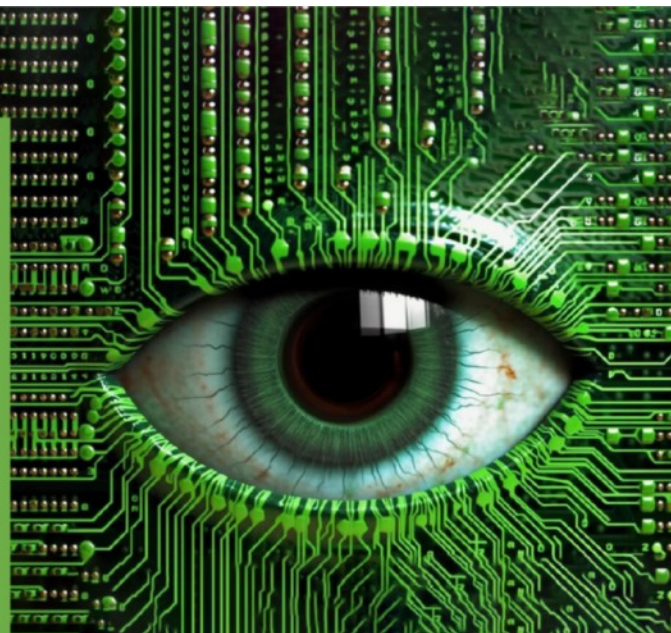


Ergonomia VEDERII

**“WELLBEING-UL”
OCHILOR
ÎN ERA DIGITALĂ**





Oftalmologie

SCRISOARE MEDICALĂ

Denumiri/doamnei doctor _____
OHF
(nume și prenume)

Stimate(ă) coleg(ă)!, vă informăm că pacientul dumneavoastră _____
Indrașcu Florin
(nume complet medical)
născut la data _____
24.04.19

CNP _____ a fost consultat în serviciul nostru la data de _____
11.02.09

Diagnosticul: *NO: Bchi urcat*
Hiope

Anamneza: - motivul prezentării _____
TIOO - 2.25%, +0.75% glb
- factori de risc _____
TIOO - 1.00%, +0.75% glb

Examen clinic -> general _____
R-NO- Excarata în fundul
nașale - fiziologice
- local _____

Examen de laborator: - cu valori normale _____
Nici în acest moment nu
reputăm că s-a confirmat
- cu valori patologice _____
diagnosticul de glaucom

Examen paraclinice: EKG _____
ECO _____
Rx _____
Altele _____

Tratament recomandat _____

3096/11.XII.2009

Cabinet medical din ambulatoriu de specialitate/spital
Medic
Specialitatea

SCRISOARE MEDICALĂ

Domnului/Domnei Dr.
cabinetul medical

Sămate(a) coleg(a), vă informăm că pacientul (n) domneavoastră
Tureanu Florin 25.08.1980
CNP
a fost consultat în serviciul nostru la data de

Diagnosticul:

Motivul prezentării la medic:

Examen clinic:

Examen de laborator/paraclinic:

Tratament recomandat:

Data: 01 - 0,25 - 0,25 2x93
Semnătura și pata:

Cale de transmitere: prin asigurat
 prin poștă

OS 0 0 2x93



EDUCAȚIA VEDERII

Cine este Flavius Adrian Țurcanu?

Pregătirea profesională, pe care o pun în slujba celor care își doresc aceleași lucruri ca mine, este:

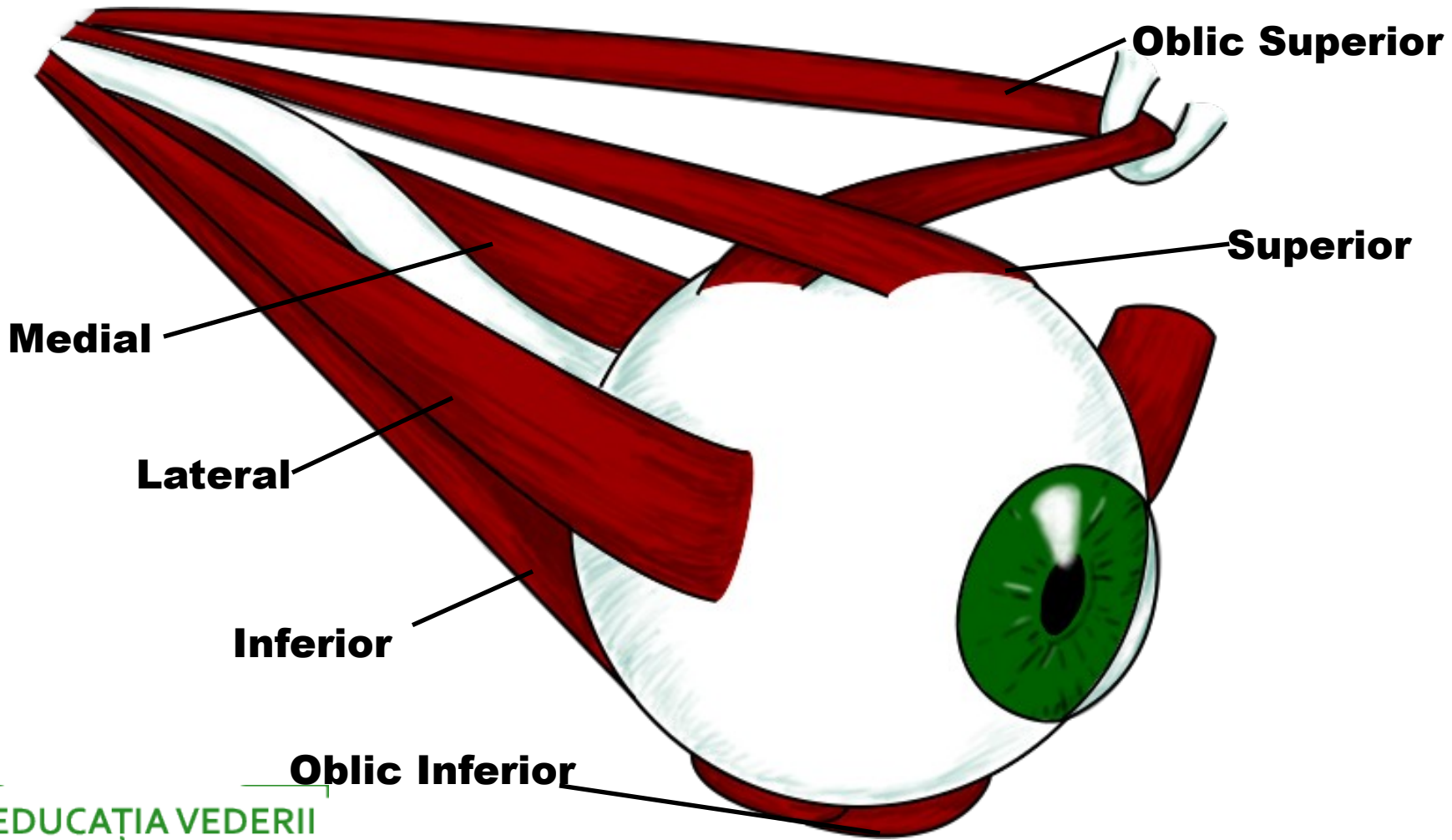
- **Optometrist**
- **Coach în Educația Vederii**
- **Masterand în științele nutriției**
- **Inginer în calculatoare**

Cine este și ce este Educația Vederii

- **Educația Vederii** este un concept practic prin care oamenii se educă să #LucrezeCuOchii lor pentru a avea controlul **asupra SĂNĂTĂȚII vederii**, și asupra **PERFORMANȚEI vizuale**.
- Performanța vizuală este STRÂNS legată de **performanța MUȘCHILOR oculari** care atunci **când CRAMPEAZĂ** (mușchi care au crampe) **scade viteza de a citi și de a asimila informații**.
- Un **sistem vizual RIGIDIZAT** (care CRAMPEAZĂ) determină **SCĂDEREA** de a face **LUCRURILE** cu **BUCURIE** – atât la locul de muncă, dar și în timpul liber.

