



LATVIJAS UNIVERSITĀTES
RĪGAS MEDICĪNAS KOLEDŽA

Mīksto kontaktlēcu lietotāju un redzes speciālistu informētība par aktuālajiem kontaktlēcu kopšanas noteikumiem

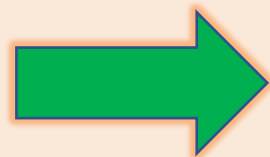
Darba autors: Rūta Vigule

Darba vadītājs: M.Sc. Kristīne Detkova

Rīga, 2023

Pētījuma aktualitāte

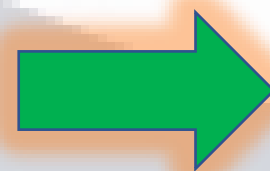
Tehnoloģiju
attīstība



Jauni
produkti



Dažādi
ražotāji



Informācijas
aprite un
precizitāte

Pētījuma mērķis un uzdevumi

Mērķis ir Noskaidrot Latvijas mīksto kontaktlēcu lietotāju un redzes aprūpes speciālistu informētību par jaunākajām tendencēm kontaktlēcu kopšanā un lietošanā.

Uzdevumi:

1. Izanalizēt kontaktlēcu un to kopšanas līdzekļu instrukcijas un jaunākos pētījumus šajā jomā;
5 ražotāju produkcija – Alcon, Cooper Vision, Menicon, Johnson&Johnson, Bauch+Lomb
2. Izveidot anketas kontaktlēcu lietotājiem un redzes aprūpes speciālistiem un veikt anketēšanu;
3. Izstrādāt šobrīd aktuālu kontaktlēcu kopšanas instrukciju lietošanai optikās.

Pētījuma metodika - anketas

Redzes speciālistiem

- 15 jautājumi:
 - Profesija un stāžs,
 - Informācijas iegūšana,
 - Informācijas nodošana.

Kontaktlēcu lietotājiem

- 21 jautājums:
 - Demogrāfiskā statistika;
 - Kontaktlēcu lietošanas profils un informācijas iegūšana;
 - Kontaktlēcu kopšanas paradumi

6 jautājumi abās anketās līdzīgi, lai varētu salīdzināt abu respondentu grupu atbildes.

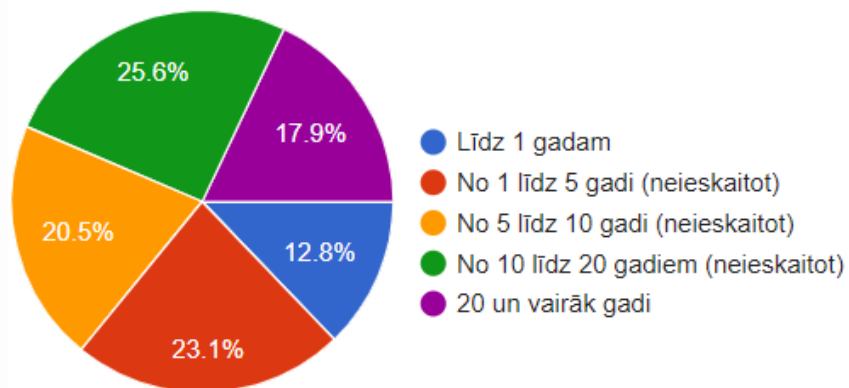
- Abas aptaujas tika izplatītas optikas uzņēmuma SIA OC VISION vidē, kā arī sociālajā tīklā Facebook.

Pētījuma rezultāti

Redzes speciālistu aptauja

- 39 aptaujas dalībnieki:
 - 32 optometriisti;
 - 6 optikāri/optometrista asistenti;
 - 1 oftalmologs.
- Dažāds darba stāžs nozarē.
- 82.7% veic gan korekcijas noteikšanu, gan kontaktlēcu lietošanas apmācību

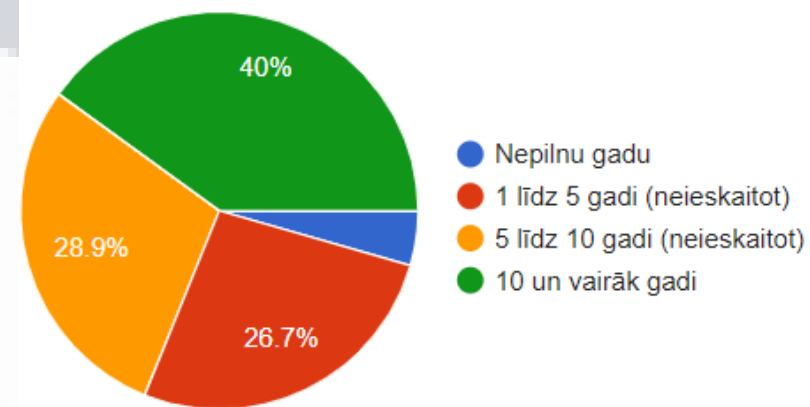
Cik ilgi jau strādājat šajā specialitātē?



