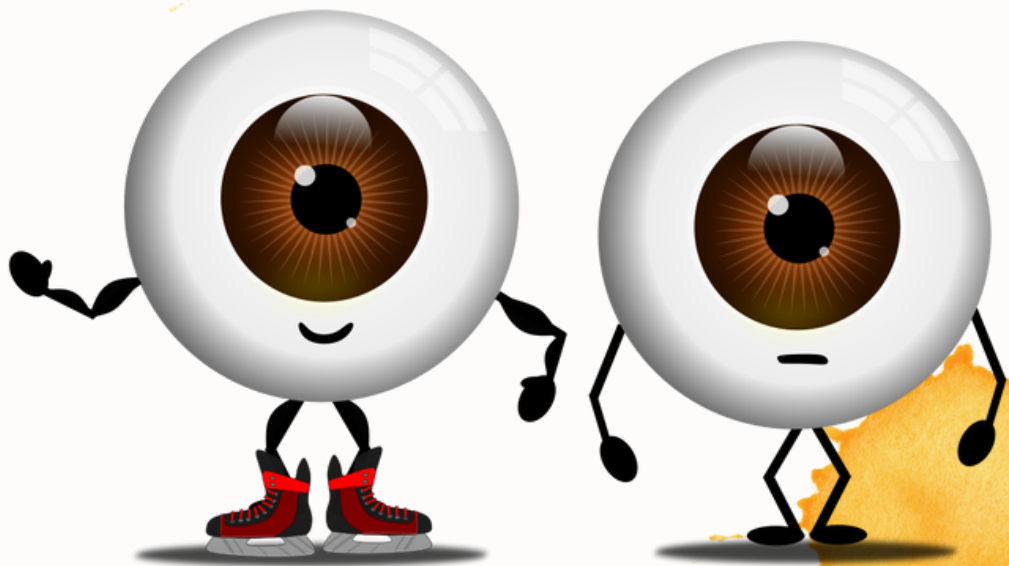


# Slinka acs?

GRĀMATA BĒRNIEM



Sveiki,  
mani sauc Martins. Man ir 5 gadi.

Cik gadu ir Tev?

Man patīk spēlēt hokeju, braukt ar skrejriteni,  
pētīt grāmatas, skatīties multfilmas un satikt  
draugus.

Ko tev patīk darīt?

Vēlējos tev pastāstīt savu piedzīvojumu, par to  
kā es trenēju savas acis! Vai arī tev ir jātrenē  
viena acs? Tad klausies, kā man gāja...



Pavisam nesen mēs ar mammu devāmies uz manu pirmo treniņu hokejā. Slidot es jau māku, to esmu trenējies. Taču mest vārtos man vēl jāmacās, jo bieži ripa lido garām vārtiem. Arī treneris ļoti priecājās un teica, ka no manis sanāks īsts hokejists! Tikai to mešanu vārtos gan ieteica patrenēties mājās.



Tētis mājās uzlika hokeja vārtus un es centos tajos trāpīt. Bet tik un tā man gāja diezgan grūti, bieži gadījās paklupt, netrāpīt pa ripu. Lai kā es censtos ripa lidoja garām vārtiem. Tad tētis iedomājās, ka varbūt būtu jāpārbauda manas acis. Viņš stāstīja, ka pats bērnībā nēsājis brilles un trenējis savas acis, lai tās pēc iespējas labāk redzētu.

Trenējis savas acis? - tas gan man šķita interesanti. Kā to dara? Tētis tikai pasmaidīja un noteica, ka jāpieraksta mani pie redzes speciālista.

Pirms doties uz redzes pārbaudi, mamma man rādīja multfilmu par to, kā lācītim pārbaudīja redzi, tas man palīdzēja sagatavoties. Kā tu jūties, kad tev jādodās pie ārsta? Es parasti esmu diezgan nobijies. Jāsaka atklāti, ka pat nezinu kādēļ, jo neviens jau neko sliktu man nekad nav darījis. Bet es tik un tā baidos. Mamma mani drīz vien aizveda uz redzes pārbaudi pie optometristes. Sākumā es nedaudz uztraucos, jo nekad nebiju bijis pie optometrista.

Optometrists ir redzes speciālists, kas pārbauda redzi un nosaka vai bērnam ir nepieciešamas brilles. Optometrists bieži strādā komandā ar acu ārstu jeb oftalmologu.

Tā ir mana optometriste Zanda. Kad ienācu kabinetā, biju nedaudz sabijies, taču optometriste pietupās man klāt un teica, ka šodien mēs spēlēsim tikai spēlēs. Viņa man bija sagatavojusi dažādus uzdevumus ar krāsainām brillēm, E burtiņiem un citām mantiņām.

Mans pirmais uzdevums bija paskatīties mazā kastītē kurā varēja redzēt gaisa balonu tālu tālumā. Pirmais uzdevums bija ļoti vienkāršs.