Ce sunt exercițiile oculare?

**Gimnastică pentru recuperarea
stării de bine a ochilor!**



Oblic Superior

Superior

Medial

Lateral

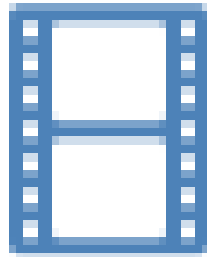
Inferior

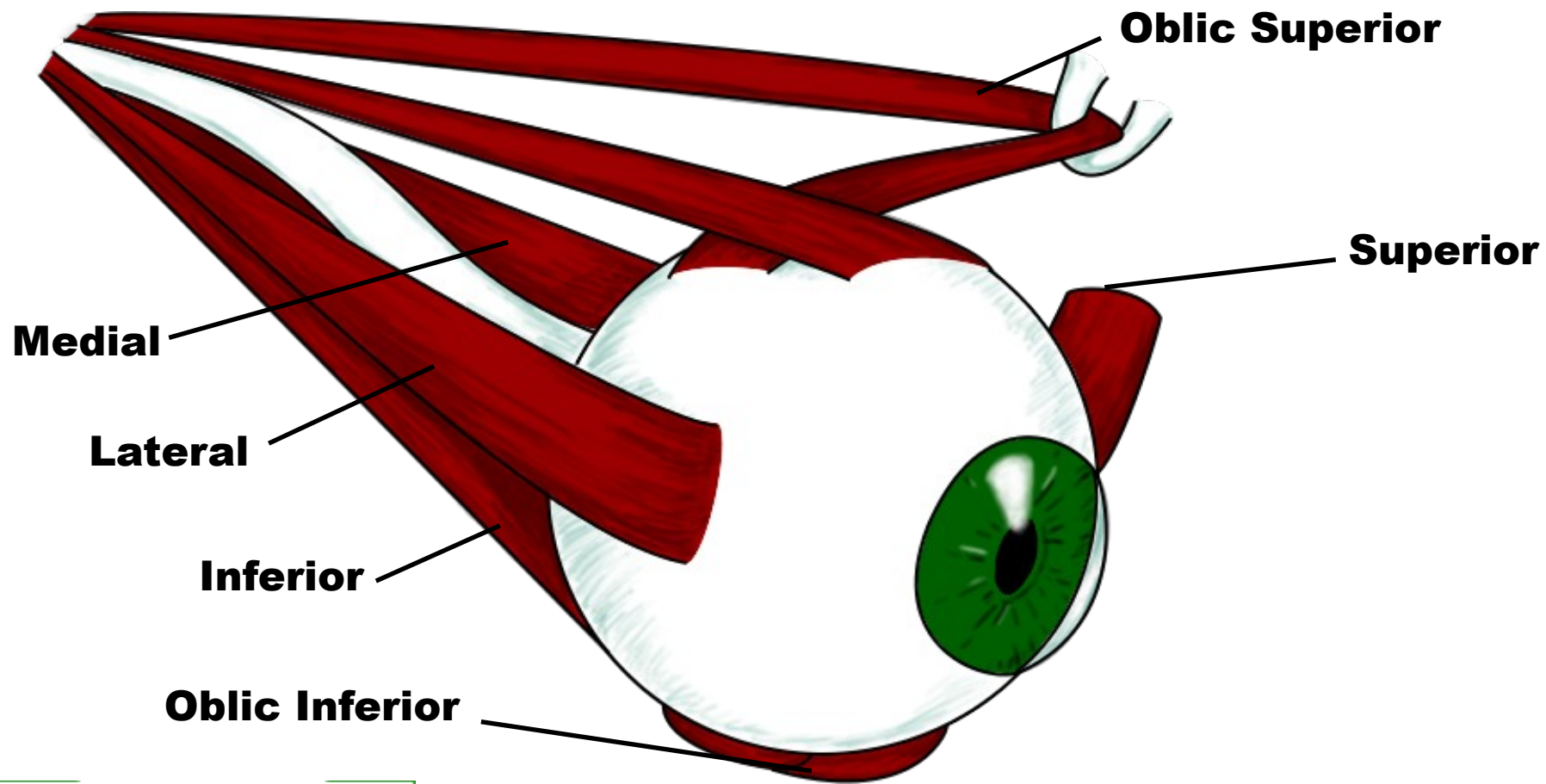
Oblic Inferior

Cum variază starea ochilor ?

