



*Prírodné zlepšenie zraku*

# BALÍČEK NA TESTOVANIE ZRAKU

JEDNODUCHO V POHODLÍ DOMOVA

Ing. Daniela Maťuchová - ProVitalis, [daniela.matuchova@gmail.com](mailto:daniela.matuchova@gmail.com)  
+421 907 885501, [www.provitalis.sk](http://www.provitalis.sk)

# JEDNODUCHÉ TESTY, POMOCOU KTORÝCH VIETE OTESTOVAŤ ZRAK SAMI DOMA

## TEST ZRAKU DO DIAĽKY POMOCOU OPTOTYPU

Stiahnete tu: [Optotyp.pdf](#) ([provitalis.sk](#))

E	1	20/200
F P	2	20/100
T O Z	3	20/70
L P E D	4	20/50
P E C F D	5	20/40
E D F C Z P	6	20/30
F E L O P Z D	7	20/25
D E F P O T E C	8	20/20
L E F O D F C T	9	
F D P L T C E O	10	
F E Z O L C F T D	11	

Optotyp, ktorý si vytlačíte, je veľkosťou písmen robený na testovanie zraku do diaľky zo vzdialenosti 6 metrov. (Ak nemáte možnosť testovať sa zo 6 metrov, tak si označte 3-metrovú vzdialenosť a budete sa testovať z tejto kratšej vzdialenosti.)

Postavte sa na označené miesto a **čítajte zhora dole vždy od najväčšieho písmena**. Najprv oboma očami, potom každým okom zvlášť. Ak ste mali na očiach okuliare, testujte sa najskôr s nimi. Potom ich zložte, nechajte oči niekoľko minút odpočinúť a až potom sa testujte bez okuliarov.

**Nežmúrite, čítajte uvoľnene.** Možno by bolo vhodné, aby vás niekto kontroloval, či čítate správne.

Zapamätajte si, ktorý riadok ste ešte dokázali prečítať a poznačte si index, ktorým je tento riadok označený. (Na vytlačenej optotype sú na jednej strane indexy v metroch a na druhej strane v stopách; na tomto ilustračnom obrázku sú indexy len v stopách – index 20/20 vyjadruje normálny zrak, t.j. 100% videnie).

V prípade, že vaša zraková ostrosť na testovanom oku je napríklad 6/60 (20/200), znamená to, že viete prečítať len najväčšie písmeno na optotype, ktoré by inak človek s normálnym zrakom (normálny zrak je označovaný indexom 6/6) prečítal zo vzdialenosti 60 metrov.

Prvé číslo v indexe teda vyjadruje testovaciu vzdialenosť a druhé číslo vyjadruje vzdialenosť, z ktorej by uvedený riadok prečítal človek s normálnym zrakom (testovacia vzdialenosť môže byť aj iná, napr. 5m alebo 3m; testovacej vzdialenosti je úmerne prispôbený aj optotyp - veľkosťou písmen).

Ak sa testujete zo vzdialenosti 3 metrov a uvidíte len prvý riadok, zapíšete si index 3/60, ak druhý riadok, tak zapíšete 3/30, atď.

Aby váš zrak bol 100%-ný, z 3-metrovej vzdialenosti by ste mali vedieť prečítať riadok 3/3. Do tabuľky si teda poznačte indexy:

S okuliarmi: obe oči, pravé oko, ľavé oko

Bez okuliarov: obe oči, pravé oko, ľavé oko

**Pozri ZÁVER na konci dokumentu.**

## TEST ZRAKU NA BLÍZKO

Stiahnete tu: [Optotyp.pdf](#) ([provitalis.sk](#))

**Môžete použiť optotyp, spomínaný vyššie, kde na poslednej strane, hneď za testom do diaľky nasleduje test na blízko (Near Vision Test Card). Testujete sa zo vzdialenosti cca 35-40 cm.**

Do tabuľky si teda poznačte indexy uvedené vpravo v cm (váš zrak je perfektný, ak prečítate posledný riadok označený 40cm):

S okuliarmi: obe oči, pravé oko, ľavé oko

Bez okuliarov: obe oči, pravé oko, ľavé oko

**Alebo si testovaciu tabuľku na blízko môžete vyrobiť sami s použitím rôznej veľkosti písma, príp. môžete použiť nižšie uvedený test (opäť sa testujete zo vzdialenosti 35 – 40cm):**

### Test zraku na blízko

**Robte tento test pri dostatočnom dennom svetle.**

Ak prečítate najspodnejší odsek, váš zrak na blízko je perfektný.