Kontaktlēcu lietotāju aptauja

- 42 dalībnieki:
 - Vecumā 18 līdz 65 gadi;
 - Dažādi kontaktlēcu nomainīšanas režīmi;
 - Lieto kontaktlēcas ar dioptrijām.
- Dažāda kontaktlēcu lietošanas pieredze.
- 28.9% lieto vienas dienas kontaktlēcas
- 82.2% Kontaktlēcu lietošanu uzsākuši, izejot pilnu redzes pārbaudi un apmācību pie redzes korekcijas speciālista (optikā vai klīnikā)

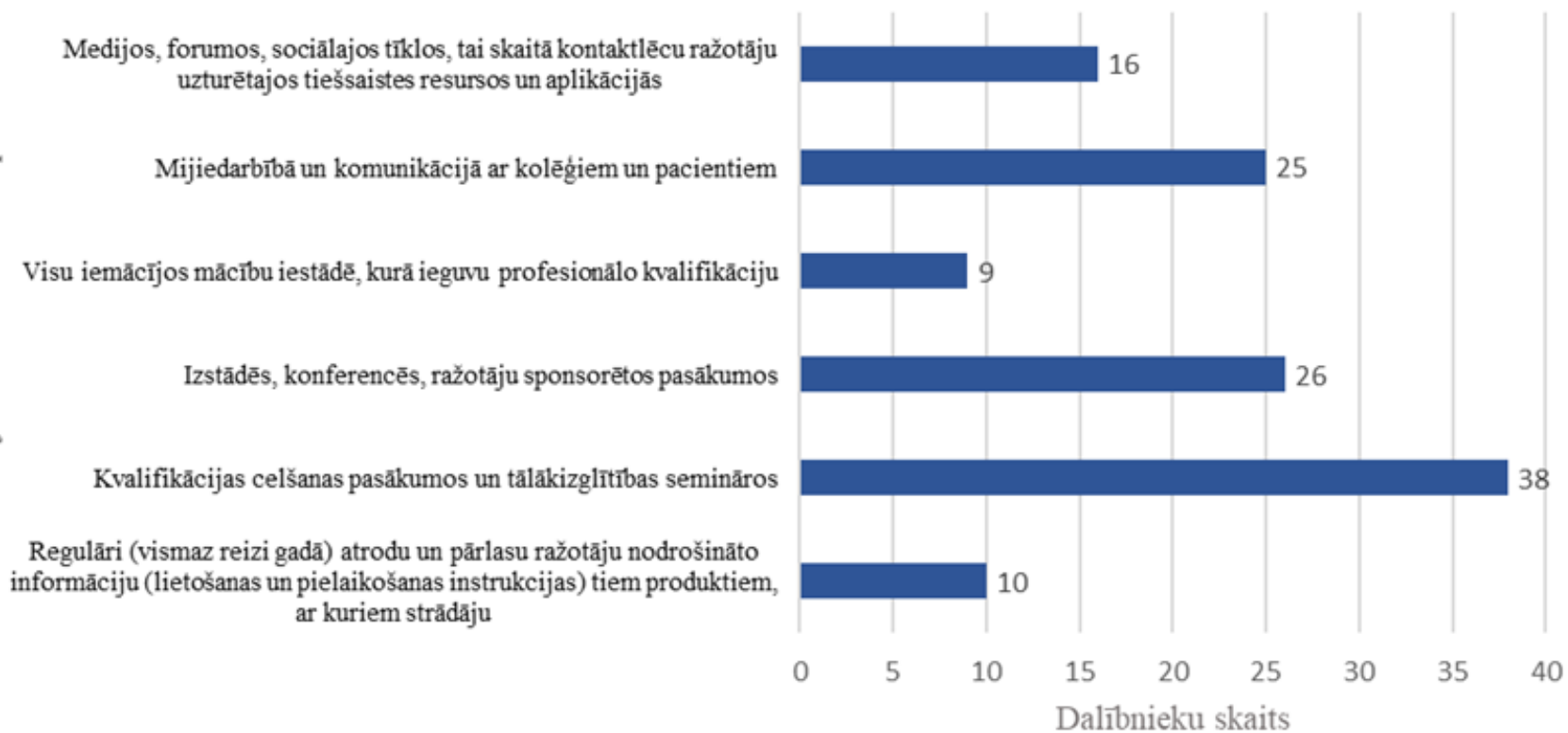
Cik ilgi jau lietojat kontaktlēcas?