Pică ochii în gură **de oboseală**?

Când ochii sunt prea obosiți, **nici ochelarii nu vă ajută**?





Ce rezultate oferă Exercițiile Oculare



Nu am crezut că la ani mei(69) mai pot schimb

Nu am crezut că la ani mei(69) mai pot schimba în bine vederea fără a schimba ochelari. După două săptămâni de exerciții, minunea s-a întâmplat, nu mai am nevoie urgentă să schimb ochelari. Aș fi mulțumită să rămân așa, vă mulțumesc și mă bucur că v-am găsit, tot binele.

Raveca Covaci



Studiul Videt - partea 1

Conform *The Vision Council*, cea mai mare parte a timpului în care ne uităm la un monitor (44%) este petrecută la birou sau în interes de serviciu, dar în egală măsură și alte elemente din viața noastră implică privitul într-un ecran:

- **CITITUL** recreațional (43%)
- În **CĂLĂTORII** (32%)
- Căutând **PRODUSE** sau **SERVICII** și chiar pentru **GĂTIT** (38%)
- Urmărind diverse **TUTORIALE** (26%)

Studiul Videt - partea 2

Conform acestui studiu, ne putem da seama că **ATAȘAMENTUL** față de **ECRANELE DIGITALE**, este din ce în ce mai mare și dăunează acuității vizuale.

Din acest motiv, este necesar să acționăm **PROFILACTIC** pentru a **PREVENI** îmbolnăvirea ochilor, cât și anumite simptome neplăcute precum:

- **dureri de ochi**
- dureri de cap
- **mâncărime sau usturime la nivelul ochilor**
- ochi roșii și vederea încețoșată
- lăcrimare abundentă

Consecințele simptomelor enumerate, pot fi:

- **Creșterea numărului de greșeli în înregistrarea datelor sau editarea documentelor** din cauza oboselii oculare
- Oboseala cronică cumulată determină un **nivel scăzut de concentrare la lucru**, care **se va resimți negativ în atenția față de activitatea în sine**, ducând implicit...
- ... la **scăderea randamentului** la lucru, afectând într-o manieră sigură: cifra de afaceri, optimizările de cost și profitul companiei.

- Cu toate acestea, v-ați gândit vreodată că puteți sta **mai multe ore în fața dispozitivelor electronice, fără senzații oculare neplăcute**, de usturime oculară sau de nisip în ochi?
- Provocarea pe care o propunem este aceea de a putea să faceți acest lucru fără a utiliza “ajutoare externe” precum: ochelari sau alte dispozitive de vedere, lacrimi artificiale sau alte tipuri de picături pentru claritate, acuitate și odihnă oculară.

Echipa **Educația Vederii** este formată din **optometriști, kinetoterapeuți și nutriționiști.**

Cu o experiență de peste 13 ani, Educația Vederii susține grupuri de practică a exercițiilor oculare cu scopul de a **îmbunătăți** **COMPORAMENTUL VIZUAL**, pentru momentele în care se lucrează în fața ecranelor dispozitivelor electronice.

Timpul investit, este de DOAR...

15 minute pe zi

IAR, OCHII TĂI, ÎȚI VOR MULȚUMI!

