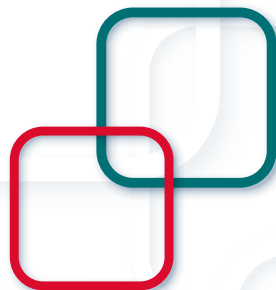


# PORADNIK PACJENTA

Laseroowa korekcja wzroku







# DROGI PACJENCIE

WITAMY W OPTEGRA



Największej sieci prywatnych klinik okulistycznych w Polsce.  
Dziękujemy, że nam zaufałeś i zdecydowałeś się na zabieg w naszej Klinice.

Poniżej przekazujemy informacje dotyczące:

-  przygotowania do zabiegu,
-  dnia, w którym odbędzie się zabieg,
-  czego możesz spodziewać się bezpośrednio po zabiegu i w pierwszych dniach po zabiegu,
-  zaleceń po zabiegu - co wolno, a czego powinieneś unikać.



## PAMIĘTAJ!

Wyniki badania kwalifikacyjnego są ważne tylko **trzy miesiące**. Jeśli w tym czasie nie uda Ci się wykonać zabiegu, będziesz musiał je powtórzyć.



## WAŻNE INFORMACJE

### JĘŚLI NOSISZ SOCZEWKI KONTAKTOWE

Przed zabiegiem zrezygnuj ze stosowania soczewek kontaktowych:

**7 dni przed**  
soczewki miękkie

**14 dni przed**  
soczewki miękkie toryczne

**1 miesiąc przed**  
soczewki twarde

**1 miesiąc przed**  
soczewki ortokeratologiczne

# PRZYGOTOWANIA DO ZABIEGU

## O CZYM MUSISZ PAMIĘTAĆ



### WAŻNE INFORMACJE JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZABIEGU?



W dniu zabiegu musisz być zdrowy – **bez infekcji, gorączki i aktywnej opryszczki.**



Na **48 godzin przed zabiegiem** nie spożywaj napojów alkoholowych.



Jeżeli w trakcie wizyty kwalifikacyjnej lekarz zalecił krople nawilżające, **stosuj je włącznie do dnia zabiegu.** Używaj kropli bez konserwantów.



Na 5 dni przed zabiegiem, rano i wieczorem, możesz stosować jałowe chusteczki przeznaczone do higieny powiek - **Blephaclean.**  
**Znajdziesz je w aptece bez recepty.**



Pacjentki nie mogą karmić piersią. Zabieg będzie możliwy po **3 miesiącach od zakończenia karmienia piersią.**



Nie należy zachodzić w ciążę w okresie 12 miesięcy od zabiegu.



Leczenie hormonalne nie może być przerywane i włączane **3 miesiące przed i po zabiegu** (antykontracepcja, hormonoterapia zastępcza - HTZ).



**Minimum 24 godziny przed zabiegiem** nie wolno stosować kosmetyków do makijażu, takich jak: cienie do powiek, tusze do rzęs, pudry itp., a w dniu operacji nie nakładać na skórę twarzy żadnego kremu.

# W DNIU ZABIEGU

## SPRAWDŹ, CZY O WSZYSTKIM PAMIĘTASZ

W DNIU ZABIEGU	✓
Zjedz lekki posiłek – prosimy nie przychodzić na zabieg na czczo.	
Możesz wypić kawę lub herbatę.	
Jeśli przyjmujesz na stałe leki, <b>zażyj je zgodnie z zaleceniami.</b>	
Załóż wygodny strój, w którym czujesz się swobodnie i komfortowo. <b>Nie zakładaj bluzy z kapturem.</b> Kaptur utrudni przyjęcie odpowiedniej i wygodnej pozycji ciała, niezbędnej do przeprowadzenia zabiegu.	
<b>Nie nakładaj makijażu ani kremu</b> na skórę okolic oczu.	
<b>Nie stosuj perfum i silnych dezodorantów.</b> Jest to bardzo ważne! Mogą one zakłócić pracę lasera.	
<b>Zabierz ze sobą okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.</b> Będą potrzebne nawet podczas niewielkiego nasłonecznienia oraz w pochmurny dzień.	
<b>Na pobyt w Klinice zarezerwuj od 2 do 4 godzin.</b> Czas ten jest przeznaczony na przygotowanie do zabiegu, zabieg oraz odpoczynek po zabiegu.	
Po zabiegu będziesz widział nieostro, dlatego w trosce o swoje bezpieczeństwo, w dniu zabiegu <b>nie prowadź pojazdów mechanicznych.</b> Poproś, aby z Kliniki odebrała Cię osoba towarzysząca.	
Jeśli potrzebujesz zwolnienia lekarskiego lub zaświadczenia o przebytych zabiegach, poproś o nie lekarza lub personel medyczny.	
Pamiętaj, aby zabrać ze sobą <b>DOWÓD TOŻSAMOŚCI.</b>	






### PAMIĘTAJ!

Zabieg laserowej korekcji wady wzroku jest procedurą BEZBOLESNĄ.