Optometristu informācijas aprīte

97% speciālistu galvenais veids, kā viņi iegūst informāciju par jaunākajām tendencēm un norādījumiem kontaktlēcu kopšanā, ir **kvalifikācijas celšanas pasākumi un tālākizglītības semināri**.

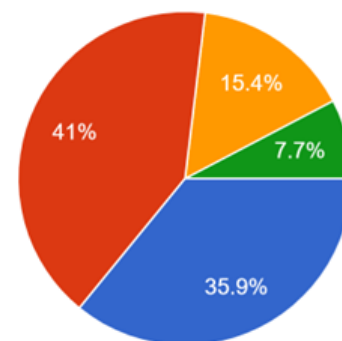
Kā Jūs iegūstat informāciju par jaunākajām tendencēm un norādījumiem kontaktlēcu kopšanā?



36% speciālistu **vienmēr** cenšas nodot jaunāko informāciju katram savam pacientam, kamēr **41%** - vispirms cenšas **uzzināt**, vai pacientam ir nevēlami paradumi, saistībā ar kontaktlēcu kopšanu, un tikai tad pārrunā aktuālos noteikumus.

Kādos gadījumos Jūs atkārtotu vizīšu laikā stāstāt pacientiem par jaunākajām tendencēm kontaktlēcu kopšanā, kas mainījušās tieši pēdējo gadu laikā?

39 responses

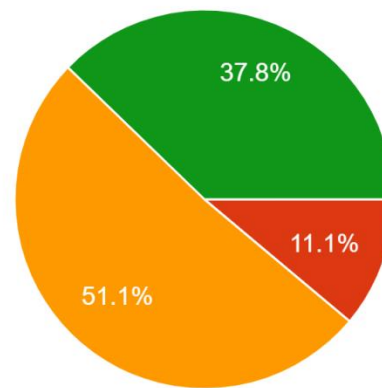


- Vienmēr un visiem pacientiem ar piemēriem skaidroju aktuālos kontaktlēcu kopšanas ieteikumus
- Cenšos noskaidrot, vai pacientam ir kādi nevēlami kontaktlēcu kopšanas paradumi un runāju tikai par tiem
- Stāstu tikai tad, ja ieviešu izmaiņas (nomainu kontaktlēcu veidu, zīmolu va...)
- Nestāstu par kontaktlēcu kopšanu, šis pienākums manā darba vietā ir deleģē...

Kontaktlēcu lietotāju informācijas aprīte

Vai Jūs saņemat jaunāko informāciju, kas skar kontaktlēcu lietošanu?

45 responses

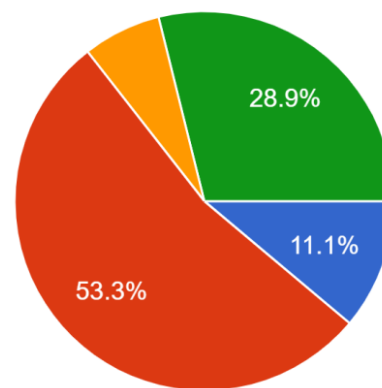


- Jā, regulāri mērķtiecīgi tādu meklēju un lasu
- Jā, mans redzes aprūpes speciālists mani informē
- Regulāri nē, jaunumus uzzinu vien, kad kāds padalās ar informāciju
- Nē, nedomāju, ka kaut kas īpaši mainās

51.1% kontaktlēcu lietotāju aktualitātes uzzina gadījuma pēc, 37.8% nedomā, ka informācija mainās

Ja rodas problēmas kontaktlēcu lietošanas gaitā vai vienkārši jautājumi, kur Jūs griežaties pēc palīdzības?

45 responses



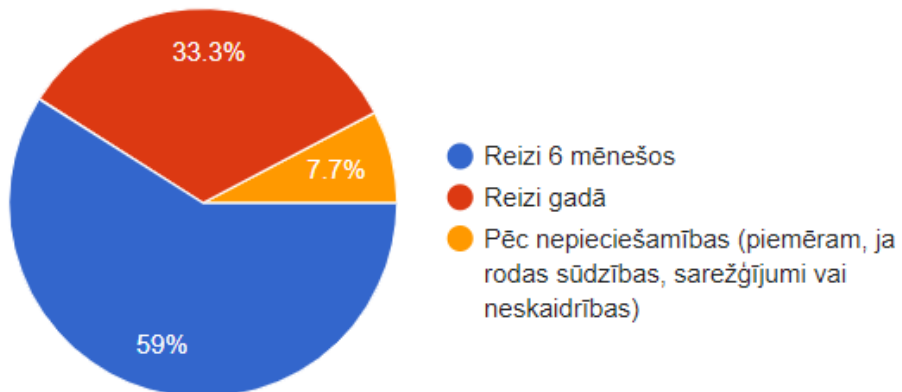
- Ārstniecības iestādē pie acu ārsta
- Pie sava redzes aprūpes speciālista vai konsultanta optikā
- Pie pazīstama cilvēka, kurš lieto kontaktlēcas
- Meklēju risinājumu internetā

