

ΤΟ ΤΕΣΤ AMSLER GRID

Το τεστ Amsler Grid είναι ένα χρήσιμο και απλό εργαλείο για την παρακολούθηση της κεντρικής σας όρασης. Είναι ένα τεστ που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι. Εάν το κάνετε τακτικά, θα μπορείτε να ενημερωθείτε για τυχόν αλλαγές στην όρασή σας.

Πως να χρησιμοποιήσετε το τεστ Amsler Grid (επανάληψη για τον κάθε οφθαλμό):

Σημείωση: εάν φοράτε γυαλιά, βεβαιωθείτε ότι τα φοράτε όταν κάνετε το τεστ

1. Τοποθετήστε το τεστ σε απόσταση ανάγνωσης στην οποία νοιώθετε άνετα
2. Εστιάστε στην κεντρική κουκκίδα του πλέγματος με ένα μάτι κάθε φορά, καλύπτοντας το άλλο με την παλάμη του χεριού σας (είναι σημαντικό να μην χρησιμοποιείτε τα δάκτυλά σας για να καλύψετε τον οφθαλμό σας ώστε να μην μπορείτε να δείτε μέσα από τα δάκτυλά σας)
3. Βεβαιωθείτε ότι έχετε εστιάσει στην κεντρική κουκκίδα
4. Καθώς συνεχίζετε να εστιάζετε στην κεντρική κουκκίδα, ελέγξτε για να δείτε ότι όλες οι γύρω γραμμές είναι ίσιες και ότι όλα τα τετράγωνα έχουν το ίδιο μέγεθος
5. Εάν κάποια περιοχή του πλέγματος φαίνεται θολή, παραμορφωμένη, αποχρωματισμένη ή με οποιοδήποτε τρόπο μη φυσιολογική ή διαφορετική από το τελευταίο τεστ, επικοινωνήστε αμέσως με τον οφθαλμίατρό σας