Otrais uzdevums bija uzlikt pirāta apsēju un teikt: "Arrr"!

Sākumā optometriste aizvēra manu kreiso aci un es varēju saskatīt pat pašus mazākos burtus.

Tad viņa aizvēra manu labo aci un es pēkšņi neredzēju neko. Es uzreiz mēģināju noņemt nost pirāta apsēju.

Taču man pastāstīja, ka jānoskaidro kā katra acs māk redzēt atsevišķi.



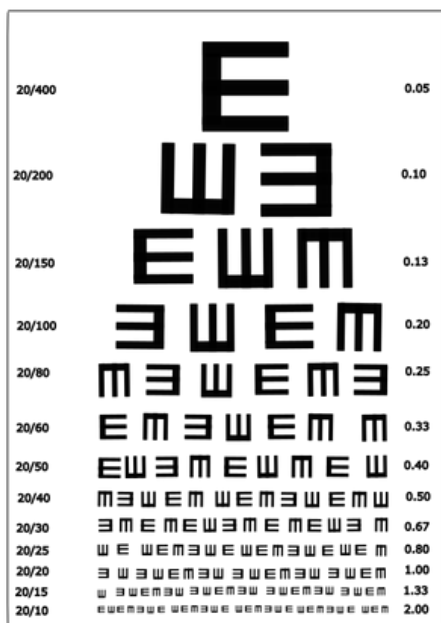
Mēs grozijām tādu E burtiņu, tad skatījāmies caur krāsainām brillēm uz smieklīgām bildēm. Bija jautri!

Pārbaudē arī atklāja, ka viena acs man ir superacs un otra ir ambliopa jeb slinkā acs, jo nav trenējusies.

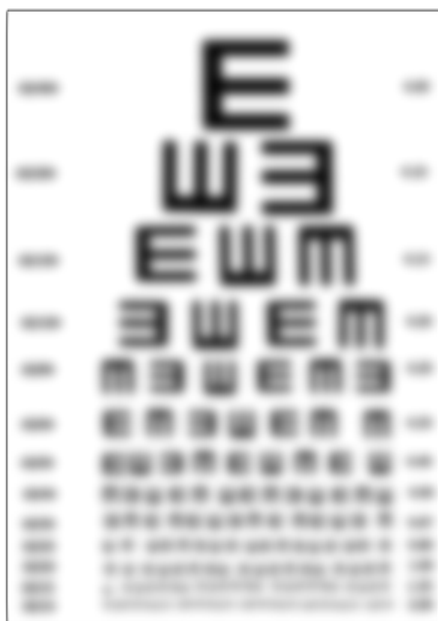
Kā tu uzzināji, ka ar vienu aci redzi sliktāk? Vai spēlējot pirātus? Vai skatoties multfilmu? Vai varbūt pārbaudot redzi?

Kā tu redzi ar savu slinko aci?

Apmēram šādi redzu es:



ar superaci



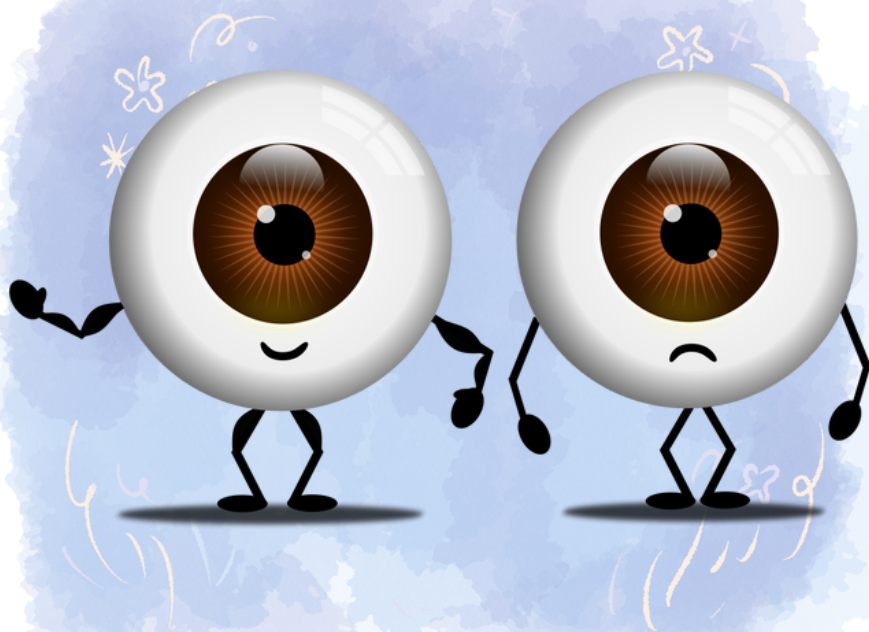
un

ar slinko aci

Vai pamani atšķirību? Ar superaci var skaidri saskatīt līnijas, bet ar slinko aci pat lielie burti izskatās miglaini, izplūduši.