16 Zrak je viac vecou mysle než tela.

14 Oko vidí, ale myseľ interpretuje a vyhodnocuje to, čo bolo videné.

12 Hľadajte to, čo môžete vidieť – nie to, čo nemôžete!“

11 Oči nechajte často odpočívať! Buď ich zavrite alebo robte palming.

10 Doprajte svojim očiam čo najviac prirodzeného svetla každý deň!

9 Vždy otáčajte oči a nos smerom k osobe alebo predmetu, na ktorý sa pozeráte.

8 Pamätajte, že dobrý zrak je bezbolestný a funguje bez námahy – ako čuch a sluch.

7 Žmurkanie stimuluje správne „mazanie“ očí (slzy umývajú, dezinfikujú a zvlhčujú). Žmurkanie tiež na okamih uvoľní, upokojí oči.

6 Uvedomujte si snahu o silné videnie – čím viac sa snažíte vidieť, tým slabší je zrak.

5 Vyhybajte sa namáhavému čítaniu hneď po chorobe – oči potrebujú odpočinok rovnako ako zvyšok tela.

4 Udržujte svoje pozornosť „tu a teraz“ – napr. každý deň si vyberte jednu farbu a „hľadajte“ predmety danej farby, alebo počiňte okná na budovách.

3 Vyhybajte sa „nepokojným“ oči – čítanie do prázdna málo vidieť a vyvolať neodolateľnú potrebu. Často nechajte oči odpočívať hľadajúc, čo sa číta alebo oči palming. Ak to budete oči, oči sa nemerajú.