53.3% kontaktlēcu lietotāju problēmas risināt dodas uz optiku

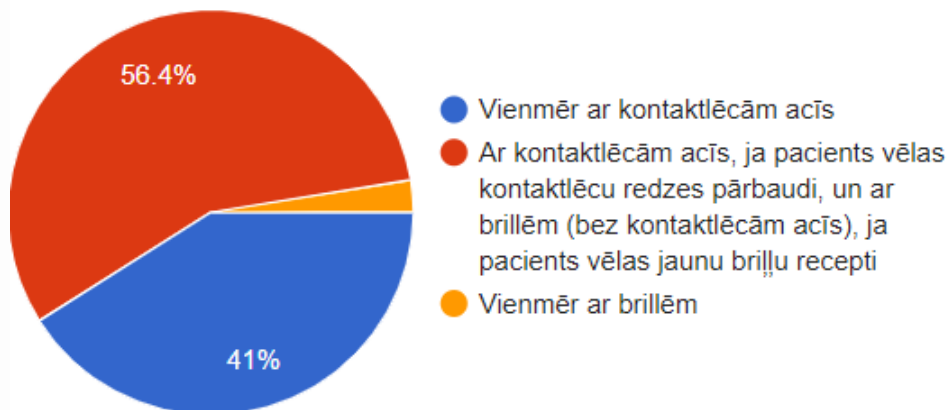
Pēcaprūpe

Redzes speciālistu aptauja

Kad Jūs pacientiem iesakāt veikt regulārās atkārtotās redzes pārbaudes jeb pēcaprūpes vizītes?

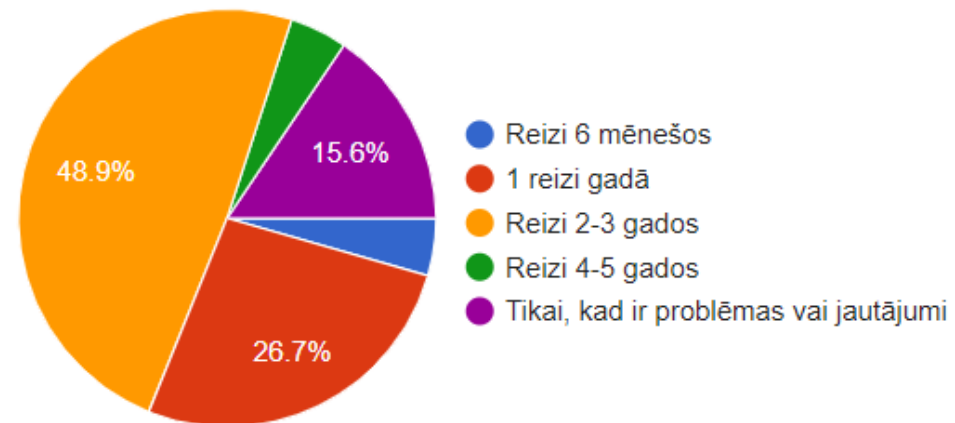


Kā Jūs liekat ierasties uz redzes pārbaudi pacientam, kurš lieto kontaktlēcas?

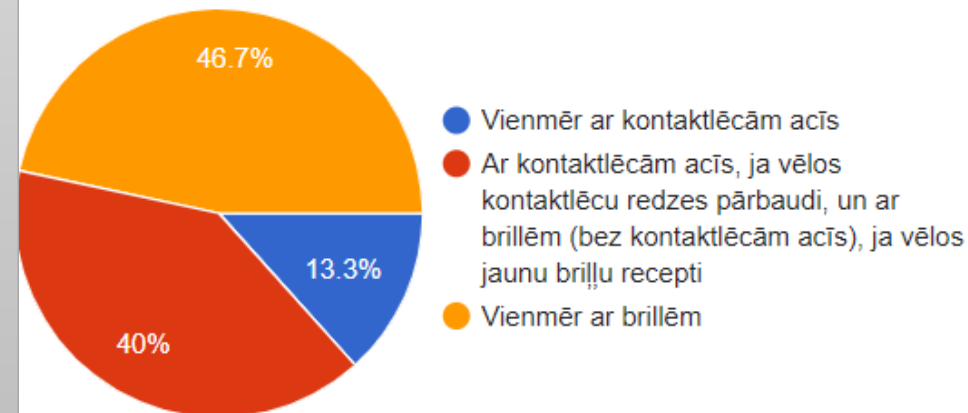


Kontaktlēcu lietotāju aptauja

Cik bieži Jūs apmeklējat redzes aprūpes speciālistu?



Kā Jūs dodaties uz redzes pārbaudi?