Tāpat kā es mācījos staigāt, tad runāt, tad slidot arī manas acis mācās skatīties un redzēt. Kad skatos ar abām acīm, visu redzu labi, taču, kad aiztaisīju savu stipro aci, sapratu, ka slinkā acs ir slinkojusi visu šo laiku un nav mācījusies un trenējusies.

Vai zini kā viņas izskatās?



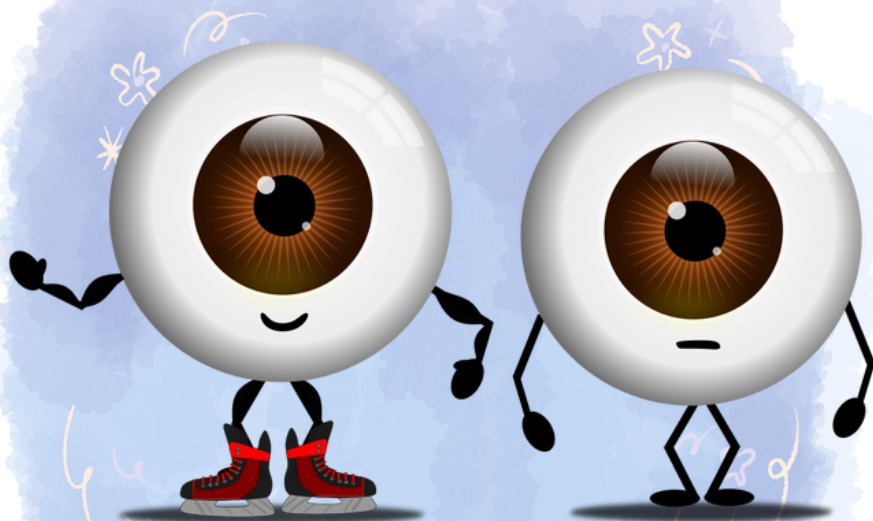
Apmēram šādi! Vai redzi, ka viena ir spēcīga ar muskuļiem gan uz kājām, gan rokām, bet otra ir vājiņa un bēdīga. Vai zini, kas jādara, lai acs iemācītos labāk redzēt?

Lai mana slinkā acs redzētu tik pat labi kā superacs, man jāizvēlās brilles. Optometriste man uzrakstīja brillu recepti.

Vai tev arī ir brilles?

Vai zini kādēļ tev brilles ir vajadzīgas?

Vai tev patīk spēlēt hokeju? Iedomājies, ka tavām acīm arī patīk spēlēt hokeju. Vienai acīņai ir hokeja slidas, bet otrai nav. Tādēļ viena acs ir stipra un spēlē ļoti labi, bet otra visu laiku slīd un klūp un nevar ātri tikt uz priekšu, tādēļ ir vājiņa un nav iemācījusies tik labi spēlēt. Kas jādara, lai viņai būtu vieglāk iemācīties? Jāuzdāvina arī viņai slidas, vai ne? Tavas brilles strādā līdzīgi kā slidas, lai abām acīm būtu vienādi labi un ērti visu saskatīt.



Tātad labā acs ir ar slidām, tādēļ ir kārtīgi trenējusies hokejā, tāpat kā es!



Pēc pārbaudes mēs ar mammu devāmies uz optikas veikalu, kur mans uzdevums bija izvēlēties brilles. Tas nu gan bija jautri! Vai palīdzēsi man izvēlēties brilles? Kā tev patīk šīs?



Bija tik daudz dažādu variantu, dažās izskatījās kā profesors, dažās kā Harijs Poters. Paskat, cik šīs sarkanās smieklīgas!



Tās zaļās gan man slīdēja nost no deguna. Optikā man teica, ka galvenais, lai brilles ir ērtas, lai nespiež uz deguna un neslīd nost. Zaļās man noteikti nederēja!

Tad man iedeva pamērīt šīs un man viņas uzreiz iepatikās. Ērti sēdēja un nebija ne par lielu, ne par mazu.



Brilles uzreiz nebija gatavs, tām vēl ielika stikļņus. Katram cilvēkam brillēs ir savi stikļņi, kas atbilst tikai viņa acīm. To stiprumu nosaka optometriste un izraksta Brillu receptē. Kad pēc pārs dienām, man atbilstošā stipruma stikļņi bija ielikti rāmītī, mēs viņas saņēmām.

Kad pirmo reizi uzliku savas brilles, man viss apkārt likās nedaudz miglains un tādēļ nolēmu, ka man viņas nevajag. Bet mamma mani pierunāja uzlikt viņas un panēsāt ilgāk, pat atļāva noskatīties veselas divas multfilmas. Kamēr es skatījos multfilmu, par brillēm pavisam aizmirsu. Tā arī es nostaigāju savu pirmo dienu brillēs.

