



HUẤN LUYỆN SỬ DỤNG TRỢ CỤ KHIẾM THỊ

TÁC GIẢ

Hasan Minto: Viện thị giác Brien Holden, Pakistan

Pirindhavellie Govender: Đại học KwaZulu Natal (UKZN)

THẨM ĐỊNH

So Yeon Lee: Đại học Nova Southeastern

NỘI DUNG CỦA CHƯƠNG

GIỚI THIỆU	2
HUẤN LUYỆN BỆNH NHÂN SỬ DỤNG TRỢ CỤ KHIẾM THỊ	2
PHÁT TRIỂN MỘT PHƯƠNG PHÁP CÓ CẤU TRÚC	3
THÀNH CÔNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN	4
HUẤN LUYỆN MỘT SỐ TRỢ CỤ	4
TÀI LIỆU THAM KHẢO	5

MỤC TIÊU

Học phần này nhằm phác thảo huấn luyện cần thiết để sử dụng trợ cụ khiếm thị qua các nội dung:

- Quy trình hệ thống và phương pháp có cấu trúc
- Kiến thức cơ bản về phạm vi của các trợ cụ khiếm thị thường dùng

KẾT QUẢ HỌC

Sau khi hoàn thành học phần này, sinh viên phải có khả năng:

- Huấn luyện bệnh nhân sử dụng trợ cụ khiếm thị
- Nâng cao tự tin của bệnh nhân khiếm thị trong việc sử dụng trợ cụ



GIỚI THIỆU

Huấn luyện bệnh nhân khiếm thị rất quan trọng để đảm bảo rằng họ hiểu sự khác nhau giữa trợ cụ quang học tiêu chuẩn (như kính gọng và kính tiếp xúc) và các trợ cụ khiếm thị đặc biệt. Huấn luyện cho phép chúng ta hướng dẫn bệnh nhân về những ưu điểm và những hạn chế của việc sử dụng trợ cụ để họ có thể sử dụng trợ cụ với hiệu quả cao nhất.

HUẤN LUYỆN BỆNH NHÂN SỬ DỤNG TRỢ CỤ KHIẾM THỊ

Những yếu tố cần thiết của huấn luyện sử dụng trợ cụ khiếm thị gồm:

- Giúp cho bệnh nhân có thể làm công việc mình muốn
- Đảm bảo bệnh nhân hiểu rõ những ưu điểm của một trợ cụ và không tập trung vào các nhược điểm của nó
- Có định hướng thành công để tăng sự chấp nhận trợ cụ
- Thành công được xác định bằng các mục tiêu cụ thể
- Cấp cho bệnh nhân tờ hướng dẫn sử dụng trợ cụ
- Giải thích bằng những từ quen thuộc
- Thầy thuốc giải thích cho bệnh nhân những sai lầm về sử dụng trợ cụ
- Các nhiệm vụ của buổi huấn luyện được chia thành các phần nhỏ
- Nhiệm vụ dễ nhất là lúc bắt đầu huấn luyện
- Một số buổi huấn luyện đầu tiên được thực hiện có sự giám sát chuyên môn và trong thời gian ngắn để không làm cho bệnh nhân mệt mỏi
- Chương trình huấn luyện được điều chỉnh theo nhu cầu của bệnh nhân, tức là các công việc cụ thể mà bệnh nhân cần làm, thí dụ đọc báo

Thầy thuốc cần:

- Linh hoạt theo nhu cầu của bệnh nhân và các buổi huấn luyện
- Giúp bệnh nhân có thể làm công việc mình muốn
- Không thất vọng nếu bệnh nhân không muốn dùng một trợ cụ nào đó bởi vì bệnh nhân có thể quay lại để đòi hỏi sự trợ giúp sau này
- Giải thích sự khác nhau giữa kính/trợ cụ mới và cũ khi bắt đầu buổi huấn luyện
- Giải thích trợ cụ khiếm thị mới cần tác động thế nào đến các công việc mà bệnh nhân muốn làm