Redzes aprūpes speciālisti iesaka veikt kontaktlēcu **pēcaprūpi 1 – 2 reizes gadā,**

bet **48.9%** kontaktlēcu lietotāju uz vizīti nāk **reizi 2-3 gados**

56.4% speciālistu liek **izvēlēties:** uz brillu vizīti ierasties ar brillēm un uz kontaktlēcu vizīti – ar kontaktlēcām acīs,

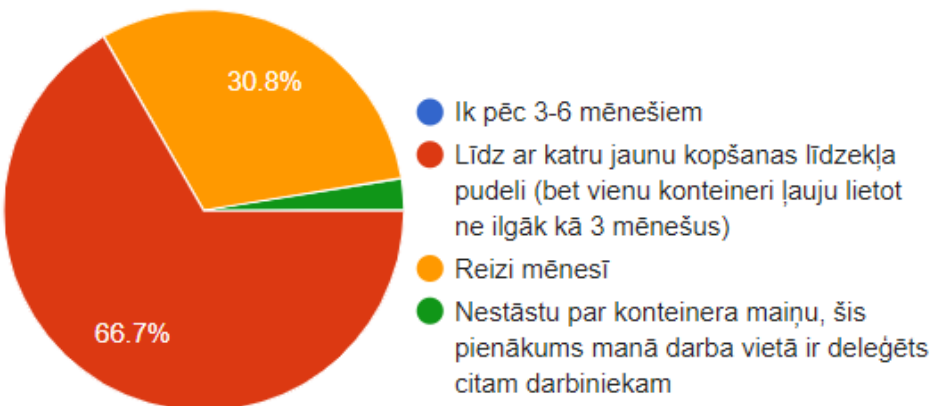
46.7% kontaktlēcu lietotāju uz vizīti vienmēr dodas **ar brillēm,** tikai **13.3%** uz vizīti vienmēr iet ar kontaktlēcām acīs

Kontaktlēcu kopšana

Redzes speciālistu aptauja

Kontaktlēcu lietotāju aptauja

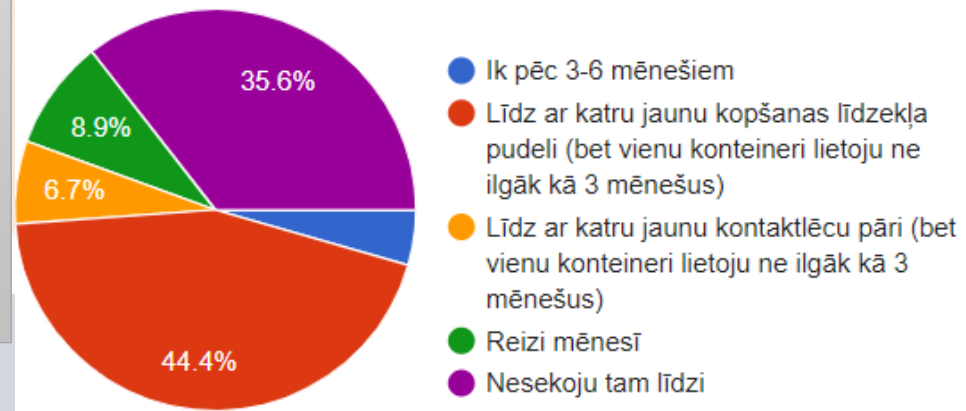
Kad Jūs liekat pacientam mainīt kontaktlēcu konteineri?



Redzes aprūpes speciālisti iesaka kontaktlēcu konteineri lietot 1-3 mēnešus,

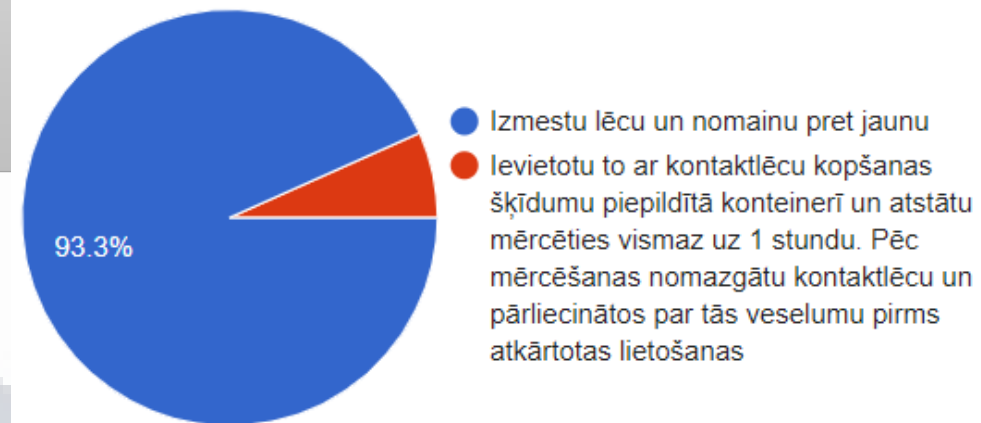
bet **35.6%** kontaktlēcu lietotāju vispār neseko līdz kontaktlēcu konteineru nomainīšanai

Kad Jūs maināt kontaktlēcu uzglabāšanas konteineri?

