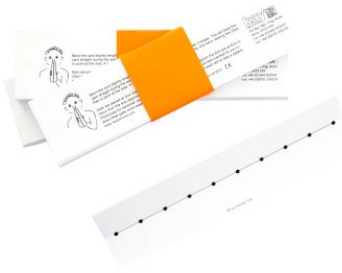


## GB Patient Instructions



These exercises have been prescribed by a qualified eye care professional to treat a problem with your convergence. Regular and correct practice should improve your convergence to a normal range within six weeks, for most people. During and immediately after practicing it is common for the eyes to feel uncomfortable with the effort of doing the exercises, and a mild frontal headache may be experienced. These are positive signs

that you are exercising the eye muscles well.

Practice little and often for best results. No more than 2-3 minutes at a time, at least twice a day is recommended. Always relax the eyes after practicing by closing them or by looking into the distance for a few seconds.

**Dots:** First slightly bend the card lengthways along the central crease so it forms a wide V shape. Hold the card so the short end touches the end of the nose and the card is kept central and tilted slightly downwards. Look along the line at the farthest dot, you should see one dot and the line now appears to be a V with the dot at the bottom of the V. Now slowly look along the line to each of the other dots in turn. If your eyes are converging correctly you will see each dot at the cross over point of an X made by the line.



If the dot you are looking at is double or appears very wobbly, try hard to bring the two dots together, go back one dot further away and try again a few times. In time and with regular practice it will be possible to see more and more dots correctly. You have achieved normal convergence when you can correctly look at each dot starting at the end and finishing with the dot closest to the nose and hold each one to the count of five.

**Letters:** You can use letters on the reverse in the same way as dots. Turn the card over and hold it so the letters are in line with your nose. Both rows of letters can be used by turning the card so the letters are seen the correct way up.



The user is required to report any serious incident that has occurred in relation to this medical device to the manufacturer and to the national Competent Authority.

## DE Gebrauchsanweisung für Patienten



Diese Übungen wurden von einem qualifizierten Augenoptiker verschrieben, um ein Problem mit Ihrer Konvergenz zu behandeln.

Regelmäßiges und korrektes Üben sollte bei den meisten Menschen Ihre Konvergenz innerhalb von sechs Wochen auf einen normalen Bereich verbessern.

Während und unmittelbar nach dem Üben ist es üblich, dass sich die Augen bei der Anstrengung der Übungen unwohl fühlen, und es können leichte frontale Kopfschmerzen auftreten. Dies sind positive Anzeichen dafür, dass Sie die Augenmuskulatur gut trainieren.

Üben Sie wenig und oft, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Wir empfehlen nicht mehr als 2-3 Minuten am Stück, mindestens zweimal täglich. Entspannen Sie nach dem Üben immer die Augen, indem Sie sie schließen oder einige Sekunden in die Ferne schauen.

**Punkte:** Biegen Sie die Karte zuerst leicht entlang der Mittelfalte der Länge nach, so dass sie ein breites V-Formular bildet. Halten Sie die Karte so, dass das kurze Ende das Ende der Nase berührt und die Karte mittig gehalten und leicht nach unten geneigt ist. Schauen Sie entlang der Linie auf den am weitesten entfernten Punkt. Sie sollten einen Punkt sehen und die Linie erscheint jetzt als V mit dem Punkt am unteren Rand des V. Schauen Sie nun langsam der Reihe nach entlang der Linie zu jedem der anderen Punkte. Wenn Ihre Augen richtig konvergieren, sehen Sie jeden Punkt am Kreuzungspunkt eines X, das durch die Linie gebildet wird.



Wenn der Punkt, den Sie betrachten, doppelt ist oder sehr wackelig erscheint, versuchen Sie, die beiden Punkte zusammenzubringen, gehen Sie einen Punkt weiter zurück und versuchen Sie es ein paar Mal erneut. Mit der Zeit und mit regelmäßiger Übung wird es möglich sein, immer mehr Punkte richtig zu sehen. Sie haben eine normale Konvergenz erreicht, wenn Sie jeden Punkt, beginnend am Ende und endend mit dem Punkt, der der Nase am nächsten liegt, korrekt betrachten und jeden Punkt bis fünf halten können.