Chuẩn bị cho huấn luyện bao gồm:

- Thu thập thông tin về bệnh nhân
- Làm một phác thảo dự kiến cho huấn luyện
- Chuẩn bị môi trường tốt nhất
 - Cần xem xét:
 - Ánh sáng
 - Tư thế
 - Ngồi ở bàn hay không
 - Hỗ trợ cho trợ cụ, thí dụ giá đọc hoặc bảng kẹp
 - Có các trợ cụ phi quang học để tăng cường sử dụng trợ cụ khiếm thị, thí dụ bảng dẫn dòng, bút vẽ màu hoặc bút 20/20 (bút dạ), cái dẫn viết, giấy lọc acetate màu vàng, v.v.
- Thu thập nguyên vật liệu
 - Dựa vào công việc bệnh nhân muốn làm với trợ cụ, thu thập những tài liệu thích hợp, thí dụ nếu muốn đọc sách, thì cần lấy các mẫu tài liệu đọc từ tạp chí, báo, sách, v.v.
 - Cũng có thể thêm các bài tập ở nhà để bổ sung cho huấn luyện ở phòng khám

Cuộc gặp gỡ đầu tiên cần xác định:

- Các mục tiêu sử dụng trợ cụ và các ưu tiên trong số này



- Mức độ thực hiện các nhiệm vụ hiện tại
- Việc sử dụng trợ cụ khiếm thị hiện tại
- Hiểu biết của bệnh nhân về thị lực và những hệ quả chức năng của nó
- Khám lâm sàng cần thiết
- Độ chiếu sáng tối ưu cần thiết

PHÁT TRIỂN MỘT PHƯƠNG PHÁP CÓ CẤU TRÚC

Cần tuân theo một phương pháp có cấu trúc so that có efficient sử dụng các kĩ năng thị giác with trợ cụ khiếm thị. Có thể có những thay đổi trong quá trình này tùy theo trợ cụ được kê đơn cũng như các công việc cụ thể dựa vào nhu cầu của bệnh nhân.

1. LÀM QUEN

- Quá trình này làm cho bệnh nhân hiểu rõ mục đích của việc sử dụng trợ cụ và biết được những nhược điểm của nó, thí dụ dùng kính viễn vọng có thể cho bệnh nhân độ rõ cần thiết để đọc ở một khoảng cách nhất định, tuy nhiên nó làm thu hẹp thị trường
- Bệnh nhân cần biết rõ những biến dạng không gian có thể thấy khi dùng trợ cụ khiếm thị. Có thể minh họa hiện tượng bằng cách đi về phía bệnh nhân một bệnh nhân đang dùng kính viễn vọng và để họ thấy những biến dạng xảy ra.
- Cần hiểu rõ phạm vi của trợ cụ, thí dụ kính viễn vọng để nhìn xa, kính lúp cầm tay có một tiêu cự cụ thể, do đó chỉ có thể dùng khi đặt các khoảng gần cách vật nhìn.
- Khi dùng kính viễn vọng, ở bước làm quen, cần hướng dẫn kĩ cho bệnh nhân bệnh nhân đầu nào của kính được cầm ở gần mắt (thường thị kính là đầu có bọc cao su mềm), tháo bỏ nắp đậy trước khi nhìn qua kính, cầm kính thật sát mắt, giữ thay cố định khi dùng kính và sử dụng chỗ tì tay nếu tay không chắc chắn.
- Động tác cầm kính viễn vọng cũng quan trọng. Kính được đặt ở một tay của bệnh nhân giữa ngón cái và ngón trỏ khi 2 ngón tạo thành góc chữ V. Ngón cái tì vào mũi bệnh nhân để đỡ kính. Tay phải cầm kính cho mắt phải và tay trái cho mắt trái. Điều này được thay đổi nếu bạn cần che mắt kia khi dùng kính viễn vọng một mắt. Trong trường hợp đó tay phải cầm kính trên mắt trái trong khi phần còn lại của tay phải che tầm nhìn qua mắt phải (một dạng che mắt tế nhị).

