

# JAK ROZMAWIAĆ Z PACJENTAMI O ODDZIAŁYWANIU PROMIENIOWANIA UV

Edukowanie pacjentów w zakresie ochrony oczu przed zagrożeniami związanymi z oddziaływaniem promieniowania UV może pomóc w rozwoju praktyki specjalistycznej.

Cristina Schnider

Efekt długotrwałego oddziaływania promieniowania UV na oczy może powodować rozwój zaćmy i innych chorób oczu. Wiedzą o tym specjaliści, jednak pacjenci nie zawsze zdają sobie z tego sprawę. Chociaż świadomość, że światło ultrafioletowe powoduje uszkodzenia skóry jest powszechna, niektórzy pacjenci nie mają pojęcia o jego wpływie na wzrok.

Doskonałym sposobem wyróżnienia swojego gabinetu na tle konkurencji jest edukowanie pacjentów o zakresie wpływu promieniowania UV na oczy, jego zmieniającego się w ciągu dnia natężenia oraz przede wszystkim metod ochrony wzroku przed tym zagrożeniem. Edukacja nie tylko wzmacnia relację między specjalistą a pacjentem, ale również poprawia stopień przestrzegania zaleceń, a nawet pozwala zwiększyć przychody z prowadzonej praktyki.

Wspomniane korzyści można jednak osiągnąć tylko pod warunkiem prowadzenia skutecznej komunikacji z pacjentami. Jak podaje Journal of Health Communication, zadowolenie pacjentów z jakości opieki zdrowotnej wzrasta, jeżeli komunikacja między specjalistą a pacjentem jest właściwa. Badania potwierdziły występowanie silnej korelacji pomiędzy umiejętnościami komunikacyjnymi specjalisty a motywacją pacjenta do przestrzegania zaleceń terapeutycznych, postępowania z przewlekłymi schorzeniami i wdrożeniem zapobiegawczych zachowań prozdrowotnych np. odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem UV.

## JAK ROZMAWIAĆ Z PACJENTAMI

Warunkiem koniecznym właściwej komunikacji z pacjentami jest wypracowanie poczucia zaufania i wspólnych wartości, czy inaczej „wspólnoty celów”. Badania prowadzone na rynku korekcji wzroku przez wiele lat wskazały, że zarówno pacjenci jak i specjaliści wskazywali na te same priorytety w tej samej kolejności tzn.

- zdrowie oczu,
- wyraźne i stabilne widzenie,
- długotrwały komfort.

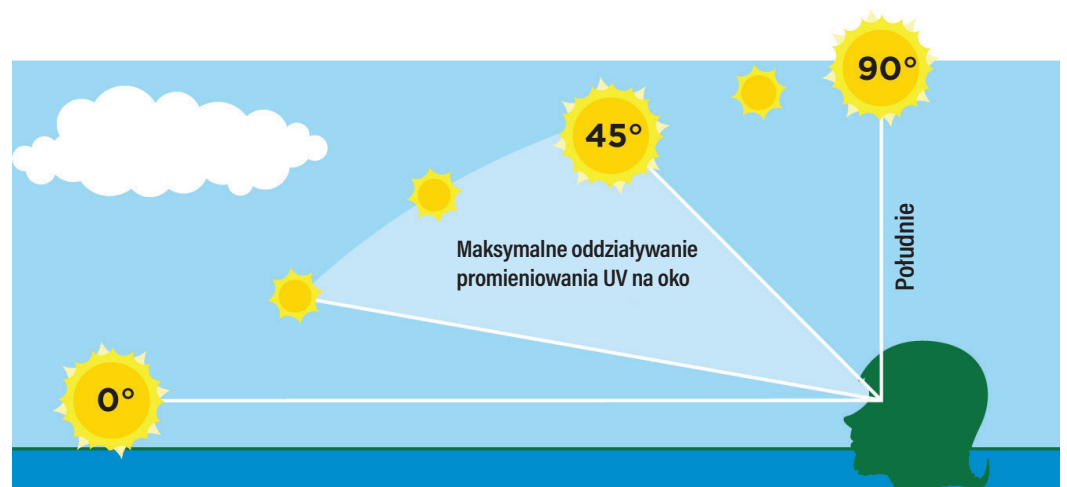


Zmiana ukierunkowania zaleceń przekazywanych pacjentom i skupienie się na najważniejszym wspólnym celu, czyli zdrowiu oczu, może mieć pozytywny wpływ na przestrzeganie zaleceń przez pacjenta.

Możemy zapewnić sobie większą skuteczność, stosując się do poniższych wskazówek.

### ■ Zalecanie stosowania ochrony oczu przez cały rok

Wiele osób nosi okulary przeciwsłoneczne - szczególnie latem - i unika przebywania na zewnątrz w godzinach, w których światło słoneczne jest najintensywniejsze (od 10 rano do 14). Niestety, wspomniane środki nie zawsze zapewniają oczom wystarczającą ochronę przed promieniowaniem UV.



Ilustracja 1. Oczy są bardziej narażone na działanie promieniowania UV, kiedy słońce znajduje się niżej na niebie.