Tagad abām acīm ir slidas un vienādas iespējas trenēties un kļūt stiprākām. Iepriekš hokejā trenējās tikai labā acs, jo viņai bija slidas. Tagad abām acīm ir slidas un abas var trenēties vienādi.



Optometriste stāstīja, ka katrs cilvēks ir savādāks, kādam ir tumši mati, kādam gaiši, kādam garas rokas, kādam īsākas. Bet tāpat atšķirības var būt arī vienā cilvēkā - viena auss var būt nedaudz lielāka nekā otra, viena roka stiprāka kā otra un arī viena acs vājāka vai īsāka nekā otra acs. Tādēļ, ka man viena acs ir vājāka, jānēsā brilles, kas viņas padara vienādi stipras. Brilles palīdz acīm būt vienādākām.

Ar brillēm man iet diezgan jautri! Šad tad es viņas aizmirstu uzlikt, šad tad aizmirstu noņemt. Pirmajā dienā atcerējos tikai tad, kad apgūlos gultā uz spilvena un sajutu, ka uz deguna kaut kas sašķiebās.

Izrādās, ka brillēs gulēt nedrīkst! Pirms gulētiešanas tās jāieliek brillu futrālī jeb "brillu gultiņā".



Kad biju brilles jau kādu laiku nēsājis un viņām pieradis bija jādodās uz atkārtotu redzes pārbaudi. Šādas regulāras redzes pārbaudes tagad bija nepieciešamas, lai saprastu vai mana acs labi trenējas. Tāpat kā hokejā ir regulāri treniņi, tāpat arī acis ir regulāri jāpārbauda.

Redzes pārbaudē optometriste pamanīja, ka manas brilles ir nedaudz saskrāpētas un teica, ka brilles ir jālieto rūpīgāk. Izrādās ir pārs brillu lietošanas noteikumi, ko drīkst un ko nedrīkst darīt ar brillēm. Vēlējos arī tev pastāstīt pārs padomus, lai brilles kalpotu ilgāk.

- 1.padoms. Brilles nedrīkst dot mērīt citiem draugiem. Tā brilles var salūzt. Katram cilvēkam ir savs acu stiprums, tādēļ draugam nav piemērotas manas brilles.
2. padoms. Brilles jātur "brillu gultiņā" jeb futrālītī. Ja tās mētāsies apkārt, kāds var uz tām uzkāpt vai saskrāpēt, vai tās var sagrauzt suns Pipars.
- 3.padoms. Brilles jāšargā no karstuma, tās nedrīkst atstāt ārā uz šūpolēm. Ar brillēm nedrīkst iet vannā un pirtī.
- 4.padoms. Brilles var mazgāt ūdenī, maigi tīrot tās ar ziepēm. Noslaukot tikai ar speciālām salvetēm.
- 5.padoms. Ja tomēr brilles ir sašķiebušās, tad ieteicams aiznest tās meistaram uz optiku, lai iztaisno.
- 6.padoms. Pie ļoti aktīvas dauzīšanās, piemēram, batutā, piepūšamās atrakcijās, baseinā vai citur brilles ieteicams noņemt.

Pārbaudot kā mana kreisā acs redz ar brillēm, sapratām, ka tā ir iemācījusies redzēt mazliet labāk, bet tomēr vēl ne tā kā labā acs. Tādēļ optometriste mums ieteica veikt oklūzijas. Izklausās sarežģīti, bet īstenībā pavisam vienkārši. Līdzīgi kā hokejā visiem spēlētājiem ik pa laikam nepieciešams atpūsties, tāpat arī acīm, strādājot komandā, ir jāatpūšas. Tā kā manā acu komandā viena acs strādā daudz, bet otra slinko, tad atpūsties jāsūta superacs, bet slinko aci jātrenē vairāk.

Vai zini kā acs atpūšas? Kad tā neskatās! Tātad superaci vajag uz kādu laiku aizvērt.

Vai redzi to atpūtas krēslu, kurā sēž superacs? Tas ir oklūders jeb mans pirāta apsējs, ar kuru es aiztaisu superaci, lai viņa nedaudz atpūšas.



Pirmo reizi superaci sūtīju atpūsties spēlējot pirātus. Es tā gaidīju, kad varēšu spēlēt pirātus un skraidīt ar savu spēļu zobenu un meklēt dārgumu lādi! Bet, kad man mamma uzlika manu pirāta apsēju, es sapratu, ka skatoties tikai ar savu slinko aciņu nekādus dārgumus neatradīšu, jo bija grūti ko saskatīt. Es ļoti centos, bet man gāja grūti.



Kad mamma neskatījās, es nedaudz pagrūdu pirāta apsēju nost un pa šķirbiņu skatījos ar savu superaci. Tā man daudz labāk izdevās meklēt dārgumus. Tā nu es šad tad blēdījos, līdz mani pieķēra tētis.