2. CHỈNH TIÊU ĐIỂM

Huấn luyện điều chỉnh tiêu điểm giúp bệnh nhân nắm chắc được khoảng tiêu của trợ cụ và quá trình chỉnh tiêu trợ cụ trong thực tế để nhìn ở một khoảng cách cụ thể. Bắt đầu bằng việc bệnh định vị một vật tiêu ở xa bằng mắt trần.

Khi chỉnh tiêu điểm, kính viễn vọng được đặt ở trước mắt và xoay vòng chỉnh tiêu ra xa nhất có thể trong khi nhìn vào một vật ở xa. Sau đó xoay vòng theo hướng ngược lại để đưa vật đúng tiêu điểm. Việc này được lặp lại nhiều lần để đảm bảo là ảnh đúng tiêu điểm nhất.

Nếu bệnh nhân dùng kính viễn vọng 2 mắt thì chỉnh tiêu điểm lần lượt từng mắt với bệnh nhân nhắm mắt không dùng. Lúc đầu, thầy thuốc có thể giúp đỡ bệnh nhân trong việc điều chỉnh tiêu điểm trợ cụ. Quá trình này cần được lặp lại nhiều lần đến khi bệnh nhân thấy thoải mái và thấy rõ sự khác nhau giữa một ảnh mờ và một ảnh đúng tiêu điểm.

Trong khi huấn luyện chỉnh tiêu điểm, cũng cho bệnh nhân thấy những thay đổi thị trường với trợ cụ khiếm thị ở trước mắt.

3. ĐỊNH VỊ



Huấn luyện định vị làm tăng khả năng của bệnh nhân phát hiện các vật cụ thể ở một khoảng cách. Bắt đầu bằng cách để bệnh nhân định vị một vật mà không có kính viễn vọng, sau đó định vị qua kính viễn vọng. Độ khó của nhiệm vụ này được tăng dần bằng cách để bệnh nhân đầu tiên phát hiện các vật lớn, sau đó đến các vật nhỏ. Bệnh nhân phải biết rằng không được đi lại trong khi cố gắng phát hiện các vật.

Huấn luyện có thể bắt đầu ở phòng khám, sau đó cần di chuyển ở ngoài trời để phát hiện các vật trên phố, ở siêu thị, v.v. Sau khi xác định dễ dàng vị trí các vật đứng yên, bệnh nhân có thể tiếp tục định vị các vật động. Cũng cần đảm bảo rằng bệnh nhân quay lưng về phía mặt trời để không bị tăng ánh chói qua kính viễn vọng.

Rung giật nhãn cầu và ám điểm có thể dẫn đến khó định vị.

4. NHÌN DÕI THEO

Quá trình nhìn dõi theo có thể bắt đầu bằng cách để bệnh nhân nhìn theo một đường thẳng đứng yên. Bước này cho phép bệnh nhân học cách chuyển động đầu để nhìn theo vật. Khi làm được điều này, bệnh nhân có thể tiếp tục quá trình nhìn dõi theo một vật chuyển động. Bắt đầu bằng cách bệnh nhân đơn giản nhìn theo người khám quanh phòng khám, sau đó nhìn theo các vật chuyển động ở ngoài trời.

Cần khuyến khích bệnh nhân chuyển động đầu chứ không chuyển động mắt. Trong quá trình này, thầy thuốc phải nói cho bệnh nhân biết rằng thiết bị phóng đại cũng phóng đại chuyển động, do đó bệnh nhân có thể thấy các vật chuyển động quá nhanh.

THÀNH CÔNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN

Thành công của chương trình huấn luyện được tính bằng khả năng hoàn thành các nhiệm vụ cụ thể. Lúc đầu thầy thuốc thực hiện, sau đó yêu cầu bệnh nhân thực hành mà không cần hướng dẫn hoặc giúp đỡ.