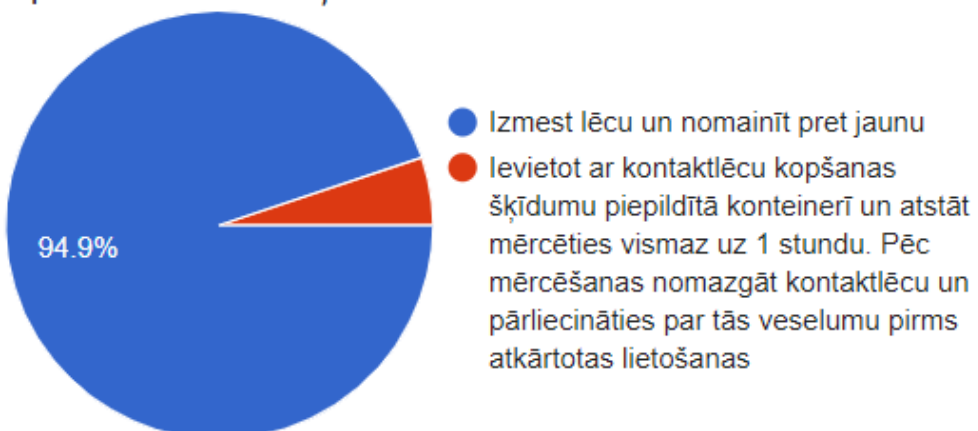


Kontaktlēcu lietotāju un redzes aprūpes speciālistu viedoklis sakrīt attiecībā par rīcību kontaktlēcu izžūšanas gadījumā

Ko Jūs esat darījis vai darītu, gadījumā, kad kontaktlēca ir izžuvusi, izkaltusi?



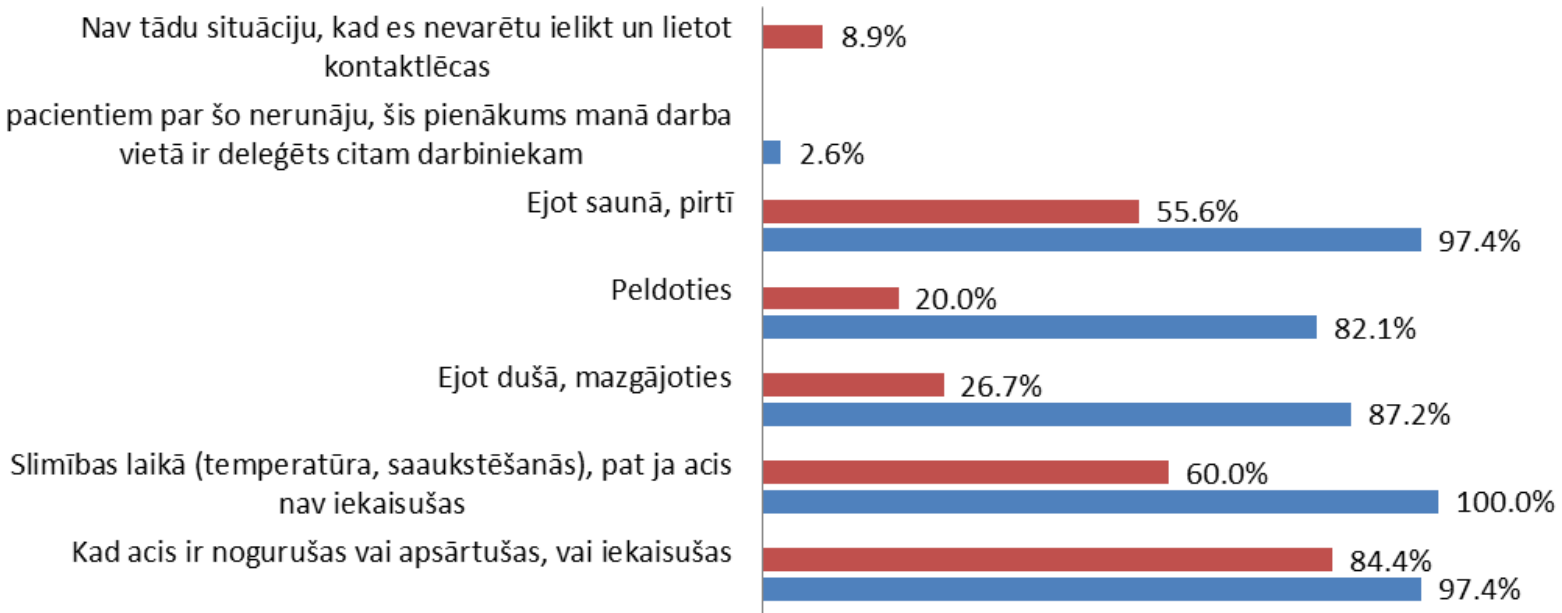
Ko Jūs iesakāt darīt ar dehidratētām (izžuvušām) plānveida nomainas kontaktlēcām?