**Pozri ZÁVER na konci dokumentu.**

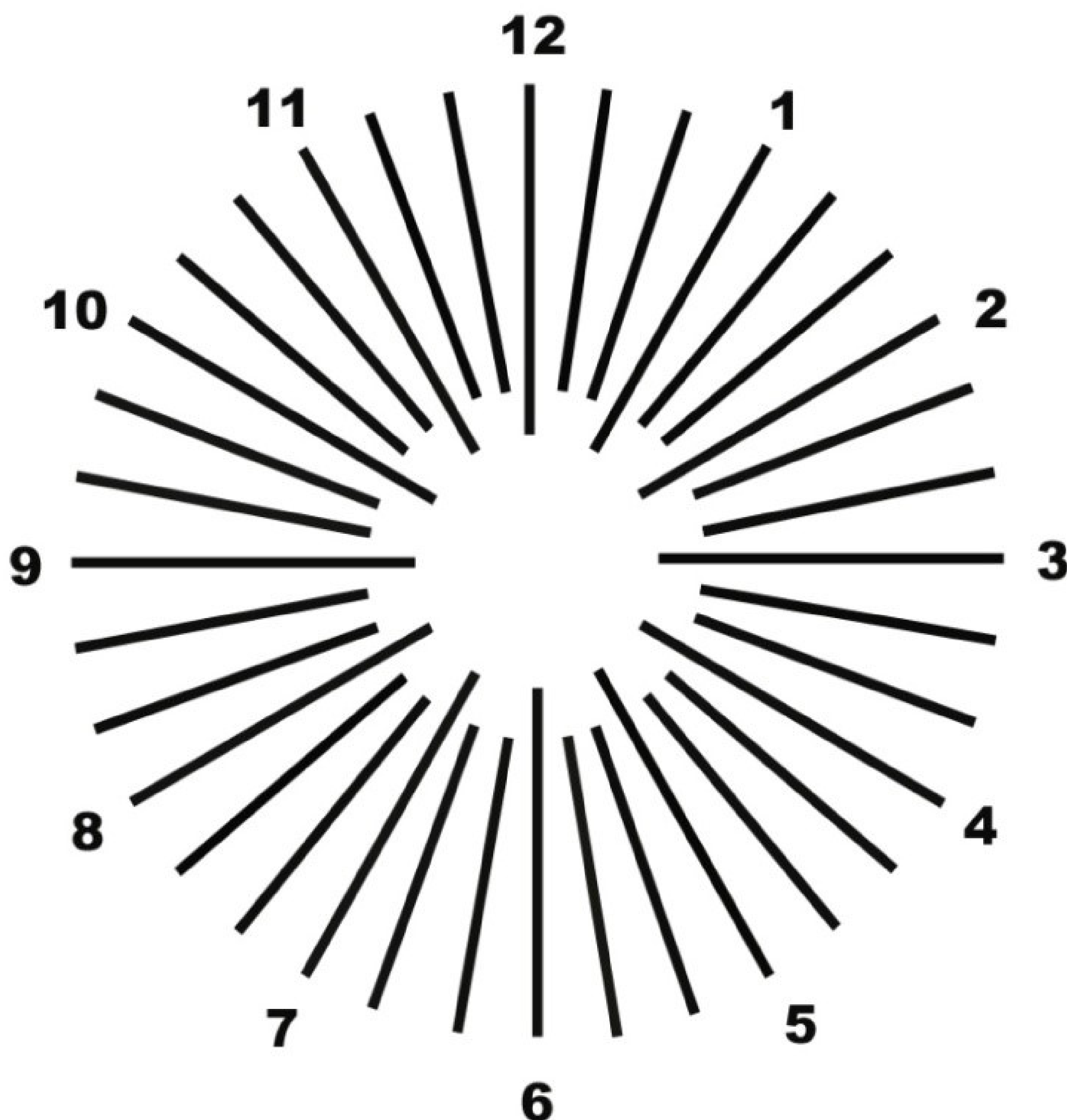
## TEST ASTIGMATIZMU

Pozerajte sa na obrázok (*pozri obrázok nižšie*) zo vzdialenosti asi 35 cm (vyskúšajte aj iné vzdialenosti, je možné, že sa vám bude javiť inak). **Zakryte si jedno oko** a pozorujte ako vnímate jednotlivé čiary. Sú rovnakej farby, intenzity? Sú rovnako dlhé, rovné či krivé, zvlnené, prerušované, rozmazané, zdvojené? **Otestujte aj druhé oko.**

Ak čiary vidíte rovnako ostré a rovnomerne tmavé, astigmatizmus pravdepodobne nemáte. Ak sa vám však niektoré čiary javia ostro a tmavo a iné, naopak, mierne rozmazané, svetlejšie, zvlnené či zdvojené, je možné, že astigmatizmus máte.

Test môžete robiť opakovane. Z času na čas striedavo otestujte obe oči, či a ako sa astigmatizmus mení.