KHÁM LẠI

Bệnh nhân cần được theo dõi để xác định xem họ có khó khăn gì trong môi trường “đời thực”. Theo dõi có thể qua điện thoại hoặc khám bệnh nhân tại nhà. Nếu có vấn đề thì bệnh nhân cần đến khám lại để huấn luyện thêm tại phòng khám.

HUẤN LUYỆN MỘT SỐ TRỢ CỤ

Lời khuyên và huấn luyện cho bệnh nhân tùy theo trợ cụ được chọn thích hợp nhất cho cá nhân.

Dưới đây là các thí dụ thường gặp:

KÍNH VIỄN VỌNG MỘT MẮT:

- Khi ngồi, tựa cả 2 khuỷu tay trên bàn
- Khi đứng, cầm trợ cụ bằng một tay và dùng tay kia để nắm chặt khuỷu tay uốn cong
- Khi điều chỉnh tiêu cự, cầm trợ cụ bằng cả 2 tay, và đưa tay lại gần cơ thể

ĐỂ TÌM MỘT VẬT Ở XA:

- Dùng thị lực không kính để tìm vị trí chung của vật
- Giữ mắt và đầu cố định, đưa kính viễn vọng lên và nhìn qua để định vị vật
- Điều chỉnh tiêu điểm kính để có ảnh rõ nét



TÌM KIẾM HỆ THỐNG:

- Kiểu ngang cho các vật dọc (cái sào)
- Kiểu dọc cho các vật ngang (bảng đen)
- Đầu tiên thực hành khi không đeo kính
- Trường nhìn khi dùng kính viễn vọng nhỏ hơn so với kính gọng

KÍNH ĐỌC SÁCH CÔNG SUẤT CAO:

- Bệnh nhân ngồi ở tư thế thẳng, dễ chịu
- Tài liệu đọc được đặt trên một mặt phẳng dốc
- Giá đọc dùng để giữ tài liệu
- Ánh sáng bổ sung nếu cần
- Song thị: che mắt không dùng
- Đưa tài liệu đọc lại gần đến khi chạm vào mũi
- “Đẩy” nó ra xa dần đến khi các chữ rõ nhất
- Giải thích sự cần thiết của khoảng cách đọc gần
- Nên di chuyển tài liệu đọc từ trái sang phải ở trước mắt trong khi giữ đầu và mắt cố định.

KÍNH LÚP CẦM TAY:

- Giữ kính song song với tài liệu đọc và nhìn qua tâm mắt kính.
- Khó xác định vị trí dòng tiếp theo
- Dùng bút đánh dấu dòng
- Đặt một ngón tay ở đầu dòng tiếp theo
- Chú ý chữ cái hoặc từ đầu tiên của dòng tiếp theo
- Chiều sáng bổ sung. Nếu trợ cụ có đèn thì hướng dẫn cách thay pin.

KÍNH LÚP CÓ CHÂN:

- Vị trí kính ở đúng tiêu cự với tài liệu đọc.
- Giữ chân kính tiếp xúc với tài liệu đọc trong khi di chuyển kính ngang qua tờ giấy
- Nhìn qua tâm kính
- Mắt ở gần kính lúp
- Đeo kính chỉnh khúc xạ cần thiết. Nếu đeo kính 2 tròng, nhìn qua công suất add nhìn gần khi dùng kính lúp có chân.
- Chiều sáng bổ sung. Nếu trợ cụ có đèn thì hướng dẫn cách thay pin.
- Dùng với giá đọc có thể điều chỉnh nếu cần

CHĂM SÓC TRỢ CỤ KHIẾM THỊ:

- Chú ý không làm xước kính
- Lau kính bằng vải sạch, không sợi xơ
- Đặt kính trong hộp để tránh xước mắt kính. Đối với kính viễn vọng, dây đeo cổ giúp giữ kính an toàn và dễ sử dụng được

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Brilliant RL. Essentials of Low Vision Practice. Boston: Butterworth- Heinemann, 1999: 235-237
- Freeman PB, Jose R. The Art and Practice of Low Vision. Boston: Butterworth- Heinemann, 1997