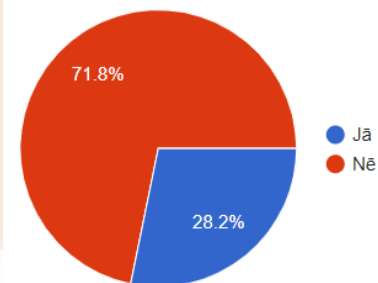
Aizliegumi lietot kontaktlēcas

Kontaktlēcu nelietošanas apstākļi

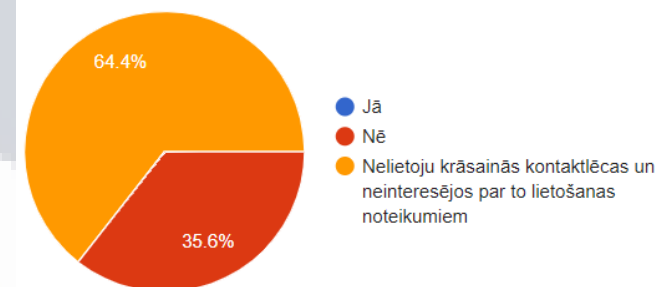
■ Kontaktlēcu lietotāji ■ Redzes speciālisti



Vai informējat savus krāsainās kontaktlēcas lietojošos pacientus, ka pirms magnētiskās rezonanses izmeklējumiem, kontaktlēcas obligāti jāizņem no acīm?



Vai esat informēts/a, ka krāsainās kontaktlēcas obligāti jāizņem no acīm pirms magnētiskās rezonanses izmeklējumiem?



Gan pacientiem nodotās informācijas apjoms, gan pacientu līdzestība dažādās situācijās atšķiras

Secinājumi

- Lai arī pētījuma grupas ir nelielas, tās iezīmē tendences, kas varētu būt taisnība arī plašākā mērogā.
- Speciālisti ir labi informēti par jaunākajām tendencēm kontaktlēcu kopšanā.
- °Liela daļa kontaktlēcu lietotāju neuzskata, ka kontaktlēcu kopšanas jomā kaut kas varētu nozīmīgi mainīties, šo ilūziju pastiprina tas, cik brīvi kontaktlēcas ir pieejamas Latvijas tirgū.
- Kontaktlēcu ražotāju nodrošinātās instrukcijas lielā mērā saskan ar jaunākajiem pētījumiem nozarē.

Paliekošā vērtība

PLĀNVEIDA NOMAIŅAS KONTAKTLĒCAS

Plānveida nomaņas kontaktlēcas paredzētas **atkārtotai lietošanai dienas režīmā**. Par citām lietošanas režīma iespējām, konsultējies ar savu redzes aprūpes speciālistu.

Kontaktlēcas **nevajadzētu lietot** gadījumos, ja:

- ⊗ Acis vai plakstiņos redzamas alerģijas, infekcijas, iekaisuma vai kairinājuma pazīmes.
- ⊗ Ir nepietiekama asaru plēvīte (sausās acs sindroms).
- ⊗ Ir samazināta radzenes jutība.
- ⊗ Ir sistēmiska saslimšana, kas var ietekmēt kontaktlēcu lietošanu un pareizu kopšanu.
- ⊗ Acis kļūst sarkanas vai kairinātas.

PIRMS RĪKOŠANĀS AR KONTAKTLĒCĀM:

- ⊕ **Pārlicinies**, ka kontaktlēcas ir **pareizā stipruma**, noliec tās **noteiktā secībā** katru reizi, lai nesajauktu.
- ⊕ Pārlicinies, ka jaunais iepakojums **nav bojāts**, vai konteiners ir **kārtīgi noslēgts**.
- ⊕ **Nelieto** roku krēmus, eļļas vai losjonus, lai nepieļautu to nokļūšanu uz kontaktlēcām un pēc tam acis.
- ⊕ Rūpīgi **nomazgā** rokas **ar ziepēm, noskalo un noslauki** ar dvieli, kas **nepūkojas**.
- ⊕ **Uzmanīgi** noņem vāciņu un **izņem kontaktlēcū** no iepakojuma vai uzglabāšanas konteinerā, uzmanoties, lai nesaskrāpētu to ar nagiem. Ja nepieciešams, izlej kontaktlēcū no trauka plaukstā.
- ⊕ **Rūpīgi aplūko** kontaktlēcū vai:
 - Tā ir izvēsta pareizā virzienā (skat. Attēlu 1.)
 - Tā ir tīra un nebojāta.
- ⊕ Ja kontaktlēca piekļaujas pirkstam, tas ir pārāk mitrs, nosusini to dvielī vai salvetē, kas nepūkojas.