**Buchstaben:** Sie können Buchstaben auf der Rückseite genauso verwenden wie Punkte. Drehen Sie die Karte um und halten Sie sie so, dass die Buchstaben in einer Linie mit Ihrer Nase sind. Beide Buchstabenreihen können verwendet werden, indem die Karte so gedreht wird, dass die Buchstaben richtig herum gesehen werden.



Der Benutzer ist verpflichtet, jeden schwerwiegenden Vorfall, der im Zusammenhang mit diesem Medizinprodukt aufgetreten ist, dem Hersteller und der zuständigen nationalen Behörde zu melden.

## DK Patientinstruktioner



Disse øvelser blev ordineret af en kvalificeret optiker for at løse et problem med din konvergens.

For de fleste mennesker bør regelmæssig og korrekt praksis forbedre deres konvergens til et normalt interval inden for seks uger.

Under og umiddelbart efter træning er det almindeligt, at øjnene føler sig ubehagelige, mens de træner, og mild frontal hovedpine kan forekomme. Dette er positive tegn på, at du udøver dine øjenmuskler godt.

Øv lidt og ofte for at få de bedste resultater. Vi anbefaler ikke mere end 2-3 minutter ad gangen, mindst to gange om dagen. Efter træning skal du altid slappe af med øjnene ved at lukke dem eller kigge ud i afstanden i et par sekunder.

**Punkter:** Først bøjes kortet lidt i længderetningen langs midterfolden, så det danner en bred V-form. Hold i kortet, så den korte ende berører enden af næsen, og kortet holdes i midten og vippes lidt nedad. Se på det længste punkt langs linjen. Du skal se et punkt, og linjen vises nu som et V med punktet i bunden af V. Se nu langsomt langs linjen til hvert af de andre punkter efter hinanden. Hvis dine øjne konvergerer ordentligt, vil du se hvert punkt i skæringspunktet mellem en X lavet af linjen.



Hvis det punkt, du kigger på, er duplikeret eller virker meget rystende, så prøv at bringe de to punkter sammen, gå et punkt tilbage og prøv igen et par gange. Over tid og med regelmæssig øvelse vil du kunne se flere og flere point korrekt. Du har nået normal konvergens, hvis du korrekt kan se på hvert punkt, der starter ved slutningen og slutter med det punkt, der er tættest på næsen, og holder hvert punkt op til fem.

**Bogstaver:** Du kan bruge bogstaver på bagsiden såvel som i perioder. Vend kortet og hold det, så bogstaverne er på linje med din næse. Enten række bogstaver kan bruges ved at dreje kortet, så bogstaverne vender opad.



Brugeren skal rapportere enhver alvorlig hændelse, der har fundet sted i forbindelse med dette medicinske udstyr til producenten og til den nationale kompetente myndighed.

## ES Instrucciones para el paciente



Estos ejercicios fueron recetados por un optometrista calificado para abordar un problema con su convergencia.

Para la mayoría de las personas, la práctica regular y correcta debería mejorar su convergencia a un rango normal en seis semanas.

Durante e inmediatamente después del ejercicio, es común que los ojos se sientan incómodos al hacer el ejercicio y pueden ocurrir leves dolores de cabeza frontales. Estos son signos positivos de que está ejercitando bien los músculos oculares.

Practique poco y con frecuencia para obtener mejores resultados. Recomendamos no más de 2-3 minutos a la vez, al menos dos veces al día. Después de practicar, siempre relaje los ojos cerrándolos o mirando a lo lejos durante unos segundos.

**Puntos:** Primero doble la tarjeta ligeramente a lo largo del pliegue central para que forme una V ancha. Sostenga la tarjeta de modo que el extremo corto toque el extremo de la nariz y la tarjeta se sostenga en el medio y se incline ligeramente hacia abajo. Mira el punto más lejano de la línea. Debería ver un punto y la línea ahora aparecerá como una V con el punto en la parte inferior de la V. Ahora mire lentamente a lo largo de la línea hacia cada uno de los otros puntos uno por uno. Si sus ojos convergen correctamente, verá cada punto en la intersección de una X formada por la línea.



Si el punto que está mirando está duplicado o parece muy inestable, intente unir los dos puntos, retroceda un punto y vuelva a intentarlo varias veces. Con el tiempo y con la práctica regular, podrá ver más y más puntos correctamente. Ha alcanzado la convergencia normal si puede mirar correctamente cada punto comenzando por el final y terminando con el punto más cercano a la nariz y sosteniendo cada punto hasta cinco.