SOMN – 8 ORE

LUCRU – 8 ORE

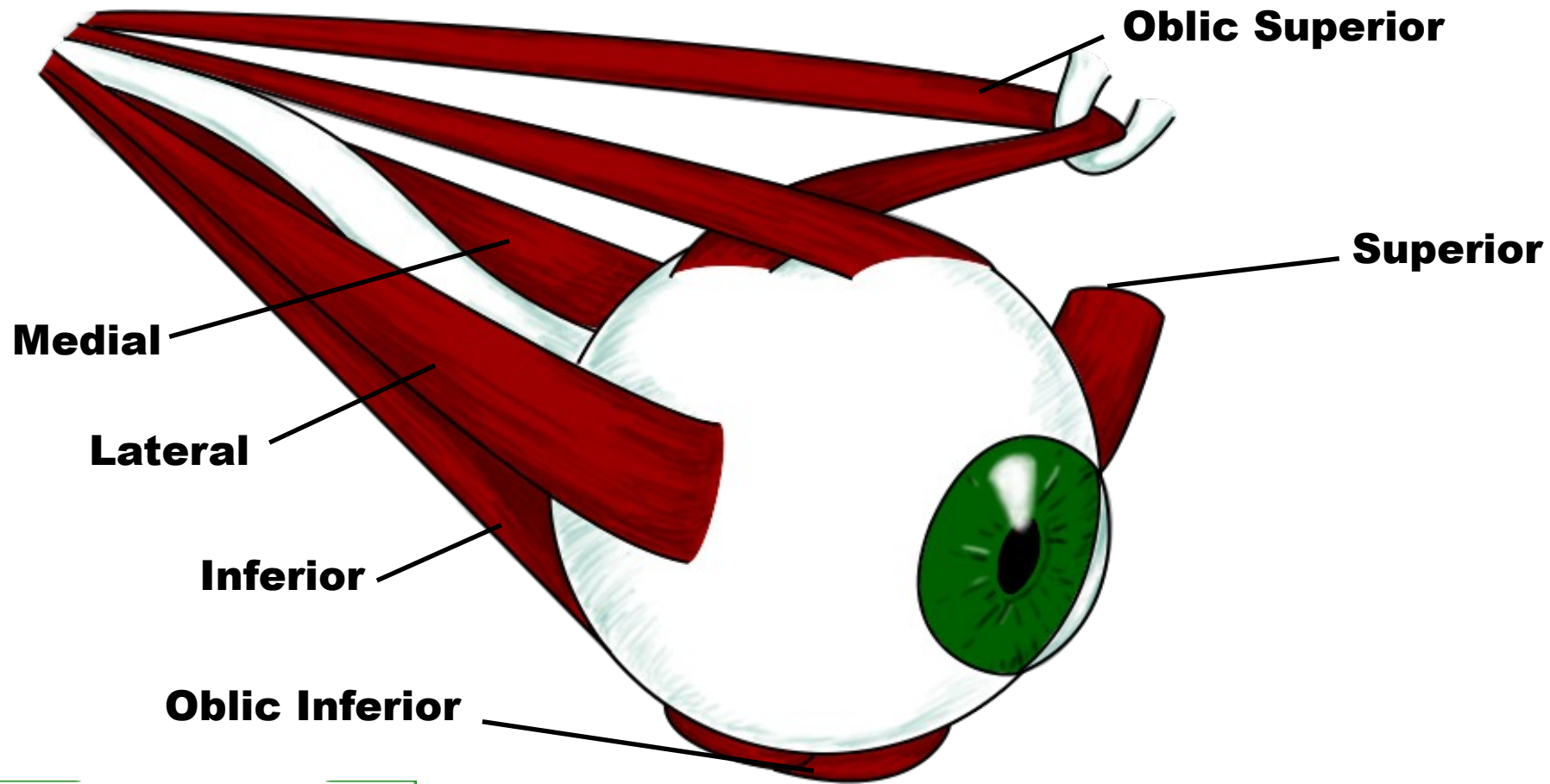
TIMP LIBER – 8 ORE

Comportamentul
Ochilor din
timpul somnului
R.E.M

Comportamentul
VIZUAL
Sănătos

Comportamentul
Ochilor din
timpul LIBER

Comportamentul
VIZUAL
NE-Sănătos



Soluția și beneficiile programului Educația Vederii

Soluția propusă constă într-un grup de **PRACTICĂ** a **GIMNASTICII OCULARE** de 3 ori pe săptămână (luni, miercuri și vineri), câte **15 minute/zi**.

