

Světový den zraku vybízí zaměstnavatele, aby pečovali o zdraví očí svých zaměstnanců

12.10.2023 - | PROTEXT

Kampaň Love Your Eyes (Milujte své oči), která se pojí se Světovým dnem zraku, vybízí jednotlivce, aby se starali o zdraví svých očí. Zároveň upozorňuje, že více než miliarda lidí na celém světě ztrácí zrak zbytečně, jen kvůli nedostupnosti oční péče.

V letošním roce organizátoři motivují zaměstnavatele, aby se zaměřili na zdraví očí svých zaměstnanců a propagovali dobré návyky související s touto problematikou. „Světový den zraku se stal velmi důležitým datem na mezinárodní úrovni. Je odrazem toho, že když lidé spolupracují, můžeme dosáhnout pozoruhodných výsledků. Letos jsme se zaměřili na pracoviště. Význam péče o zrak zaměstnanců nelze podceňovat, protože zdravý zrak umožňuje lidem podávat lepší a bezpečnější výkony a udržet si zaměstnání. Vyzývám všechna pracoviště, aby letos v říjnu zkontrolovala zrak svých zaměstnanců,“ uvádí Peter Holland, generální ředitel IAPB.

Správná korekce zraku může zvýšit produktivitu práce o 22 %

Dobrá zrak a zdraví očí jsou důležité pro lepší práci. Z dat, která zveřejnila organizace IAPB, vyplývá, že správná korekce zraku může zvýšit produktivitu práce o 22 %. Navíc 9 z 10 poranění očí na pracovišti lze předejít vhodnými ochrannými brýlemi. Také u kancelářských profesí je důležité dbát na zdraví očí. „V současnosti škodíme očím přemírou práce na blízkou vzdálenost. Zaostřovací sval se pak unaví, a může se dokonce dostávat do křeče. Proto lidem, kteří pracují na počítači, doporučujeme, aby dodržovali pravidlo 20/20/20. Po dvaceti minutách práce na počítači by měli přestít na dvacet sekund na předmět ve vzdálenosti dvacet stop, což je asi šest metrů, aby si oči odpočinuly,“ radí oftalmoložka MUDr. Lucie Valešová, primářka Oční kliniky NeoVize Praha.

Moderní oftalmologie umožňuje většinu potíží se zrakem včas řešit

Rozmazané vidění či unavené oči mohou způsobit snížení koncentrace a tím i pokles výkonu pracovníků. „Stejně jako jakýkoli jiný diskomfort, i potíže s viděním mají negativní vliv na kvalitu života, a tedy i na práci. Nekorigovaná nebo špatně korigovaná dioptrická vada či neléčené oční onemocnění mohou práci pořádně zkomplikovat. Šedý zákal způsobuje neostře vidění, blednutí barev, ztrátu kontrastu. Zelený zákal způsobuje výpadky zorného pole. Onemocnění sítnice zase mohou deformovat obraz a rovněž způsobovat poruchy zorného pole. Nekorigované dioptrické vady krátkozrakost, dalekozrakost a astigmatismus mohou vést k únavě, zarudnutí a pálení očí, či dokonce k bolestem hlavy,“ upozorňuje doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc., primářka Oční kliniky NeoVize Brno. „Všechny tyto potíže pak negativně ovlivňují schopnost koncentrace na práci,“ dodává. Neschopnost zaostřit, rozpoznat detail nebo barevný odstín vyvolává podle oftalmoložky nesoustředěnost a komplikuje práci snad ve všech profesích. Naštěstí nám moderní oftalmologie umožňuje tyto potíže včas řešit.

Péče o zrak je oblíbený zaměstnanecký benefit

Zaměstnavatelé si stále častěji uvědomují, jak zásadní význam má zdraví zaměstnanců pro výkon jejich povolání, proto do nabídky pracovních benefitů zahrnují i ty zdravotní. „Zájem o zdravotní benefity je stále. A není divu, vždyť zdraví máme jen jedno. Navíc se možnost čerpání vztahuje i na rodinné příslušníky. Tak proč toho nevyužít třeba na nové brýle pro děti?“ říká Tomáš Petrův ze společnosti Benefit Plus, která spravuje zaměstnanecké benefity pro více než 500 společností s více

než 210 000 zaměstnanci. Zároveň dodává, že péče o zrak je z oblasti zdraví hned na druhém místě po nákupech v lékárnách, kde lidé utrácejí nejčastěji. „Co se zraku týče jde především o čerpání v očních optikách, které tvoří 97 % z celkové péče o zrak. Za zbylými třemi procenty jsou oční kliniky, které nabízejí např. laserové operace očí, jež mohou být nákladné, ale právě díky zaměstnaneckým benefitům se stávají pro řadu lidí dostupnými,“ doplňuje Tomáš Petrův. V současné době je odstranění dioptrií laserem rychlým a bezbolestným zákrokem, který se provádí ambulantně, takže pacient jde bezprostředně po operaci domů. Druhý den následuje kontrola a člověk může jít v podstatě hned do práce. Některé profese dokonce mohou získat na laserovou operaci slevu. „Na očních klinikách NeoVize si vážíme toho, co hasiči, policisté, vojáci, záchranáři a zdravotníci dělají pro společnost. Víme, jak důležitý je v těchto profesích dobrý zrak bez brýlí a kontaktních čoček. Proto poskytujeme speciální cenu těm, kteří nás chrání, na laserové zákroky s doživotní zárukou NeoLASIK HD a NeoSMILE 3D. O slevu je zapotřebí požádat při objednání k vyšetření či nejpozději v den předoperačního vyšetření,“ uvádí MUDr. Lucie Valešová.