*Ilustracja 2. Po lewej: fluorescencja farby czułej na promienie UV, umieszczonej w miejscu oczu, wskazuje na znaczne oddziaływanie promieniowania UV, nawet pomimo noszenia okularów przeciwsłonecznych. Po prawej: Okulary przeciwsłoneczne o dużej krzywiznie oprawy, dopasowane do kształtu twarzy, zapewniają większy stopień ochrony przed promieniowaniem UV.*

Testy przeprowadzone z użyciem czujników UVB zamontowanych w miejscu oczu na manekinach wykazały, że w ciągu roku oddziaływanie promieniowania UVB jest często znacznie silniejsze w godzinach 8-10 i 14-16 niż w godzinach 10-14. Jest to częściowo spowodowane faktem, że budowa anatomiczna twarzy chroni oczy przed światłem słonecznym, padającym bezpośrednio z góry, przynajmniej w pozycji stojącej. Kiedy słońce znajduje się niżej na niebie, promieniowanie UV ma większą szansę dotrzeć do oczu z boku lub z dołu (*Ilustracja 1*).

Ponadto, łączna ilość promieniowania docierająca do oka jest w przybliżeniu taka sama w listopadzie, jak w dłuższym i bardziej słonecznym dniu we wrześniu. Wobec tego ochronę oczu należałoby stosować codziennie i przez cały dzień, jeżeli przebywamy na zewnątrz w świetle dziennym.

#### ■ Jak rozmawiać o mitach związanych z promieniowaniem UV

Okulary przeciwsłoneczne mogą zmniejszać efekt oślepienia, a soczewki okularowe mogą skutecznie zatrzymywać promieniowanie UV padające na ich powierzchnię. Jednak aż 45% szkodliwego promieniowania UV może docierać do oczu osłoniętych okularami słonecznymi, padając pod różnymi kątami za oprawę okularową. Najlepszą ochronę zapewniają okulary przeciwsłoneczne z oprawą o dużej krzywiznie, które przylegają do twarzy (*Ilustracja 2*).

Jeżeli wymienimy powody uzasadniające zalecenia, pacjent będzie lepiej rozumieć znaczenie odpowiedniej ochrony i będzie bardziej zmotywowany do przestrzegania zaleceń.

Amanda Davidson, optometrystka z Wielkiej Brytanii i członek THE VISION CARE INSTITUTE® (TVCI)

zapewnia, że zwalczanie mitów dotyczących ochrony oczu przed przenikaniem promieniowania UV pomaga pacjentom zrozumieć znaczenie prawidłowej ochrony i zmiany zachowań. „Zalecam noszenie okularów przeciwsłonecznych o dużej krzywiznie oprawy, zapewniających wysoki poziom ochrony przed promieniami UV” – twierdzi Davidson. „Jeżeli pacjent zapyta mnie o różnicę pomiędzy okularami tego typu i innymi wzorami, wówczas mogę rozpocząć omawianie peryferyjnego ogniskowania światła”. Davidson edukuje również swoich pacjentów, informując ich o tym, że promieniowanie UV oddziałuje na oczy przez cały dzień i zaznacza, że ryzyko jest największe późnym rankiem i po południu, a nie, jak się powszechnie uważa – około południa. „Kiedy wyjaśnię, w jaki sposób niższe położenie słońca na niebie powoduje intensywniejsze oddziaływanie promieniowania UV, pacjenci zaczynają rozumieć potrzebę stosowania pełnej ochrony oczu codziennie i przez cały dzień”.

#### ■ Personalizacja

Zamiast prowadzić kliniczną dyskusję, powinniśmy zindywidualizować zalecenia tak, aby były motywujące dla konkretnego pacjenta.

Davidson angażuje pacjentów, pytając ich o to, jak chronią skórę przed promieniowaniem UV. „Ogromna większość pacjentów dobrze zdaje sobie sprawę ze znaczenia ochrony skóry, ale kiedy zaczynamy rozmawiać o oczach, ich delikatnej strukturze i wrażliwości na uszkodzenia wywołane przez promieniowanie UV, pacjenci chcą dowiedzieć się więcej na temat ochrony oczu”. Jako przykład podaje soczewki fotochromatyczne i pytam, czy pacjenci

zauważyli, że soczewki okularów noszonych przez znajomych lub członków rodziny ściemniają się nawet w pochmurny dzień. Wyjaśniam, że soczewki fotochromatyczne ciemnieją pod wpływem promieniowania UV. W ten sposób pacjenci uświadamiają sobie obecność promieniowania UV nawet w pochmurne dni”.

Przy dopasowywaniu soczewek kontaktowych i podczas wizyt kontrolnych omawiam korzyści związane ze stosowaniem filtrów UV wbudowanych w materiał soczewki i ochrony oczu przez cały rok. Doktor Arleta Waszczykowska, która jest okulistką, uważa, że najkorzystniejszą i najbardziej motywującą formą przekazywania zaleceń dotyczących ochrony przed promieniowaniem UV jest bezpośrednia rozmowa z pacjentem, natomiast ulotki i elektroniczne materiały pomocnicze pomagają przedstawić możliwe powikłania, w których istotnym czynnikiem ryzyka jest promieniowanie UV.