**Letras:** Puede usar letras en la parte posterior y puntos. Dé la vuelta a la tarjeta y sosténgala de modo que las letras queden alineadas con su nariz. Cualquiera de las series de letras se puede utilizar girando la tarjeta para que las letras queden hacia arriba.



El usuario debe informar al fabricante y a la autoridad nacional competente de cualquier incidente grave que haya ocurrido en relación con este dispositivo médico.

## FI Instrucciones para el paciente



Nämä harjoitukset on määrännyt pätevä silmähoitoalan ammattilainen lähentymisongelman hoitamiseksi. Säännöllisen ja oikean käytännön pitäisi parantaa lähentymistäsi normaalille alueelle kuuden viikon kuluessa useimmille ihmisille. Harjoittelun aikana ja heti sen jälkeen silmät tuntevat olonsa epämukavaksi harjoitusten tekemisessä, ja lievää etupäänsärkyä voi esiintyä. Nämä ovat positiivisia merkkejä siitä, että harjoittelet silmälihaksia hyvin.

Harjoittele vähän ja usein parhaan tuloksen saavuttamiseksi. Enintään 2-3 minuuttia kerrallaan, vähintään kahdesti päivässä. Rentoudu silmät aina harjoituksen jälkeen sulkemalla ne tai katsomalla etäisyyttä muutaman sekunnin ajan.

**Pisteet:** Taivuta ensin korttia hieman pituussuunnassa keskellä olevaa taitetta pitkin, jotta se muodostaa leveän V-muodon. Pidä korttia niin, että lyhyt pää koskettaa nenän päätä ja kortti pidetään keskellä ja kallistettuna hieman alaspäin. Katso pitkin viivaa pisimmässä pisteessä, sinun pitäisi nähdä yksi piste ja viiva näyttää nyt olevan V, jonka piste on V:n alaosassa. Katso nyt hitaasti viivaa pitkin jokaiseen toiseen pisteeseen vuorotellen. Jos silmäsi lähestyvät oikein, näet jokaisen pisteen viivan muodostaman X:n ristikkäiskohdassa.



Jos katsomasi piste on kaksinkertainen tai näyttää hyvin heiluttavalta, yritä kovasti tuoda kaksi pistettä yhteen, palaa yksi piste takaisin kauemmas ja yritä uudelleen muutama kerta. Ajan myötä ja säännöllisen harjoittelun avulla on mahdollista nähdä yhä enemmän pisteitä oikein. Olet saavuttanut normaalin lähentymisen, kun pystyt tarkastelemaan oikein kutakin pistettä, joka alkaa päästä ja päättyy nenää lähinnä olevaan pisteeseen, ja pidä jokaista pisteestä viiden kohdalla.

**Kirjaimet:** Voit käyttää kääntöpuolella olevia kirjaimia samalla tavalla kuin pisteitä. Käännä kortti ympäri ja pidä sitä niin, että kirjaimet ovat linjassa nenän kanssa. Molempia kirjainrivejä voidaan käyttää kääntämällä korttia, jotta kirjaimet näkyvät oikealla tavalla ylöspäin.



El usuario debe informar al fabricante y a la autoridad nacional competente de cualquier incidente grave que haya ocurrido en relación con este dispositivo médico.

## FR Instructions pour les patients



Ces exercices ont été prescrits par un optométriste qualifié pour régler un problème de convergence.

Pour la plupart des gens, une pratique régulière et correcte devrait améliorer leur convergence vers une plage normale dans les six semaines.

Pendant et immédiatement après l'exercice, il est courant que les yeux se sentent mal à l'aise pendant l'exercice, et de légers maux de tête frontaux peuvent survenir. Ce sont des signes positifs que vous exercez bien vos muscles oculaires.

Pratiquez peu et souvent pour de meilleurs résultats. Nous recommandons pas plus de 2-3 minutes à la fois, au moins deux fois par jour. Après la pratique, détendez toujours vos yeux en les fermant ou en regardant au loin pendant quelques secondes.

