



# Kamra inlay Görsel İyileştirme Rehberiniz

Güvenli. İspatlı. Etkin <sup>TM</sup> 

 **KAMRA** <sup>TM</sup>

# Ödün Vermeden Dođal Görüş

*Yakın görme probleminizi KAMRA™ ile  
düzeltilme kararınız için sizi tebrik ederiz.*

*Çok yakında, hayatınızı kolaylaştıracak yaşam  
kalitenizi arttıracak bir görüş özgürlüğüne  
kavuşacaksınız.*

*Daha hızlı bir iyileşme için yapmanız gerekenler şöyledir:*

Okuma gözlüğü kullanmayın.

İlaçlarınızı belirtildiği gibi alın.

Kontrollerinize gelmeyi ihmal etmeyin.

Göz sağlığını korumak, ilk yıl için beklentilerinizin ne olması gerektiğini ve mümkün olan en iyi sonucu elde etmek için okumaya devam edin.

 **KAMRA™**  
Rejuvenating everyday vision™

# Göz Sağlığı

Doktorunuz, gözünüzün sağlıklı olduğunu ispatlayan kapsamlı tetkiklerden sonra KAMRA™ implante etti. Gözlerinizi sağlıklı şekilde korumanız çok önemlidir. Yaşam boyu iyi bir görüş için size birkaç öneri:

## KAMRA INLAY İmplant Edilen Gözün Sağlıklı Korunması

- Kornea sağlığını korumak için rutin olarak yapay gözyaşı kullanın.
- İlk 90 gün boyunca gözlerinizi kaşımayın.

## Sağlıklı Görüşün Korunması

- Dışarıdayken her zaman UV korumalı güneş gözlüğü kullanın.
- Aşağıdaki durumlarda göz koruyucu ekipman kullanın:
  - ✓ Yakın sporlarda
  - ✓ Sıvılar, ahşap malzeme, cam malzeme veya otomotiv aküler ile çalışırken
  - ✓ Ev işi veya araba tamiri sırasında
  - ✓ Çim biçme sırasında
- Yıllık göz kontrollerine gidin.



*gözleriniz hiç  
birşeyle değişilmez  
onlara iyi bakın.*

*"Yeni görüntümü çok  
seviyorum! Aslında bu benim,  
okuma gözlüğü kullanmadan  
önceki, yani eski halim"*

- Gazeteci, 49



# Gözünüzdeki Düzelmeyi Hızlandırmak

Okuma gözlüklerinize ne kadar sık uzanırsanız, o kadar uzun süre onlara ihtiyaç duyarsınız. Bu alışkanlığınızdan vazgeçmek için aşağıdaki egzersizleri uygulayın:

## Başlangıç

Bu egzersizi tamamlamak için aşağıdakilere ihtiyacınız olacak:

- **Zaman:** Günde en az 15 dakika.
- **Işık:** Çok iyi baş üstü ışık ya da ayarlanabilir çalışma ışığı.
- **Yapay gözyaşı:** Koruyucu içermeyen göz damlası.
- **Okuma materyali:** Tercih sizin! (örneğin cep telefonu, bilgisayar ya da kitap). Nispeten büyük puntolu yazıları okumakla başlamak isteyebilirsiniz. Okuyabildikçe daha küçük yazılara geçebilirsiniz.
- **Uzak obje:** En az 3 metre uzaklığında herhangi bir obje.(örneğin saat, resim, pencere veya dışarıdaki bir ağaç).

## Yakın Görüşünüzü Geliştirme Basamakları

1. Her göze 1 damla yapay gözyaşı damlatın. Gözünüzü birkaç kez kırıpın.
2. Birkaç dakika bekleyin.
3. Okuyacağınız materyal üzerine en fazla ışığı düşürmek üzere ışığı ayarlayın.



*"Okuma gözlüklerimden ayrılışımın ikinci yılında bile hale şaşkıyım."*

- İş adamı, 48

#### 4. Egzersiz 1:

- Okuyacağınız yazıyı rahat bir uzaklığa getirin.
- Gözlüğünüz olmadan 5 dakika boyunca okuyun.
- Okumayı bırakın ve uzak mesafedeki objenize 1-2 dakika bakın.
- Bu egzersizi 3 defa tekrarlayın.
- Görüntü okuma sırasında bulanıklaşırsa yeniden yapay gözyaşı damlatın, birkaç kere gözünüzü kırpın ve devam etmeden önce 1 dakika bekleyin.