În timpul ședințelor, veți face exerciții pentru ochi, cum ar fi întinderea **mușchilor dreپți și oblici** ai ochilor.

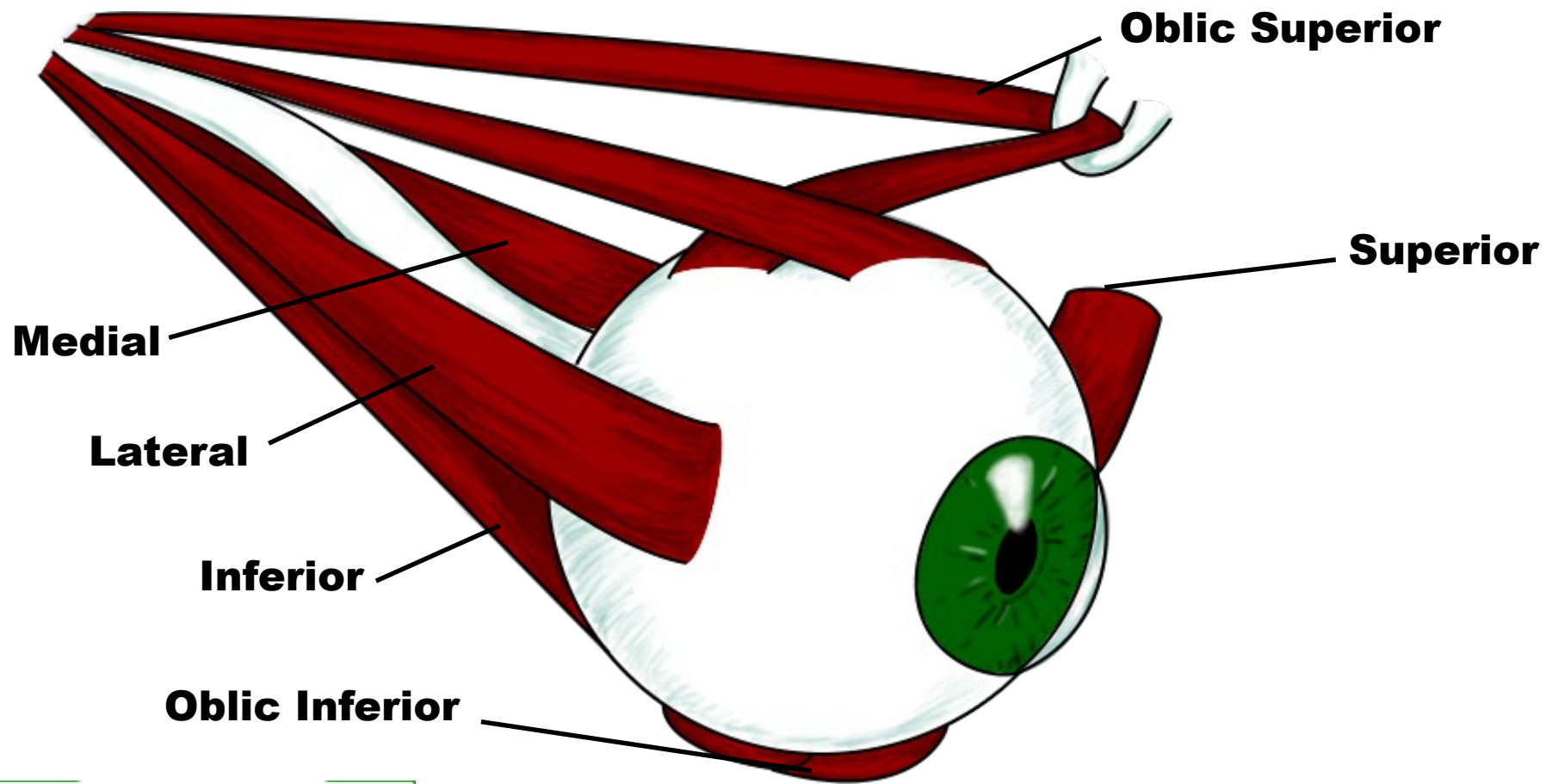
Exercițiile ajută la **revitalizarea mușchilor oculari** și la **îmbunătățirea acuității vizuale**.