Môžete si do tabuľky zapísať číslami, ktoré osi boli problematické (napr. os 12. - 6. hodina alebo 3. - 9. hodina a pod.) a porovnať s predošlými výsledkami testov.



**Pozri ZÁVER na konci dokumentu.**

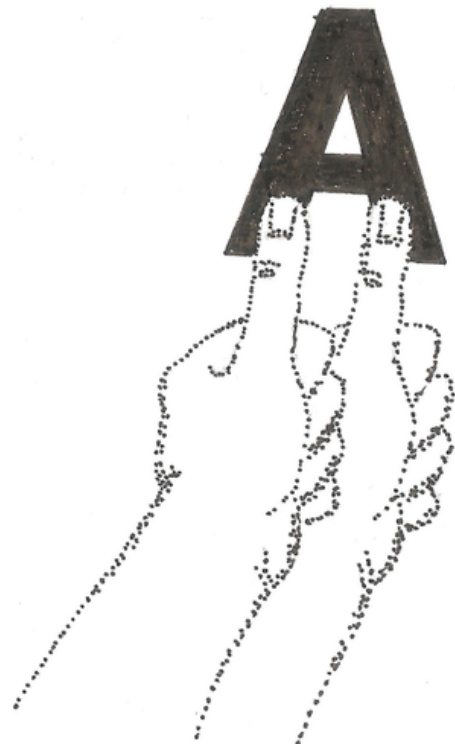
## JEDNODUCHÝ TEST NA SPOLUPRÁCU OBOCH OČÍ

Umiestnite prst alebo ceruzku asi 15 cm priamo pred svoj nos. **Svoj pohľad zamerajte na nejaký predmet v diaľke za ním.** Môžete si všimnúť, že váš **prst sa vám javí dvojmo.** Tento fenomén budeme nazývať „Brána“. (Vid' obrázok nižšie)

Vzniká vtedy, keď vidíte binokulárne (obe oči spolupracujú) a keď využívate obrazy z oboch očí. Ak sa vám brána nevytvorí, zrejme pozeráte priamo na prst. Pozrite sa teda za neho, do diaľky.