Tētis pastāsīja, ka arī viņam bērnībā bija tāpat jātrenē acis un arī viņam bieži gribējās blēdīties. Bet blēdoties aci uztrenēt nesanāks un oklūzijas būs jāveic ilgāk. Viņš stāstīja, ka sākumā ir visgrūtāk, bet ar laiku būs vieglāk, jo labāk acs sāks redzēt, jo vieglāk būs veikt uzdevumus.

Tad mēs abi sākām domāt citus variantus kā aizvērt aci, lai es nevarētu vairs blēdīties. Vēl var piestiprināt oklūderi, pie brillēm. Tādu mēs izmantojām karstākās vasaras dienās.

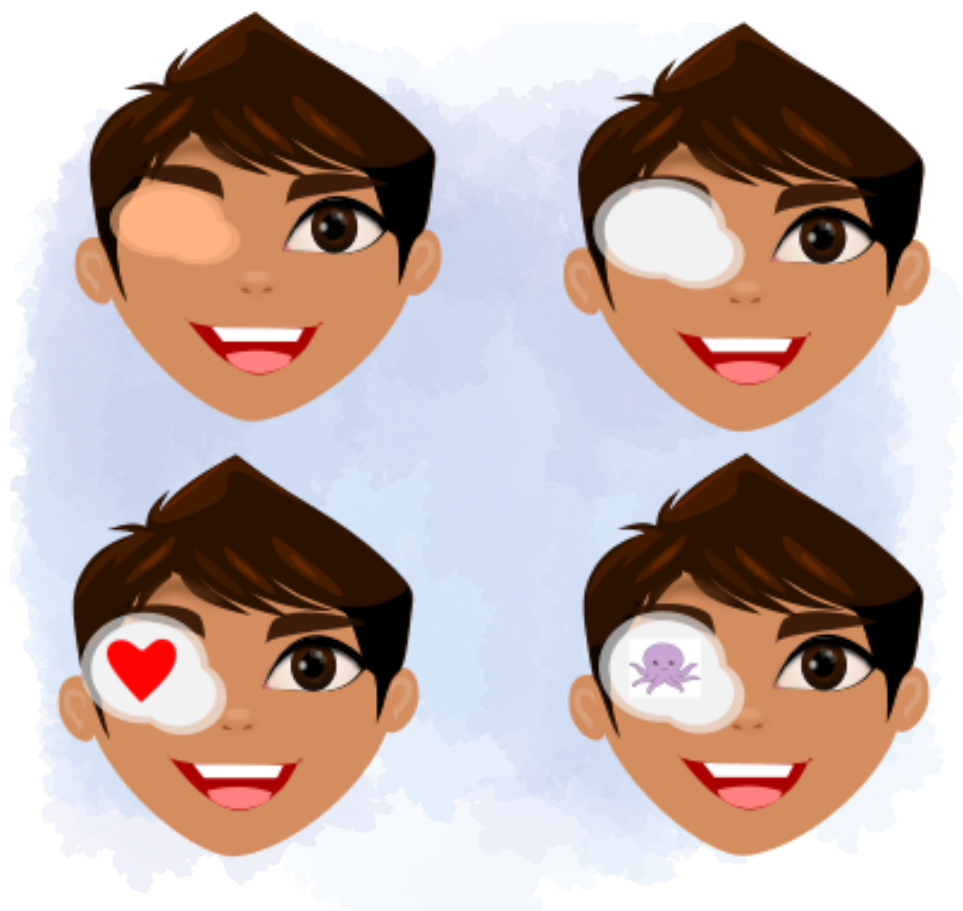
Visdrošākais veids, kā superacs tiešām atpūtīsies, ir aizlīmēt viņu ar plāksteri. Plāksteriem ir vairāki veidi - ir gan apaļīgi, gan kvadrātaini, gan ar zīmējumiem, gan bez zīmējumiem. Man patika uzlīmēt uz plākstera kādu uzlīmi vai uzzīmēt zīmējumu, lai smukāk!

Sākumā, optometriste ieteica, mēģināt ar oklūderi nostaigāt divas stundas dienā. Katru rītu, kad pamodos, nomazgājos, saģērbos un pabrokastuju, mēs aizlīmējām labo aci ciet. Mana labā acs ir superacs, tādēļ tieši viņu sūtam atpūsties un sākam trenēt kreiso aci. No rīta esmu vislabākajā omā, daudz spēlējos un veicu dažādus uzdevumus, tādēļ tas ir labākais laiks, lai trenētos. Mamma saka, ka varu vairāk koncentrēties un uzņemt jaunu informāciju, tādēļ treniņus veicam rīta pusē. Ja kādu dienu sanāca aizmirst veikt oklūziju, tad nākamajā dienā, staigāju ar oklūderi ilgāk kā divas stundas.

Kura acs Tev ir superacs? Kā Tu trenē savu aci?