Operaci očí podstoupily desítky zaměstnanců kliniky

Každý z nás by měl absolvovat pravidelná preventivní vyšetření zraku, a to minimálně jednou za tři roky, po čtyřicítce každé dva roky a senioři dokonce každý rok. „Některé firmy vychází svým zaměstnancům vstříc tím, že organizují orientační preventivní měření zraku přímo na pracovišti. Některé firmy, ve kterých zaměstnanci provádí práci náročnou na zrak, zase posílají své zaměstnance na pravidelná oční vyšetření přímo k nám na kliniku. A některé firmy dokonce svým zaměstnancům přispívají na oční operace,“ potvrzuje primářka Skorkovská. Podle ní je kromě pravidelných kontrol u očního lékaře důležité také pracovní prostředí: vhodné osvětlení, podmínky pro správné sezení u počítače včetně nastavení monitoru a ideálně také možnost střídání práce na počítači s jinou činností, aby mohly oči přeostřit na jinou vzdálenost a odpočinout si. Péče o oči zaměstnanců a jejich rodin je důležitá i pro vedení očních klinik NeoVize. „O smyslu naší práce jsme hluboce přesvědčeni. Věříme tomu, co děláme. Důkazem je více než pět desítek našich kolegů a kolegů, kteří sami podstoupili operaci očí. K nim se přidávají desítky příbuzných a stovky známých našich zaměstnanců, kteří se rozhodli svůj zrak léčit na naší klinice,“ uvádí Petr Kocian, generální ředitel NeoVize Group, pod kterou spadá i síť očních klinik NeoVize.

3 příběhy pacientů, kteří si nechali odstranit dioptrie, aby mohli lépe vykonávat své povolání

Rozhodnutí podstoupit laserovou operaci očí a tím se zbavit krátkozrakosti, dalekozrakosti či astigmatismu, často souvisí s výkonem povolání, kde je zapotřebí ostrý zrak, ale brýle zároveň působí jako překážka.

Chovatelka koní: Periferní vidění je, zvláště při práci se zvířaty, životně důležité

Mnoho nepříjemností kvůli brýlím zažila například chovatelka koní Aneta Kočovská, která společně s manželem vede velké hospodářství. „Při práci, při každém předklonu, brýle sjížděly, stékal do nich pot a mlžily se. A periferní vidění je, zvláště při práci se zvířaty, životně důležité. Nemůžu si dovolit pohybovat se mezi nimi a nevnímat jejich pohyb a chování. Zvláště jsou-li ve stádě společně a neustále mezi sebou komunikují a případně se odhánějí. To jsou potom schopní jít přes všechno - člověka nevyjímaje,“ popisuje svou zkušenost Aneta Kočovská. Nakonec se rozhodla pro laserovou operaci, protože při práci se zvířaty často docházelo k deformaci či poškození brýlí.

Tanečník: Jen stěží lze tančit latinské tance s brýlemi na nose

Brýle byly na překážku i profesionálnímu tanečníkovi Vítovi Roháčkovi. „Na celodenní tréninky a soustředění jsem nosil čočky, protože tančení s brýlemi není nejlepší. Standardní tance, jako je waltz, valčík nebo quickstep se ještě dají, ale ty latinské typu cha cha nebo jive moc ne. Při rychlých

otáčkách mi často brýle vylétly z obličeje přes celý parket, hlavně když jsem byl zpocený,” popisuje. Když měl Vít Roháček brýle na tréninku, musel se celkově pohybovat pomaleji, aby mu stále nepadaly. „Tím jsem se naučil pomalu tančit, a i když jsem měl na soutěži čočky, byl jsem na toto tempo naučený – což je špatně,” vysvětluje, jak mu brýle komplikovaly život a proč se rozhodl oční vadu odstranit za pomoci laserové operace.

Kajakář: Vyplavená kontaktní čočka při tréninku na divoké řece

Také sportovec Adam Satke zažil komplikace spojené s oční vadou. Při trénincích na divoké řece se mu opakovaně posouvala či vypadávala kontaktní čočka z oka. Po jízdě přes válec často na jedno oko vůbec neviděl. Měl štěstí, že se mu podobné problémy vyhýbaly v závodním tempu, protože by mohly negativně ovlivnit jeho soutěžní výsledky.

Kromě profesionální sportovní dráhy se navíc věnuje práci s automobily v rodinném autoservisu. A ani tady by to s brýlemi nešlo. *„Když si potřebujete pod auto lehnout nebo něco dělat, brýle opravdu velmi zavazely,”* dává Adam Satke další příklady, kdy mu jeho profesní život dioptrická vada znepříjemňovala. Protože nosil čočky častěji, než je zdravé, oči ho mnohdy pálily. Dnes je rád, že se díky laserové operaci oční vady zbavil a brýle ani čočky už k životu nepotřebuje.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/svetovy-den-zraku-vybizi-zamestnavatele-aby-pecovali-o-zdravi-oci-svych-zamestnancu/2425553>