w okolicach oczodołów, skroni i czoła
- zgłasza wrażliwość na światło
- odczuwa pogorszenie widzenia przy słabym oświetleniu i w ciemności

KAMPANIA FINANSOWANA PRZEZ MIASTO WROCŁAW www.wroclaw.pl
MIOPIA Wrocław miopia.pl Więcej informacji na stronie www.miopia.pl

Infografika 4b. KRÓTKOWZROZCZNOŚĆ_NIEPOKOJĄCE SYMPTOMY_cz.2

Krótkowzroczność u dzieci NIEPOKOJĄCE SYMPTOMY

- ma potrzebę śladania blisko tablicy czy ekranu
- przejawia niechęć do czytania
- źle ustawia głowę podczas patrzenia na obiekty
- wodzi palcem po liniach podczas czytania
- ma problemy z rozpoznawaniem osób stojących dalej
- szybciej rozpoznaje osoby po głosie niż wyglądzie
- ma problemy z koncentracją
- odczuwa szybko zmęczenie
- jest apatyczne lub częściej zamyka się w sobie

Rodzic! Bądź wyczulony na te oznaki u swojego dziecka. Zapewnij dziecku badania kontrolne u okulisty. Wybieraj sprawdzone gabinety z okulistą dziecięcym.

KAMPANIA FINANSOWANA PRZEZ MIASTO WROCŁAW www.wroclaw.pl
MIOPIA Wrocław miopia.pl Więcej informacji na stronie www.miopia.pl