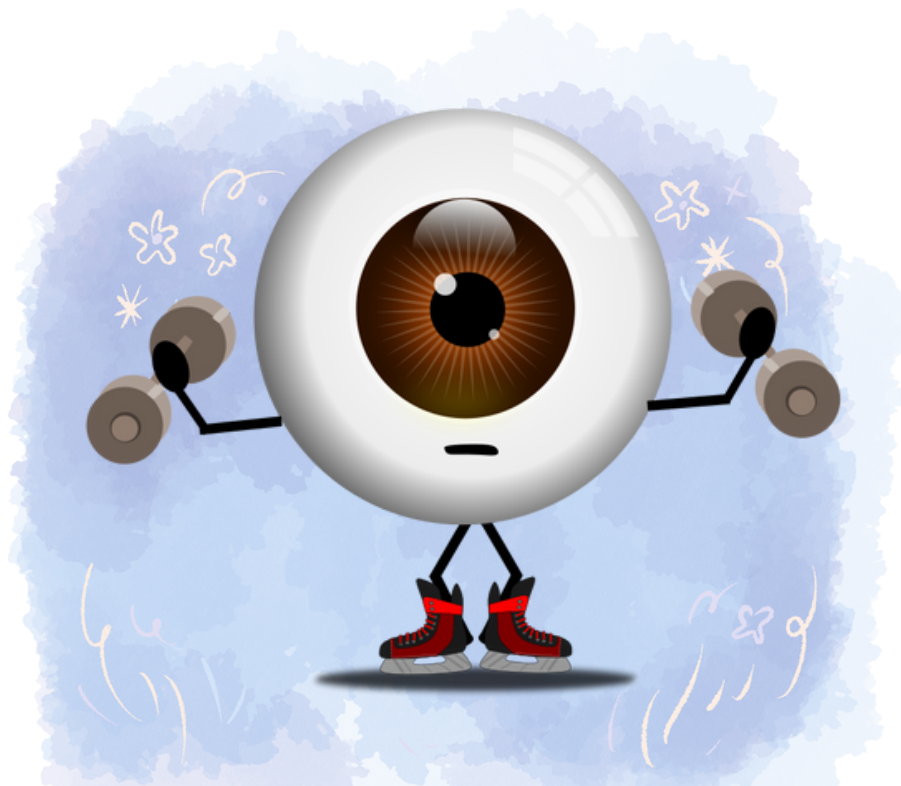


Uz dārziņu es visbiežāk gāju ar aizlīmētu aci un tad pēc pārs stundām man audzinātāja plāksteri noņēma. Man patika pārsteigt draugus ar dažādiem zīmējumiem - te var redzēt, ka zīmēju gan astonkājus, gan sirsniņas, šad tad saulītes, bet šad tad no rīta aizgulējos un nepaspēju neko uzzīmēt.



Vai tu arī zīmē uz sava plākstera? Vai līmē virsū uzlīmes?

Tētis ieteica, ka ātrāk aci var uztrenēt ar krāsainiem vai kustīgiem uzdevumiem, dažādām bildītēm un pērlītēm. Mēs krāsojām dinozauru bilžu grāmatu, lielos dinozaurus man bija vieglāk saskatīt un krāsot, mazos es vēl nevarēju saskatīt. Tad mēs likām puzzle ar lielākiem gabaliņiem, lai nodarbinātu slinko aci. Viens no maniem mīļākajiem uzdevumiem bija atrast bilžu grāmatā kādu mazāku putniņu vai tārpiņu, ko tētis man lūdza parādīt.



Vai redzi tos svarus jeb hanteles slinkās acs rokās? Tie ir visi uzdevumi, ko es viņai liku veikt, lai viņa iemācītos labāk redzēt.

Teikšu godīgi, nav viegli daudz trenēties, sanāk nogurt un dusmoties. Dienās, kad biju vairāk noguris, bija grūti saņemties un līmēt aci ciet. Dažreiz es nevarēju saskatīt multfilmu, kas man ir mīļākā, dažreiz pamanīt kādu interesantu mašīnu, kas brauc garām, tādēļ, ka man ir slinka acs. Tieši šādos brīžos vislabāk palīdzēja tētis, kas atgādināja - ja slinkā acs neiemācās labāk redzēt, tad arī man nesanāks labāk trāpīt ripu vārtos. Ja es nemācēšu labi trāpīt ripu vārtos, nevarēšu kļūt par vislabāko hokejistu.



Optometriste gan lietoja tādu vārdu kā stereoredze, bet tas man īsti nebija skaidrs. Saprotamā valodā - jo vienādāk un labāk acis redz, jo precīzāk es varu ikdienā izdarīt lietas, piemēram, trāpīt vārtos.