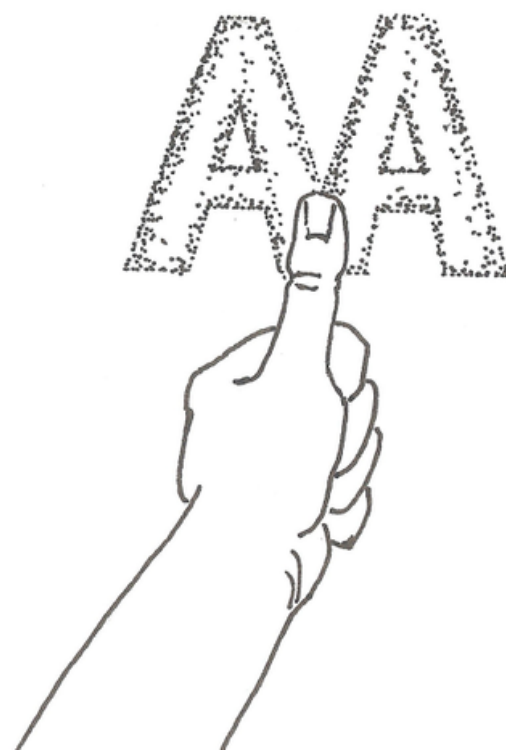
Ak sa vám brána ani tak neobjaví, váš mozog pravdepodobne „vypol“ obraz z jedného oka. Niekedy chvíľu trvá, kým sa druhý obraz „zapne“, takže buďte trpezliví. Žmurkajte, zhlboka dýchajte, striedavo si zakrývajte raz jedno, raz druhé oko, dokiaľ neuvidíte dva prsty.

Pozorujte, či obidva prsty vidíte rovnako. Sú rovnako veľké? Sú rovnakej intenzity? V rovnakej výške? Čo sa stane, ak hlavu nakloníte k pravému ramenu? Je teraz jeden prst vyššie ako druhý? Pozícia hlavy ovplyvňuje to, ako mozog vníma informácie prijímané každým okom.



Obr. Pri pohľade za prst sa vytvorí „Brána“

Teraz pozerajte **priamo na prst.** Mal by sa vám **zdvojiť obraz predmetu za prstom.** (Obrázok nižšie)



Obr. Pri pohľade na prst sa „zdvojí“ predmet za prstom

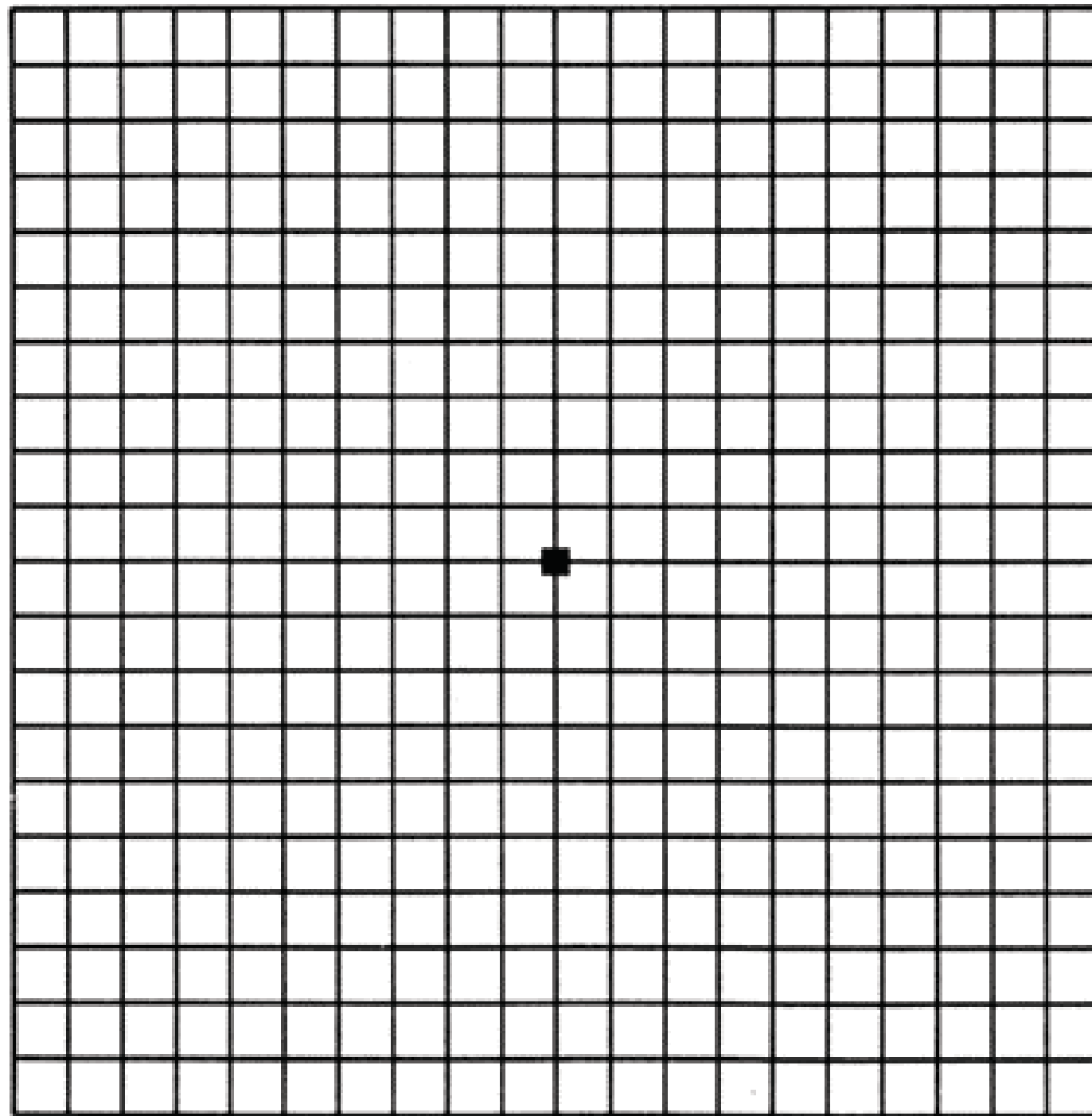
Na tento test môžete použiť aj dve pastelky rôznej farby, pričom jednu pastelku umiestnite asi 15 cm pred nosom a druhá pastelka bude zhruba 30 cm za prvou pastelkou, t.j. pastelky sú v zákryte. Striedavo pozeráte raz na prvú a potom na druhú pastelku. Vždy by ste mali **vidieť dvojmo tú pastelku, na ktorú nepozeráte priamo.**

