

8 OTTOBRE

GIORNATA MONDIALE DELLA

VISTA

L'Ortottista
si prende
cura della
tua **vista**



FNO
TSRM_e
PSTRP

Commissione di albo nazionale degli
Ortottisti



CONTROLLA

come lavorano insieme i tuoi occhi

IL CONSIGLIO

Vedere bene non basta: gli occhi devono anche lavorare bene insieme

- Mal di testa, fatica nella lettura o visione sdoppiata? Fatti valutare la funzione visiva.
- Il controllo è breve e non invasivo: porta con te occhiali e referti precedenti.

Scorri →



ANTICIPA

i problemi controllando presto

IL CONSIGLIO

**Un problema visivo trovato presto
è più semplice da affrontare**

- Occhio pigro e strabismo possono non dare sintomi evidenti: una valutazione preventiva li fa emergere.
- Testa inclinata, occhio chiuso o occhi non allineati? Non aspettare che passi da solo.

Scorri →



ACCOMPAGNA

la crescita visiva di bambini e ragazzi

IL CONSIGLIO

**La vista cambia mentre si cresce:
ripeti i controlli nel tempo**

- Programma una visita dall'Ortottista, soprattutto nei periodi di crescita e di studio intenso.
- Per 20 minuti di schermo, 20 secondi guardando lontano, tanto tempo all'aperto.

Scorri →



PROTEGGI

la tua vista a ogni età, dal neonato all'anziano

IL CONSIGLIO

Ogni età ha le sue esigenze visive e merita attenzione

- Neonato: osserva se segue volti e luci e se gli occhi restano allineati.
- Anziano: controlli regolari; se compare visione doppia improvvisa, chiama subito il medico.

Scorri →



ALLENA

gli occhi quando qualcosa non funziona

IL CONSIGLIO

Alcune difficoltà visive si possono migliorare con un percorso su misura

- Il percorso è personalizzato: esegui con costanza gli esercizi che ti vengono assegnati.
- Racconta a chi ti segue progressi e difficoltà a ogni incontro.

Scorri →



PREVIENI

con piccole abitudini quotidiane

IL CONSIGLIO

Le buone abitudini di ogni giorno proteggono la vista nel tempo

- Buona luce e distanza adeguata da libri e schermi, con pause frequenti.
- Controlli periodici anche senza disturbi: la prevenzione parte da qui.

Scorri →

QUANDO CONTROLLARE I TUOI OCCHI

- ✓ Mal di testa o stanchezza visiva quando leggi o usi lo schermo
- ✓ Occhi che non sembrano allineati, o testa inclinata per guardare
- ✓ Un bambino che non ha mai fatto un controllo visivo
- ✓ Visione doppia o difficoltà a mettere a fuoco da vicino

Parlane con l'**Ortottista**



Informazioni divulgative: non
sostituiscono la visita medica.