Dienās, kad teicu, ka vairs negribu līmēt aci ciet, mamma izdomāja kādu vienkāršāku uzdevumu. No vienkāršajiem uzdevumiem man visvairāk patīk ķert ziepju burbuļus, mamma pūš un saka, lai ķeru, jo tā es attīstu slinkās aciņas spēju pamanīt, un sekot līdz zi ziepju burbulim, kā arī spēju to noķert.



Vai vēlies dzirdēt, kas vēl man ir sanācis? Pēdējā treniņā es jau iemetu ripu vārtos četras reizes! Jo labāk sāk redzēt mana slinkā acs, jo precīzāk man sanāk trāpīt vārtos!

Mēs pat sataisījām oklūziju kalendāru, kurā es pielīmēju katras dienas plāksteri un pierakstīju klāt, cik stundas mums tajā dienā sanāca darboties ar aizlīmētu aci. Katra mēneša kalendāru rādīju savai optometristei, par ko viņa ļoti priecājās. Ja visu mēnesi kārtīgi bija sanācis līmēt, parasti nopelnīju kādu gardumu no mammas.

Šajā mēnesī man katru dienu vajadzēja līmēt ciet aci uz divām stundām. Dažas dienas man sanāca pat vairāk, citas biju noguris, tur tikai viena stunda.

Vēlies redzēt cik smuki mani kalendāri izskatījās?

1	2	2	2	3	2	4	2	5	3	6	1,5
7	2	8	2	9	2	10	2	11	3	12	2
13	3	14	2	15	2	16	2	17	2	18	2
19	2	20	2	21	1	22	2	23	3	24	2
25	2	26	3	27	2	28	2	29	1	30	2

Kamēr es trenēju aci un veicu vingrinājumus, mēs regulāri gājām pie optometristes, lai pārbaudītu cik daudz mana slinkā acs ir iemācījusies redzēt. Es jau biju pavisam drosmīgs, jo zināju, ka mans galvenais uzdevums ir kārtīgi grozīt E burtiņu tik cik es redzu. E burts izskatās šādi:



Pārbaudes laikā man tika rādīti dažādi mazāki burti un man vajadēja savu burtiņu pagriezt tieši tādā pašā virzienā. Tā optometriste saprata, ka es redzu labāk vai sliktāk. Dažās pārbaudēs man iepilināja acīs pilienus, tad man palika lielas acu zilītes un grūti bija redzēt tuvumā. Bet es izskatījos tik smieklīgi ar lielām, melnām acīm!

Vēlējos pastāstīt, ka arī hokeja treniņos man iet aizvien labāk! Es bieži trāpu ripu vārtos. Treneris mani liela par to, ka ir uzlabojies gan ātrums, gan precizitāte. Interesanti gan vai tādēļ, ka es arī katrā treniņā ļoti cenšos kļūt labāks spēlētājs vai arī tādēļ, ka es arī redzu labāk ar savu slinko aci.

Ko tev patīk spēlēt? Vai spēlē tenisu? Vai spēlē klavieres? Vai futbolu? Vai glezno ziedus? Vai arī tev slinkās actiņas trenēšana ir palīdzējusi uzlabot savas prasmes mūzikā vai zīmēšanā?

Jo vairāk mēs līmējām aci ciet, jo vairāk trenējas mana slinkā acs un es sāku redzēt labāk. Ar laiku varēju izpildīt arī sarežģītākus uzdevumus - savērt bumbiņas uz aukliņas, vilkt līnijas caur cipariem un kārtīgāk izkrāsot savu dinozauru krāsojamo grāmatu!

Optometriste stāstīja, ka atkarībā no tā kā mainās redze slinkajā acī mainās arī slinkās acs ārstēšana. Ja redze nemainās, tad oklūzijas jāveic ilgāk kā divas stundas, ja redze uzlabojas, tad mazāk. Tad kad redze abās acīs kļuvusi jau pavisam vienāda oklūzijas var vairāk neveikt.

Brilles gan būs jāturpina valkāt, pat ja redze būs vienāda. Brillju stiprums var mainīties tikai atkarībā no tā kā bērnš aug.

Starpcitu, vai atceries, kad teicu, ka krāsoju savu dinozauru grāmatu? Es vakar pabeidzu krāsot pēdējo brontozauru un vēlējos tev parādīt, cik smuki man sanāca izkrāsot.



Vai pamanīji atšķirību? Kad slinkā aciņa redzēja slikti, zīmēju daudz pāri līnijām. Taču tad, kad biju slinko aci kārtīgi trenējis, arī izkrāsot brontozauru man sanāca daudz labāk, skatoties tikai ar slinko aci.