Ak sa vám druhý prst neobjaví vôbec, je možné, že máte tupozraké oko.

**Pozri ZÁVER na konci dokumentu.**

## TEST NA PRÍTOMNOSŤ MAKULÁRNEJ DEGENERÁCIE

Tzv. Amslerov test slúži na zistenie, či na očnej sietnici neprebiehajú nejaké degeneratívne zmeny a či nie je poškodené centrálné videnie.

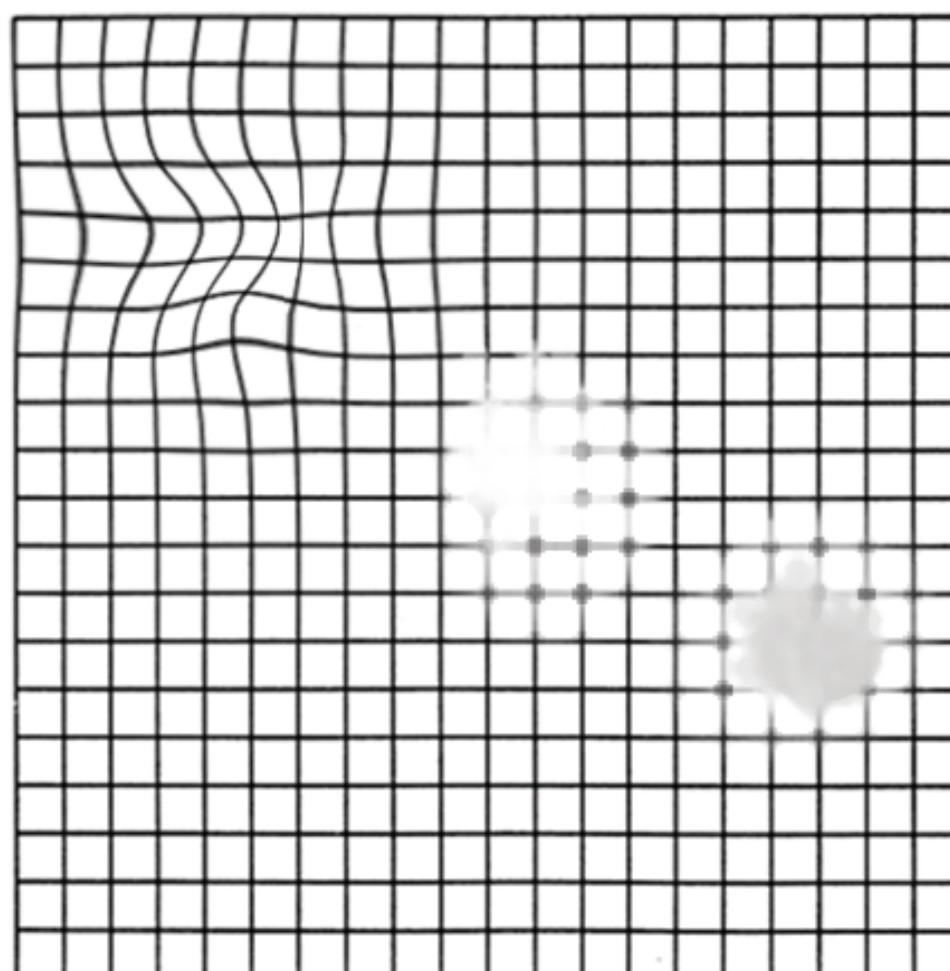


Obr. Amslerova mriežka

**Zakryte si jedno oko a zo vzdialenosti 30 až 40 cm sa zadívajte na čiernu mriežku s malým čiernym bodom uprostred. Ak nosíte okuliare na čítanie, nechajte si ich.**

**Zaostrite na centrálny bod.** Vidíte ho dobre? Vidíte aj všetky štyri okraje mriežky neporušené? Pokúste sa ju vnímať celú, pritom stále sledujte centrálny bod. Sú všetky čiary rovné a všetky štvorce rovnako veľké?

**Ak niektorá časť mriežky zmizne, je pokrivená, zafarbená, alebo sa pred vaším zrakom pohybuje (pozri obrázok nižšie), určite navštívte očného lekára!**



**Pozri ZÁVER na konci dokumentu.**

## ZÁVER

Pri teste do diaľky sa zrak považuje za perfektný, ak prečítate riadok 6/6. Zrak však môže byť aj lepší než je norma. Na druhej strane, ak prečítate menej, neznamená to nutne, že potrebujete okuliare.

**Každé testovanie poskytuje informáciu len o momentálnom stave vášho zraku,** podobne ako je to v prípade merania krvného tlaku alebo pri odbere krvi.

**Zrak neustále kolíše** a reaguje na mnohé faktory: **svetelné podmienky** (inak vidíme za slnečných dní než daždivých, inak cez deň a inak za súmraku či v noci), váš **fyzický stav** (ak máte teplotu alebo vás bolí hlava, tiež nemusíte vidieť perfektne), **psycho-emocionálny stav** (je rozdiel, ak sa trápíte, hneváte, máte strach alebo ste v pohode, šťastní, spokojní). Aj **lieky** môžu dočasne znížiť zrakovú ostrosť, až o niekoľko dioptrií.

Je dôležité si uvedomiť, že každý z nás je jedinečný a **každému môže postačovať úplne iná ostrosť**. Mala som prípady, keď aj človek s -3 dioptriami fungoval úplne v pohode bez okuliarov a nemal potrebu ostrejšieho videnia. Sú však ľudia, ktorí prečítajú riadok 6/6 a napriek tomu im to nestačí a chcú vidieť ostrejšie. Vždy **je to o našom psychickom nastavení**. To isté platí aj pre videnie na blízko.

Ďalšia vec, ktorú je potrebné vziať do úvahy je, akú ostrosť si vyžadujú **okolnosti**. Určite inú ostrosť videnia si bude vyžadovať profesionálny vodič autobusu **z hľadiska bezpečnosti a istoty jazdy** alebo opravár hodín, ktorý potrebuje vidieť aj **najmenšie detaily**.

Nech už je výsledok testu akýkoľvek, nepodliehajte panike a skúste ho opakovať viackrát. Ak sa výsledok bude opakovať, a rozmazané videnie vás výrazne obmedzuje, navštívte očného lekára, ktorý vám určí presnú diagnózu.

Najmä v prípade posledného testu s Amslerovou mriežkou, **ak zaznamenáte zmeny v centrálnom videní, nečakajte a navštívte očnú ambulanciu**. Je tam riziko straty centrálného videnia.

V každom prípade zrakového problému, môžete tento riešiť alternatívnym spôsobom - pomocou Batesovej metódy.

Tá je vhodná pri akomkoľvek zrakovom probléme, vrátane očných chorôb, aj ako doplnková k iným spôsobom liečby.

Viac informácií nájdete na stránke [www.provitalis.sk](http://www.provitalis.sk)