Soluția și beneficiile programului Educația Vederii

Cu ajutorul exercițiilor oculare, **ochii devin mai relaxați** și mai ușori, dispărând senzațiile neplăcute.

Acest lucru va avea un efect clar și de **îmbunătățire a creșterii concentrării**, ceea ce va duce la o **îmbunătățire a randamentului** la locul de muncă.

Programul durează 3 luni de zile, timp în care, de la ședință la ședință, exercițiile de GIMNASTICĂ OCULARĂ vor ajuta la **aprofundarea stării de relaxare și odihnă a ochilor și implicit a stării mentale.**



Aplicabilitatea produsului “Gimnastica Oculară” de la Educația Vederii

În activități unde acuitatea și claritatea vizuală este un factor important în desfășurarea activității:

- **Șoferi profesioniști sau amatori**
- Lucrători în industrii care **necesită atenție mărită asupra unor lucruri mici** în procesul de producție
- În domenii ca: **financiar, contabilitate, testare jocuri electronice**, etc.

Aducerea în mediul de lucru a unui astfel de produs, este similar cu atenția pe care angajatorii o arată față de mentenanța tehnică a sistemelor de ventilație, a curățeniei sau a oricăror sisteme sau echipamente care în general pot genera îmbolnăviri profesionale când se lucrează într-un mediu nepropice sănătății.

Aplicabilitatea produsului “Gimnastica Oculară” de la “Educația Vederii”

- Produsul pe care vi-l propunem, **scade într-un mod foarte concret, riscul unei îmbolnaviri profesionale** care ține într-un mod foarte clar de unul dintre cele mai importante simțuri, doar prin acordarea unei atenții mai concrete ochilor.
- Mai mult decât atât, “**Gimnastica Oculară**” practică conform recomandărilor noastre, ajută la VINDECAREA celor mai multe din viciile de refracție existente.

Soluții pentru îmbunătățirea comportamentului vizual

Sindromul vederii la calculator determină o serie de simptome greu de suportat precum:

- rigidizarea **mușchilor oculari**
- rigidizarea **mușchilor spatelui**

Ceea ce "EDUCAȚIA VEDERII" propune este să conștientizăm cu atenție, că **avem puterea de a preveni ca provocările legate de acuitatea și claritatea vizuală să ne afecteze viața.**

Exercițiul Ocular #2: XENA

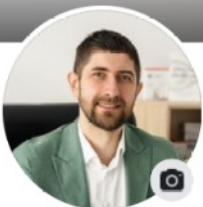


După tabără de 5 zile:

Ochiul drept are cu **0.50** dioptrii mai puțin
Ochiul stâng are cu **1** dioptrie mai puțin

Înainte de tabără		După tabără	
NAME ADRIANA MARISTON M/F			
JUN/24/2022 14:12			
VD=12.00mm			
<R>	S C A	<R>	S C A
	+ 5.75 - 0.25 78 7	Err	+ 5.00 + 1.00 8 E
	+ 5.62 - 0.12 79 9		+ 5.37 + 0.62 2 5
	+ 5.62 - 0.25 77 9		+ 5.25 + 0.62 176 5
	+ 5.62 - 0.12 54 8		+ 5.25 + 0.50 176 5
	+ 5.75 - 0.25 76 9		+ 5.37 + 0.37 177 5
	+ 5.62 - 0.12 53 9		+ 5.12 + 0.50 180 5
	+ 5.75 - 0.12 56 9		+ 5.12 + 0.50 170 6
	+ 5.62 - 0.12 48 9		+ 5.25 + 0.37 179 5
	+ 5.87 - 0.25 75 8		+ 5.25 + 0.50 173 8
	+ 5.87 - 0.37 82 8		+ 5.62 + 0.50 171 9
	<+ 5.62 - 0.12 76>		<+ 5.25 + 0.50 176>
	PS 4.4		PS 4.6
<L>	S C A	<L>	S C A
	+ 3.25 - 0.00 0 9		+ 2.50 + 0.50 55 8
	+ 3.50 - 0.12 151 9		+ 2.37 + 0.37 58 6
	+ 3.50 - 0.12 179 9		+ 2.62 + 0.50 46 8
	+ 3.37 - 0.12 127 9		+ 2.62 + 0.50 64 8
	+ 3.37 - 0.12 136 9		+ 2.62 + 0.50 73 9
	+ 3.50 - 0.37 148 9		+ 2.62 + 0.25 54 5
	+ 3.50 - 0.37 165 9		+ 2.62 + 0.25 50 5
	+ 3.50 - 0.25 133 8		+ 2.62 + 0.37 55 7
	+ 3.50 - 0.25 135 9		+ 2.62 + 0.50 59 6
	+ 3.50 - 0.25 162 9		+ 2.62 + 0.50 74 6
	<+ 3.37 - 0.12 148>		<+ 2.50 + 0.50 58>
	PS 3.2		PS 3.3
NIDEK HandyRef		NIDEK HandyRef	