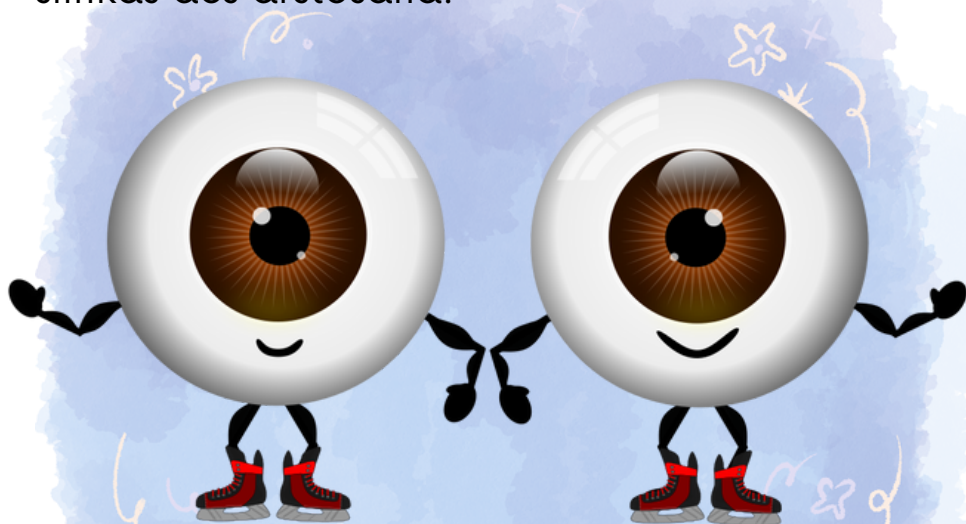


Nesen biju kārtējā vizītē pie optometristes un mana slinkā acs jau redzēja gandrīz tik pat labi kā mana superacs! Tādēļ, ka esmu kārtīgi trenējis un regulāri nodarbinājis savu slinko aci, viņa nu ir iemācījusies saskatīt pavisam mazus burtiņus. Mana slinkā acs ir kļuvusi daudz stiprāka un priecīgāka, jo varēs skatīties un strādāt kopā ar superaci. Kad abas acis ir kļuvušas vienādi labas, tad oklūzijas vairs var neveikt. Līdzīgi kā es hokeju trenējos spēlēt komandā, tāpat arī manas acis tagad strādās komandā.



Tagad man ir divas super acis! Tā es esmu uztrenējis savu slinko actiņu! Vislielākais prieks man ir par to, ka vairs nevajadzēs līmēt ciet aci. Vai redzi, tagad manas abas acis izskatās stipras, spēcīgas un smaidīgas, jo abas var saskatīt pašus mazākos burtiņus.

Vai tev patika mans piedzīvojums? Vai tu arī centīsies uztrenēt savu slinko actiņu? Es saprotu, ka slinkās acs trenēšana dažkārt var šķist grūta, bet tici man, tas ir tā vērts! Tagad es trāpu ripu vārtos gandrīz katru reizi! Mana redze ir gana laba, lai iegūtu traktora tiesības, pat pilota tiesības! Paldies, ka biji līdzās manā slinkās acs ārstēšanā!



Novēlu, lai tev izdodas!

Informācija vecākiem.

Grāmatā apkopotas pamata metodes ambliopijas ārstēšanā - optiskā korekcija, oklūzijas, uzdevumi oklūziju laikā. Katram bērnam ambliopijas ārstēšanas terapija var atšķirties atkarībā no vecuma, redzes asuma, optiskās korekcijas un citiem aspektiem. Vienmēr sekojiet līdzī jūsu ārstējošā speciālista norādēm! Oklūziju ilgums vai vizīšu biežums grāmatā norādīts kā paraugs, lai Jūsu bērnam būtu vieglāk izprast to nepieciešamību. Ambliopijas ārstēšana ir komandas darbs - bērna, vecāku, skolotājas, optometrista un/vai oftalmologa, tādēļ ceru, ka grāmata palīdzēs ar iedrošinājumu un idejām. Lai izdodās!

Ar cieņu,  
grāmatas autore  
Zanda Ruskule

GRĀMATAS UN ILUSTRĀCIJU  
AUTORE:  
ZANDA RUSKULE  
OPTOMETRISTE

GRĀMATA BĒRNIEM PAR AMBLIOPIJU.  
UZSĀKOT AMBLIOPIJAS JEB SLINKĀS  
ACS TERAPIJU BĒRNAM PARASTI IR  
VISSAREŽĢĪTĀK IZPRAST- KĀPĒC  
JĀTAISA CIET ACS AR KURU REDZU  
VISLABĀK? KĀPĒC MAN SPECIĀLI  
JĀSKATĀS AR SLINKO ACI? KĀPĒC  
JĀLĪMĒ PLĀKSTERIS?

GRĀMATĀ AR ILUSTRĀCIJU UN  
BĒRNAM SAPROTAMU VALODU TIEK  
SKAIDROTA OKLŪZIJU  
NEPIECIEŠAMĪBA. TIEK PIEDĀVĀTI  
PADOMI NODARBĒM OKLŪZIJU LAIKĀ.  
GRĀMATAS MĒRĶIS IR TERAPIJAS  
LĪDZESTĪBAS UZLABOŠANA.