#### 5. Egzersiz 2:

- KAMRA olmayan gözünüzü kapatın ve okuma materyalinize odaklanın.
- Okuyacağınız yazıyı, KAMRA olan gözünüzün net olarak görebileceği mesafeye getirin.
- Odakladığınız yazıya konsantre halindeyken KAMRA olmayan gözünüzü açın ve her iki gözünüzle okumaya odaklanın.
- Okumaya başlayın.
- Eğer okumayı sadece KAMRA olmayan gözünüz ile yaptığınızı hissediyorsanız, bu gözü yeniden kapatarak devam edin.



*Okuma gözlüklerinize  
uzanmayın, ödün  
vermeden doğan görüşün  
keyfine varın.*

**"Kız kardeşime mesaj yazarak  
egzersiz yapıyorum. Bu egzersiz,  
benim yapabileceğim türden"**

- Pisikolog, 54





# Ne Beklemelisiniz

## İlk 48 Saat

Ameliyattan hemen sonra ışığa duyarlılık, göz sulanması ve gözde tahriş olması normaldir. Işığa duyarlılık genellikle 1 hafta sürer.

## İlk Hafta

İlk hafta boyunca görüşte elde edilen düzelme miktarı, kişiden kişiye değişir. Bazılarında belirgin bir düzelme gözlenirken bazılarında orta düzeyde iyileşme gözlenebilir.

## İlk 3 ay

Okuma gözlüklerinize daha az ihtiyaç duyacaksınız. Bu sürede gözlemleyebileceğiniz diğer şeyler şöyledir:

- Bu aşamada gözyaşı filmi bozukluğu yaygındır. Sık sık yapay gözyaşı kullanmalısınız.
- Gün içinde yakın görüşünüzde değişkenlikler yaşamanız normaldir. Göz yorgunluğunu önlemek için çok yakın işlerinize sık sık ara verin
- Göz kamaşması ve göz halesi gibi görsel semptomlar oldukça yaygındır.

## Sonraki 9 ay

Okuma gözlüklerinize duyduğunuz ihtiyaç belirgin şekilde azaldı. Görsel özgürlüğün tadını çıkarıyorsunuz.

Aşağıdaki durumları bu evrede gözlemleyebilirsiniz:

- Doktorunuz gözyaşı filmi bozukluğu bakımından hala sizi inceliyor olacak.
- Çok küçük yazıları görmek için okuma gözlüklerinize ihtiyaç duyabilirsiniz. Loş ışık kullanın veya yakın okumanızın süresini uzatın.

***"Yakın görüşümün her hafta daha da güçlendiğini hissediyorum. Şimdi ne kadar net görebildiğime şaşıyorum."***

- Yönetici, 44



# Yaygın Görsel Semptomlar

KAMRA™ INLAY, LASIK ve PRK yöntemlerinininkine benzer görsel semptomlara sebep olabilir. Ancak bu semptomlar tedavi edilebilir ve zamanla yok olması beklenir.

En sık semptomlar şunlardır:

## Gözyaşı Filmi Bozukluğu

Bu durumun en sık gözlenen semptomları şunlardır:

- Bulanık görme
- Fazla gözyaşı salgılama
- Yanma, kaşınma veya batma

Bazen hiç semptom gözlenmeyebilir.

Tedavi, geçici veya kalıcı gözyaşı kanalı tıkaçı, yapay gözyaşı veya merhem kullanımını, ya da başka uygulamaları içerebilir.

## Göz Kamaşması

Işık kaynağı veya manzara sisli görünmeye başlar.

## Hale

Geceleyin görünen, ışık kaynağının çevresinde, onunla aynı renkte görünen halka şeklinde bulut.

Sorularınız için göz uzmanınıza başvurun.  
[KAMRAinlay.com](http://KAMRAinlay.com). adresimizi ziyaret edin.



*Gözlerinize iyi bakarsanız, onlar da size iyi bakar*

*"Elbette torunlarım var. Büyük anne olmayı çok seviyorum. Ancak büyük anne gibi görünmek istemem."*

- Öğretim Üyesi, 60





KAMRA INLAY, fonksiyonel yakın görüşü iyileştirmek ve yakın gözlüğe olan ihtiyacı azaltmak üzere dizayn edilmiştir. Bazıları için yakın gözlüğe ihtiyaç tamamen ortadan kalkarken; loş ışıkta, uzun süreli yakın okuma gerektiren işlerinizde veya çok küçük yazıları okumada yakın gözlüklerinize ihtiyaç duyabilirsiniz.

©2010. Acufocus, Inc. Tüm hakları saklıdır.

MK-543 Rev A