**Points:** Tout d'abord, pliez légèrement la carte dans le sens de la longueur le long du pli central afin qu'elle forme un large V. Tenez la carte de manière à ce que l'extrémité courte touche l'extrémité du nez et que la carte soit tenue au milieu et légèrement inclinée vers le bas. Regardez le point le plus éloigné le long de la ligne. Vous devriez voir un point et la ligne apparaîtra maintenant comme un V avec le point au bas du V. Maintenant, regardez lentement le long de la ligne jusqu'à chacun des autres points à tour de rôle. Si vos yeux convergent correctement, vous verrez chaque point à l'intersection d'un X fait par la ligne.



Si le point que vous regardez est dupliqué ou semble très instable, essayez de rapprocher les deux points, reculez d'un point et réessayez plusieurs fois. Au fil du temps et avec une pratique régulière, vous pourrez voir de plus en plus de points correctement. Vous avez atteint une convergence normale si vous pouvez regarder correctement chaque point en commençant par la fin et en finissant par le point le plus proche du nez et maintenez chaque point jusqu'à cinq.

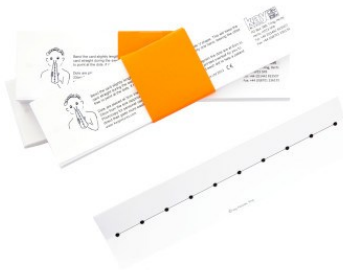
**Lettres:** Vous pouvez utiliser des lettres au dos ainsi que des points. Retournez la carte et maintenez-la de manière à ce que les lettres soient alignées avec votre nez. L'une ou l'autre série de lettres peut être utilisée en faisant pivoter la carte de manière à ce que les lettres soient à l'endroit.



L'utilisateur est tenu de signaler tout incident grave survenu en relation avec ce dispositif médical au fabricant et à l'Autorité nationale compétente.



## GR Οδηγίες ασθενούς



Αυτές οι ασκήσεις συνταγογραφήθηκαν από έναν εξειδικευμένο οπτομέτρη για την αντιμετώπιση ενός προβλήματος με τη σύγκλιση σας.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, η τακτική και σωστή πρακτική πρέπει να βελτιώσει τη σύγκλιση τους σε φυσιολογικό εύρος εντός έξι εβδομάδων.

Κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά την άσκηση, είναι σύνηθες για τα μάτια να αισθάνονται άβολα κατά την άσκηση, και μπορεί να εμφανιστούν ήπιοι μετωπικοί πονοκέφαλοι.

Αυτά είναι θετικά σημάδια ότι ασκείστε καλά τους μυς των ματιών σας.

Εξασκηθείτε λίγα και συχνά για καλύτερα αποτελέσματα. Συνιστούμε όχι περισσότερο από 2-3 λεπτά κάθε φορά, τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα. Μετά την εξάσκηση, χαλαρώστε πάντα τα μάτια σας κλείνοντας τα ή κοιτάζοντας την απόσταση για λίγα δευτερόλεπτα.

**Πόντοι:** Κάμψτε πρώτα την κάρτα ελαφρώς κατά μήκος της κεντρικής αναδίπλωσης έτσι ώστε να σχηματίζει ένα ευρύ σχήμα V. Κρατήστε την κάρτα έτσι ώστε το κοντό άκρο να αγγίζει το άκρο της μύτης και η κάρτα να συγκρατείται στη μέση και να γέρνει ελαφρώς προς τα κάτω. Κοιτάξτε το πιο μακρινό σημείο κατά μήκος της γραμμής. Θα πρέπει να δείτε ένα σημείο και η γραμμή θα εμφανίζεται τώρα ως V με το σημείο στο κάτω μέρος του V. Τώρα κοιτάξτε αργά κατά μήκος της γραμμής σε κάθε ένα από τα άλλα σημεία με τη σειρά. Εάν τα μάτια σας συγκλίνουν σωστά, θα δείτε κάθε σημείο στη διασταύρωση ενός X που κατασκευάζεται από τη γραμμή.



Εάν το σημείο που κοιτάτε είναι διπλότυπο ή φαίνεται πολύ ασταθές, δοκιμάστε να συνδυάσετε τα δύο σημεία, επιστρέψτε ένα σημείο και δοκιμάστε ξανά μερικές φορές. Με την πάροδο του χρόνου και με την τακτική άσκηση, θα μπορείτε να βλέπετε όλο και περισσότερους πόντους σωστά. Έχετε φτάσει σε κανονική σύγκλιση εάν μπορείτε να κοιτάξετε σωστά σε κάθε σημείο ξεκινώντας από το τέλος και τελειώνοντας με το σημείο που βρίσκεται πλησιέστερα στη μύτη και κρατήστε κάθε σημείο έως και πέντε.