# PO ZABIEGU

## CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ?

-  Bezpośrednio po zabiegu będziesz odczuwać dyskomfort, pieczenie, uczucie ciała obcego i łzawienie. Oczy mogą być zaczerwienione. Może również wystąpić przejściowy obrzęk powiek.
-  Dolegliwości ze strony oczu są nasilone w różnym stopniu i zależą od indywidualnej reakcji Pacjenta oraz rodzaju wykonywanego zabiegu. Zwykle te objawy ustępują po 3-4 godzinach.
-  Bezpośrednio po zabiegu widzenie jest rozmyte, ale stopniowo z każdą godziną będzie się poprawiać. Szybkość poprawy widzenia jest zależna od wielkości i rodzaju usuwanej wady i indywidualnie przebiegającego procesu gojenia.

## NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

### PO ZABIEGU



Po wyjściu z Kliniki w drodze i po powrocie do domu spędzaj jak najwięcej czasu z zamkniętymi oczami (najważniejsze jest 4-5 godzin po zabiegu). Zawsze otwieraj i zamykaj **oboje oczu**. Nie podglądaj jednym okiem, nie mruż jednego oka.



W przypadku nasilenia dolegliwości bólowych zastosuj ogólnodostępne środki przeciwbólowe.



**Stosuj krople według zaleceń lekarza.** Krople należy podawać z przerwą nocną. Jeśli w nocy obudzi Cię suchość oczu, zastosuj krople lub żel nawilżający. Następnego dnia po przebudzeniu wróć do zaleconego przez lekarza schematu zakraplania, który **otrzymałeś w dniu zabiegu wraz ze wszystkimi dokumentami.**

# NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

## PO ZABIEGU



**Nie pocieraj i zaciskaj oczu.**



Jeśli po zabiegu lekarz operujący założy na Twoje oko ochronną soczewkę kontaktową, nie zdejmuj jej również na noc. Jeśli soczewka wypadnie z oka, nie zakładaj jej ponownie. Poinformuj o tym lekarza i optometrystę na wizycie kontrolnej. **Nie martw się, tak może się zdarzyć.**



Przyjeżdżając na wizytę kontrolną następnego dnia po zabiegu, **nie prowadź samodzielnie pojazdów mechanicznych.** Zapytaj lekarza, kiedy możesz zacząć prowadzić.



W razie wystąpienia niepokojących objawów **w ciągu 24 godzin po zabiegu**, skontaktuj się z lekarzem operującym (numer telefonu znajdziesz na karcie informacyjnej), Recepcją Kliniki lub z Infolinią Medyczną.



W następnych dniach prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy wyłącznie z Recepcją Kliniki lub Infolinią Medyczną.



Po rozmowie z lekarzem może być konieczna **dotatkowa wizyta kontrolna.**



Przed każdym kontaktem z okolicą operowanych oczu i przed zakraplaniem oczu umyj ręce ciepłą, bieżącą wodą z użyciem mydła. Dokładnie spłucz dłonie i osusz czystym ręcznikiem.



Do higieny powiek możesz używać gotowych, jałowych chusteczek **Blephaclean** dostępnych w aptece bez recepty.



Na wizytach kontrolnych możesz poprosić o zaświadczenie o przeprowadzonej korekcji wzroku, z którym możesz się udać do lekarza orzecznika w celu uzyskania dokumentów, które posłużą do zmian wpisu w Twoim **prawie jazdy.**

# KONTROLE

## PO ZABIEGU LASEROWEJ KOREKCJI WZROKU

Pamiętaj, aby przestrzegać schematu obowiązkowych wizyt kontrolnych.  
W **PIERWSZYM ROKU** po zabiegu zapraszamy na wizyty do naszych Klinik.

