

# Consigli di utilizzo!

## Attività da vicino

**Importante:** guardare nella zona inferiore della lente (visione per vicino) e posizionare ciò che si sta leggendo ad altezza ventre.

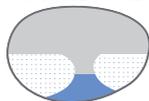


Ogni volta che guardiamo vicino per prendere un libro dalla libreria, cercare un cognome al citofono o prendere qualcosa da uno scaffale, dobbiamo **puntare il mento verso ciò che dobbiamo leggere** (sia esso in alto o in basso rispetto a noi) in modo tale da utilizzare sempre la zona inferiore della lente.



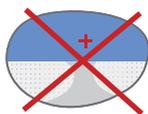
SI

FOGLIO ALTEZZA VENTRE  
VISIONE NITIDA



NO

FOGLIO TROPPO ALTO  
VISIONE OFFUSCATA



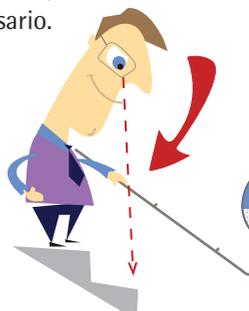
## Scendere le scale

**Importante:** guardare nella zona superiore della lente (visione per lontano).



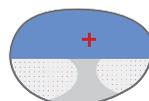
**Alcuni utili consigli:**

- Abbassare il mento fino alla base del collo.
- Guardare sempre i gradini che si stanno per affrontare.
- In fase di adattamento utilizzare il corrimano, successivamente non sarà più necessario.



SI

MENTO GIÙ



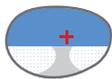
NO

MENTO ALZATO



# Guida confortevole e in sicurezza

Importante: guardare sempre nella zona superiore della lente (visione per lontano).



## GUARDARE LA STRADA

Mantenere la testa dritta e rilassata, utilizzando la parte superiore della lente.



## SPECCHIETTI LATERALI

Ruotare leggermente il capo verso il basso e guardare attraverso la parte alta della lente.



**RETROMARCIA** Ruotare il capo il più possibile ed utilizzare la parte alta della lente evitando però la parte laterale (che ha una visione meno nitida rispetto alla parte centrale)



## SPECCHIETTO INTERNO

Mantenere la testa in posizione normale ed utilizzare la parte superiore della lente.



## GUARDARE IL CRUSCOTTO

Abbassare leggermente il capo in modo da guardare attraverso la zona intermedia della lente.

Qualunque nuovo occhiale da vista necessita di un periodo di adattamento, generalmente per le lenti progressive il completo adattamento si raggiunge entro 3 settimane.

Il tempo di adattamento dipende però da diversi fattori, quali:

- la presenza di astigmatismo, che può aumentare sensibilmente i tempi.
- il tipo di potere da lontano e da vicino
- la predisposizione del portatore
- la tecnologia utilizzata nella lente progressiva: le lenti progressive di nuova generazione essendo prodotte su misura sulle specifiche esigenze visive del portatore riducono molto i tempi di adattamento.

In caso di prolungata difficoltà di adattamento consigliamo di contattare l'ottico optometrista di fiducia.