#### ■ Unikajmy rozpraszania uwagi

Zalecenia należy podawać pod koniec badania, kiedy możemy skupić całą uwagę na pacjencie. Poświęcenie pacjentowi pełnej uwagi pozwoli podkreślić znaczenie przekazywanych informacji i pomoże uzyskać zaufanie.

„Kiedy pracownicy gabinetu przekazują pacjentowi zalecenia dotyczące ochrony oczu przed promieniowaniem UV po zakończeniu badania wzroku, pacjenci są zawsze pod wrażeniem dodatkowych informacji. Często posługujemy się przy tym praktycznymi demonstracjami” – opowiada doktor Waszczykowska.

„Pracownicy gabinetu biorą udział w wizycie” – dodaje Davidson – „omawiając z pacjentami różne aspekty ochrony wzroku, wzmacniając przy tym przekaz dotyczący ochrony oczu przed UV”. Dodatkowo jest to doskonała okazja, żeby porozmawiać z pacjentem o jego stylu życia, np. o uprawianiu sportów i potrzebie noszenia okularów ochronnych.

#### ■ Wszechstronne podejście

W idealnej sytuacji, pacjent powinien zapewnić sobie wielostopniową ochronę, obejmującą kapelusz z szerokim rondem, osłaniający twarz przed promieniami słońca znajdującego się wysoko na niebie, wysokiej jakości dobrze dopasowane okulary przeciwsłoneczne o dużej krzywiznie, blokujące przenikanie promieniowania UV do oczu i struktur wokół oka oraz soczewki kontaktowe z filtrem UV. Soczewki kontaktowe zapewniają dodatkową ochronę oka przed peryferyjnym promieniowaniem, które mogłoby ominąć okulary przeciwsłoneczne. Soczewki stanowią w tym wypadku dodatkową warstwę „stałej ochrony”. Omówienie ochrony oczu innej niż okulary i soczewki pokaże pacjentowi, że naprawdę przejmujemy się jego stanem zdrowia.

Ma to szczególne znaczenie u dzieci. Dr Falhar, optometrysta i członek TVCI w Czechach twierdzi, że wszyscy

pracownicy jego gabinetu podkreślają znaczenie ochrony dzieci i młodzieży przed promieniowaniem UV. Wyjaśniają rodzicom korzyści płynące z noszenia nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych o dużej krzywiznie oraz soczewek kontaktowych z filtrem UV (jeżeli dziecko stosuje soczewki).

#### ■ Zaangażuj swoich pracowników

Należy zadbać o płynne przejście pacjenta od rozmowy ze specjalistą do rozmowy z pracownikiem salonu tak, aby pracownik potwierdzał zalecenia specjalisty, pomagając pacjentowi przy wyborze oprawy i soczewek okularowych.

#### ■ KORZYŚCI DLA WSZYSTKICH

Edukowanie pacjentów na temat prawidłowej ochrony przed promieniowaniem UV pomaga rozwinąć praktykę specjalistyczną. Ponadto, spersonalizowana strategia komunikacji jest skutecznym sposobem budowania zaufania pacjentów, przestrzegania zaleceń i jednoczesnego zwiększenia przychodów.



#### **Dr Cristina Schnider pełni funkcję globalnego dyrektora ds. profesjonalnych w Johnson & Johnson Vision Care, Inc., w Jacksonville, Florida.**

Zanim Dr Cristina Schnider rozpoczęła swoją współpracę z producentami, przez 14 lat rozwijała swoją karierę akademicką i naukową pracując nad nowymi rozwiązaniami w dziedzinie soczewek kontaktowych. W tym czasie współpracowała między innymi z Cornea & Contact Lens Research Unit (obecnie Brien Holden Vision Institute) w Sydney w Australii, gdzie zajmowała się badaniami nad przedłużonym noszeniem soczewek RGP. Doświadczenie w pracy dydaktycznej Dr Schnider zdobyła na State University w Nowym Jorku oraz Pacific University w Oregonie ucząc studentów aplikacji soczewek. Trzy lata pracowała także jako dyrektor ds. profesjonalnych w firmie Menicon USA. Od ponad dwóch dekad Cristina Schnider jest prelegentem na wielu krajowych i międzynarodowych konferencjach, autorką wielu publikacji oraz członkiem współpracującym w prestiżowych organizacjach (BCLA, American Academy of Optometry, International Society for Contact Lens Research). Prace naukowe Cristiny Schnider publikowane są głównie w czasopismach dotyczących optyki biomedycznej, okulistyki i optometrii. Oprócz pracy naukowej, zajmuje się również działalnością dydaktyczną – wprowadza studentów optometrii w świat soczewek kontaktowych.

Tłumaczenie: Piotr Kamiński

Publikację opracowano na podstawie oryginalnego artykułu z grudnia 2014 r. zamieszczonego w Optometric Management (numer 49, strony 34-46), opublikowanym w USA za zgodą PentaVision LLC © 2014.