**Γράμματα:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γράμματα στο πίσω μέρος, καθώς και τελείες. Γυρίστε την κάρτα και κρατήστε την έτσι ώστε τα γράμματα να ευθυγραμμίζονται με τη μύτη σας. Και οι δύο σειρές γραμμάτων μπορούν να χρησιμοποιηθούν περιστρέφοντας την κάρτα έτσι ώστε τα γράμματα να είναι δεξιά.



Ο χρήστης οφείλει να αναφέρει οποιοδήποτε σοβαρό περιστατικό που έχει συμβεί σε σχέση με αυτό το ιατροτεχνολογικό προϊόν στον κατασκευαστή και στην εθνική αρμόδια αρχή.

## IT Istruzioni per il paziente



Questi esercizi sono stati prescritti da un optometrista qualificato per affrontare un problema con la convergenza.

Per la maggior parte delle persone, una pratica regolare e corretta dovrebbe migliorare la loro convergenza a un intervallo normale entro sei settimane.

Durante e subito dopo l'esercizio, è normale che gli occhi si sentano a disagio durante l'esercizio e possono verificarsi lievi mal di testa frontali. Questi sono segni positivi che stai esercitando

bene i muscoli degli occhi.

Pratica poco e spesso per ottenere i migliori risultati. Consigliamo non più di 2-3 minuti alla volta, almeno due volte al giorno. Dopo aver praticato, rilassa sempre gli occhi chiudendoli o guardando in lontananza per qualche secondo.

**Punti:** Prima piega leggermente la carta per il lungo lungo la piega centrale in modo che formi un'ampia forma a V. Tieni la carta in modo che l'estremità corta tocchi l'estremità del naso e la carta sia tenuta al centro e leggermente inclinata verso il basso. Guarda il punto più lontano lungo la linea. Dovresti vedere un punto e la linea apparirà ora come una V con il punto nella parte inferiore della V. Ora guarda lentamente lungo la linea verso ciascuno degli altri punti a turno. Se i tuoi occhi convergono correttamente, vedrai ogni punto all'intersezione di una X formata dalla linea.



Se il punto che stai guardando è duplicato o sembra molto traballante, prova a unire i due punti, torna indietro di un punto e riprova alcune volte. Nel tempo e con la pratica regolare, sarai in grado di vedere sempre più punti correttamente. Hai raggiunto la convergenza normale se riesci a guardare correttamente ogni punto iniziando dalla fine e finendo con il punto più vicino al naso e mantenendo ogni punto fino a cinque.

**Lettere:** Puoi usare lettere sul retro e punti. Gira la carta e tienila in modo che le lettere siano in linea con il tuo naso. È possibile utilizzare entrambe le serie di lettere ruotando la carta in modo che le lettere siano rivolte verso l'alto.



L'utilizzatore è tenuto a segnalare al fabbricante e all'Autorità Competente nazionale qualsiasi incidente grave verificatosi in relazione al presente dispositivo medico.



## NL Instructies voor de patiënt



Deze oefeningen zijn voorgeschreven door een gekwalificeerde optometrist om een probleem met uw convergentie aan te pakken. Voor de meeste mensen zou regelmatige en correcte oefening hun convergentie naar een normaal bereik binnen zes weken moeten verbeteren.

Tijdens en onmiddellijk na het sporten is het gebruikelijk dat de ogen zich ongemakkelijk voelen tijdens het doen van de oefening, en er kan lichte frontale hoofdpijn optreden. Dit zijn positieve signalen dat u uw oogspieren goed traint.

Oefen weinig en vaak voor het beste resultaat. We raden aan om niet meer dan 2-3 minuten per keer te gebruiken, minstens twee keer per dag. Ontspan na het oefenen altijd je ogen door ze te sluiten of een paar seconden in de verte te kijken.