**1 dzień**  
po zabiegu

**1 miesiąc**  
po zabiegu

**3 miesiące**  
po zabiegu

**11 - 18 miesięcy**  
po zabiegu

**W niektórych przypadkach lekarz Optegra może zalecić dodatkowe wizyty poza powyższym schematem.**

Po odbyciu ostatniej kontroli dalsze wizyty nie są obowiązkowe, chyba że lekarz Optegra, z przyczyn medycznych lub na życzenie Pacjenta, uzna za konieczne wprowadzenie indywidualnego trybu dalszych obowiązkowych wizyt kontrolnych i fakt ten, wraz z uzasadnieniem, odnotuje w dokumentacji medycznej Pacjenta.

Jeśli lekarz nie zaleci inaczej, kolejne kontrole mogą się odbywać u Twojego lekarza prowadzącego. W razie wątpliwości lub niepokojących objawów skonsultuj się z Infolinią Medyczną Klinik Optegra.



**NIE MARTW SIĘ!**  
**TWOJE WIDZENIE BĘDZIE STOPNIOWO SIĘ POPRAWIAĆ**



Jeśli przeszedłeś zabieg korekcji **krótkowzroczności**, w pierwszych dniach po zabiegu możesz przejściowo gorzej widzieć z bliska.



Jeśli przeszedłeś zabieg korekcji **nadwzroczności**, możesz początkowo gorzej widzieć na odległość.



Jeśli przeszedłeś korekcję **astygmatyzmu**, Twoje widzenie będzie się stabilizować do kilku miesięcy.



**PAMIĘTAJ!**  
Na ostateczny efekt zabiegu czekamy **6-12 miesięcy**.

# JAK DBAĆ O OCZY

## PO ZABIEGU LASEROWEJ KOREKCJI WZROKU



**NIE MARTW SIĘ!**

**TWOJE WIDZENIE BĘDZIE STOPNIOWO SIĘ POPRAWIAĆ**

Krople stosuj ściśle według schematu zaleconego przez lekarza. Otrzymałeś go w dniu zabiegu wraz ze wszystkimi dokumentami.



Odciągnij dolną powiekę i spójrz w górę.



Zakropl od 1 do 3 kropli, nie dotykając końcówką dozownika powiek czy rzęs. Nie obawiaj się, że zakroplisz za dużo.



Zamknij powieki na około minutę.



Po otwarciu leku stosuj krople według zaleceń lekarza okulisty. Przechowuj je zgodnie z instrukcją na ulotce.



Otwarte opakowanie kropli może być używane tylko przez jedną osobę.



W przypadku zużycia zapisanych kropli przed wyznaczonym terminem badania kontrolnego, skontaktuj się z Kliniką Optegra.



### PAMIĘTAJ!

Jeżeli rano po przebudzeniu będziesz odczuwać suchość oczu, możesz wykupić w aptece bez recepty maść **PARIN-POS** lub maść **Vita POS** (maść nawilżająca, regenerująca) i zastosować ją na noc do oka. Nakładaj maść do worka spojówkowego po odchyleniu powieki dolnej.



# ZALECENIA PO ZABIEGU

## LASEROWEJ KOREKCJI WZROKU



Pamiętaj, aby bezwzględnie przestrzegać wszystkich zaleceń pooperacyjnych wymienionych w Karcie Informacyjnej i dodatkowych dokumentach przedstawionych i wydanych przez lekarza. **Jest to kluczowe w procesie rekonwalescencji.**

O każdej zmianie dotyczącej ogólnego stanu zdrowia, przebytych schorzeniach i włączeniu leków musisz na bieżąco informować lekarza z Kliniki Optegra.

## CO WOLNO, A CZEGO POWINIENES UNIKAĆ PO ZABIEGU LASEROWEJ KOREKCJI WZROKU?



### W PIERWSZYM TYGODNIU

#### PO ZABIEGU

CZYNNOŚĆ	ZALECENIA
KĄPIEL	Podczas mycia twarzy i włosów unikaj kontaktu wody i szamponu z oczami. Okolicę oczu (powieki) możesz delikatnie przemywać schłodzoną, przegotowaną wodą przy zamkniętych powiekach.
SEN	Stosuj zabezpieczające osłonki na oczy, które otrzymałeś w Klinice w dniu zabiegu. <b>Nie dotyczy Pacjentów po zabiegu Lentivu®.</b>
KOMPUTER, SMARTFON, TABLET	Ogranicz korzystanie z tych urządzeń do 4 godzin na dobę.
ĆWICZENIA	Unikaj wysiłku fizycznego, spacerować są dozwolone.
PODRÓŻ	Podróż samolotem na krótkie dystanse zaplanuj nie wcześniej, niż <b>3 dni po zabiegu</b> , a wielogodzinne loty - <b>7 dni po zabiegu</b> .