Înainte de tabără		După tabără	
NAME Laura Floriana M/F			
JUN/24/2022 14:03			
VD=12.00mm			
<R>	S C A	<R>	S C A
	- 2.00 - 0.50 24 8		- 1.37 - 0.75 24 9
	- 1.87 - 0.62 11 8		- 1.37 - 0.62 23 9
	- 1.87 - 0.62 24 5		- 1.37 - 0.75 22 8
	- 1.75 - 0.75 14 8		- 1.37 - 0.75 13 9
	- 2.00 - 0.50 12 6		- 1.37 - 0.75 25 9
	- 1.75 - 0.75 8 8		- 1.37 - 0.75 12 9
	- 1.87 - 0.62 10 8		- 1.37 - 0.75 25 9
	- 1.87 - 0.62 13 8		- 1.37 - 0.75 19 9
	- 1.87 - 0.50 9 8		- 1.37 - 0.75 12 9
	- 2.00 - 0.50 13 8		- 1.37 - 0.75 12 9
	<- 1.87 - 0.62 13>		<- 1.37 - 0.75 22>
	PS 3.6		PS 4.1
<L>	S C A	<L>	S C A
	- 2.25 - 0.25 145 7		- 1.62 - 0.50 152 9
	- 2.50 - 0.25 131 8		- 1.75 - 0.37 141 9
	- 2.37 - 0.37 130 8		- 1.62 - 0.50 156 9
	- 2.37 - 0.25 140 7		- 1.75 - 0.37 156 9
	- 2.37 - 0.12 176 7		- 1.75 - 0.37 154 9
	- 2.37 - 0.37 147 7		- 1.62 - 0.37 156 9
	- 2.37 - 0.37 165 8		- 1.75 - 0.50 135 9
	- 2.25 - 0.37 132 9		- 1.62 - 0.50 140 9
	- 2.37 - 0.25 137 8		- 1.75 - 0.37 157 9
	- 2.12 - 0.50 162 9		- 1.62 - 0.50 137 9
	<- 2.37 - 0.25 145>		<- 1.75 - 0.37 154>
	PS 3.1		PS 3.8
NIDEK HandyRef		NIDEK HandyRef	



Flavius Adrian Țurcanu

50 K urmăritori • 121 urmăriri



Editează fotografia de copertă

Editează

Administrează

Promovează Pagina

Postări Despre Menționări Recenzii Urmăritori Fotografii Mai multe ▾

Vă mulțumesc pentru încrederea acordată și pentru permisiunea de a vă împărtăși din propria mea experiență și din cea a celor peste 50.000 de oameni care fac parte din "EDUCAȚIA VEDERII".



Motto:

**“La ochii care rar zâmbesc,
dioptriile le cresc”**

Contact: FLAVIUS Țurcanu

Telefon: 0741 046 124

E-mail: flavius@educatiavederii.ro



“Tabăra Vederii”

- ✓ 14 tabere
- ✓ Peste 100 de participanti/an