Attēls 1.



Fig. 1
CooperVision



Fig. 2

KONTAKTLĒCŪ IELIKŠANA

- ⊕ Vēlreiz pārlicinies, ka kontaktlēca ir **īstā stipruma** un izvērstas pareizā virzienā.
- ⊕ Pārlicinies, ka nepieciešamās atzīmes uz kontaktlēcas ir vērstas pareizā virzienā, pareizai lēcas centrācijai (ja tādas ir).
- ⊕ Novieto lēcū uz tās rokas rādītājpirksta, ar kuru visērtāk darboties.
- ⊕ Izmantojot tās pašas rokas vidējo pirkstu, pavelc apakšējo plakstiņu uz leju.

- ⊕ Ar otras rokas pirkstiem pavelc augšējo plakstiņu uz augšu.
- ⊕ Skaties taisni uz priekšu, novieto lēcū tieši uz radzenes un lēnām atcel pirkstu no lēcas.
- ⊕ Paskaties uz leju un atļaid augšējo plakstiņu, skaties taisni un atļaid apakšējo plakstiņu.
- ⊕ Lēnām samirkšķini.

VAI

- ⊕ Novieto lēcū uz tās rokas rādītājpirksta, ar kuru visērtāk darboties.
- ⊕ Izmantojot tās pašas rokas vidējo pirkstu, pavelc apakšējo plakstiņu uz leju.
- ⊕ Ar otras rokas pirkstiem pavelc augšējo plakstiņu uz augšu.
- ⊕ Skaties uz augšu, novieto lēcū uz acs baltās daļas un lēnām atcel pirkstu no lēcas.
- ⊕ Lēnām atļaid apakšējo plakstiņu un paskaties uz leju, palaid vajā augšējo plakstiņu.
- ⊕ Lēnām samirkšķini, ļauj lēcai pašai ieslidēt vietā.

KONTAKTLĒCŪ IZŅEMŠANA

- ⊕ Kārtīgi **nomazgā** rokas **ar ziepēm, rūpīgi noskalo un noslauki** ar dvieli, kas **nepūkojas**.
- ⊕ Pāris reizes kārtīgi samirkšķini acis.
- ⊕ Vērs skatienu uz augšu.
- ⊕ Ar rādītājpirkstu pavelc kontaktlēcū uz leju un maigi satver to ar rādītājpirkstu un īkšķi.

Kontaktlēcū **apkopi veic** izmantojot speciālista ieteikto **kontaktlēcū tīrīšanas šķidrumu**.

Ja parādās **sausuma sajūta** acīs, konsultējies **ar savu speciālistu** par piemērotākajiem acu mitrinošajiem pilieniem. Kontaktlēcū mitrināšanai izmanto tikai tādus mitrinošos pilienus, kuri ir **saderīgi ar kontaktlēcām**. Gadījuma rakstura sausumu acīs var mazināt, vairākas reizes mirkšķinot acis

Ja **kontaktlēca pielip** (pārstāj kustēties), uzpiliniet **dažus pilienus** kontaktlēcū **mitrināšanas šķidruma** un pagaidiet, līdz lēca sāks brīvi kustēties pa aci. Ja šī problēma nepāriet, konsultējieties ar acu aprūpes speciālistu.

Ja kontaktlēca neatrodas acs centrā, iespējams, to var atkal iecentrēt,

- ⊗ aizverot plakstiņus un maigi pamasējot lēcū tā, lai kontaktlēca atgrieztos sava vietā,
- ⊗ skatoties kontaktlēcas virzienā un maigi mirkšķinot

Aktuālas apvienotās kontaktlēcu lietošanas instrukcijas:

- Plānveida nomaņas kontaktlēcas
- Vienas dienas kontaktlēcas
- Multifunkcionālie kontaktlēcu kopšanas līdzekļi
- Ūdeņraža peroksīda bāzes kontaktlēcu kopšanas līdzeklis

Pieejami:

www.optometrija.lv šīs konferences materiālos

vai

epasts kd.ruuvi@gmail.com

pieteikties līdz 31.03.2023.

The background features a large, light orange triangle on the left side, pointing towards the top right. To its right, there are several grey, 3D-style rectangular blocks of varying heights and positions, creating a sense of depth and architectural structure. The overall composition is clean and modern.

Paldies par uzmanību!