# W KOLEJNYCH TYGODNIACH PO ZABIEGU

CZYNNOŚĆ	Lentivu®	FemtoLasik, LBV, Clearvu®
MAKIAŻ	po <b>7 dniach</b> od zabiegu, później zachowaj ostrożność przy demakijażu	po <b>14 dniach</b> od zabiegu, później zachowaj ostrożność przy demakijażu
ZADYMIONE, ZAKURZONE POMIESZCZENIA	po <b>7 dniach</b> od zabiegu	po <b>14 dniach</b> od zabiegu
ĆWICZENIA kardio, joga (bez pochylania głowy), jazda na rowerze	po <b>7 dniach</b> od zabiegu, w trakcie aktywności na świeżym powietrzu osłaniaj oczy okularami z filtrem UV	
BASEN, JEZIORO, MORZE	po <b>7 dniach</b> od zabiegu	po <b>miesiącu</b> od zabiegu
PLYWANIE Z RURKĄ	po <b>miesiącu</b> od zabiegu	
SAUNA	po <b>miesiącu</b> od zabiegu	po <b>dwóch miesiącach</b> od zabiegu
SOLARIUM	po <b>miesiącu</b> od zabiegu	
OPALANIE	przez <b>miesiąc</b> po zabiegu wyłącznie w okularach przeciwsłonecznych z filtrem UV	
DUŻY WYSIŁEK FIZYCZNY, PODNOSENIE CIĘŻARÓW	po <b>miesiącu</b> od zabiegu	
NURKOWANIE GŁĘBOKIE, WSPINACZKA WYSOKOGÓRSKA	po <b>dwóch miesiącach</b> od zabiegu	po czterech miesiącach od zabiegu
IN VITRO	po <b>roku</b> od zabiegu wymagana konsultacja z okulistą celem ustalenia indywidualnego planu kontroli	



## PAMIĘTAJ!

Raz w roku poddawaj się profilaktycznej kontroli okulistycznej – w razie wystąpienia niepokojących objawów od razu odwiedź swojego okulistę.



## PAMIĘTAJ O HIGIENIE PRACY PRZY KOMPUTERZE



Rób przerwy  
podczas pracy  
z bliska



Używaj kropli  
nawilżających  
bez konserwantów



Pracuj w dobrym  
oświetleniu



## NOTATKI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## TWOJE WIZYTY W OPTEGRA

Data i godzina

Wizyta




## PAMIĘTAJ!

Badanie kwalifikacyjne to czas dla naszych specjalistów, aby jak najlepiej zdiagnozować Twoje oczy, ale jest to również czas dla Ciebie - nie bój się zadawać pytań lekarzowi lub optometryście.

Nasi specjaliści odpowiedzą na wszystkie Twoje pytania oraz wątpliwości, abyś w dniu zabiegu czuł się bezpiecznie i komfortowo.

Dostępność wielu metod pozwala na dobranie najbardziej optymalnej korekcji wzroku, dostosowanej zarówno do Twojej wady wzroku, jak i wykonywanego zawodu czy aktywności fizycznych.



## Kliniki okulistyczne Optegra w Polsce

### Warszawa Centrum

Warsaw Trade Tower  
ul. Chłodna 51

### Warszawa Wilanów

Wilanów Office Center  
Al. Rzeczypospolitej 1

### Warszawa Ochota

ul. Bitwy Warszawskiej 1920r. nr 18

### Poznań

ul. Wenecjańska 8

### Poradnia Okulistyki dla Dzieci w Poznaniu

ul. Krakowska 30

### Wrocław

Sky Tower  
ul. Powstańców Śląskich 73-95

### Katowice

Silesia Business Park Budynek C  
ul. Chorzowska 148

### Szczecin

ul. Mickiewicza 140

### Łódź

Budynek Nowa Fabryczna  
ul. Składowa 35

### Rzeszów

Budynek Skyres  
ul. Warszawska 18

### Lublin

ul. Gęsia 5

### Kraków

ul. Kapelanka 42a