**Punten:** Buig de kaart eerst iets in de lengte langs de middenvouw zodat deze een brede V-vorm krijgt. Houd de kaart zo vast dat het korte uiteinde het uiteinde van de neus raakt en de kaart in het midden wordt vastgehouden en iets naar beneden wordt gekanteld. Kijk naar het verste punt langs de lijn. Je zou een punt moeten zien en de lijn zal nu verschijnen als een V met het punt onderaan de V. Kijk nu langzaam langs de lijn naar elk van de andere punten. Als je ogen goed convergeren, zie je elk punt op het snijpunt van een X gemaakt door de lijn.



Als het punt waarnaar u kijkt gedupliceerd is of erg wankel lijkt, probeer dan de twee punten bij elkaar te brengen, ga één punt terug en probeer het een paar keer opnieuw. Na verloop van tijd en door regelmatig te oefenen, zult u steeds meer punten correct kunnen zien. Je hebt de normale convergentie bereikt als je elk punt correct kunt bekijken, beginnend aan het einde en eindigend met het punt dat zich het dichtst bij de neus bevindt en elk punt maximaal vijf kunt vasthouden.

**Letters:** U kunt zowel letters op de achterkant als punten gebruiken. Draai de kaart om en houd hem zo dat de letters op één lijn liggen met je neus. Beide reeksen letters kunnen worden gebruikt door de kaart zo te draaien dat de letters met de goede kant naar boven liggen.



De gebruiker is verplicht elk ernstig incident met betrekking tot dit medische hulpmiddel te melden aan de fabrikant en aan de nationale bevoegde autoriteit.

## NO Pasientinstruksjoner



Disse øvelsene ble foreskrevet av en kvalifisert optiker for å løse et problem med konvergensen din.

For de fleste bør regelmessig og korrekt praksis forbedre konvergensen til et normalt område innen seks uker.

Under og umiddelbart etter trening er det vanlig at øynene føler seg ukomfortable mens du trener, og mild frontal hodepine kan oppstå. Dette er positive tegn på at du trener øyemusklene godt.

Øv lite og ofte for best resultat. Vi anbefaler ikke mer enn 2-3 minutter av gangen, minst to ganger om dagen. Etter å ha trent, må du alltid slappe av øynene ved å lukke dem eller se i det fjerne i noen sekunder.

**Poeng:** Først bøyer du kortet litt langs midtbrettet slik at det danner en bred V-form. Hold i kortet slik at den korte enden berører neseenden og kortet holdes i midten og vippes litt nedover. Se på det lengste punktet langs linjen. Du bør se et punkt, og linjen vil nå vises som et V med punktet nederst på V. Se sakte langs linjen til hvert av de andre punktene etter tur. Hvis øynene dine konvergerer ordentlig, vil du se hvert punkt i krysset til en X laget av linjen.



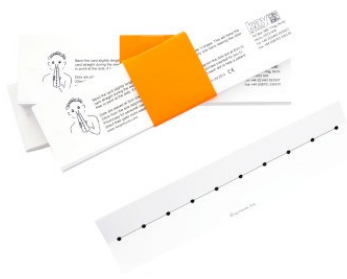
Hvis poenget du ser på er duplisert eller virker veldig skjelven, kan du prøve å bringe de to punktene sammen, gå tilbake ett poeng og prøve igjen et par ganger. Over tid og med vanlig praksis vil du kunne se flere og flere poeng riktig. Du har nådd normal konvergens hvis du kan se riktig på hvert punkt som begynner på slutten og slutter med punktet nærmest nesen og holder hvert punkt opptil fem.

**Bokstaver:** Du kan bruke bokstaver både på baksiden og i perioder. Snu kortet og hold det slik at bokstavene er i tråd med nesen din. Enten bokstavserien kan brukes ved å rotere kortet slik at bokstavene er rett opp.



Brukeren er pålagt å rapportere alle alvorlige hendelser som har skjedd i forbindelse med dette medisinske utstyret til produsenten og til den nasjonale kompetente myndighet.

## PL Instrukcje dla pacjenta



Ćwiczenia te zostały przepisane przez wykwalifikowanego optometrystę, aby rozwiązać problem z twoją konwergencją.

W przypadku większości ludzi regularna i prawidłowa praktyka powinna poprawić ich zbieżność do normalnego zakresu w ciągu sześciu tygodni.

Podczas ćwiczeń i bezpośrednio po nich oczy często odczuwają dyskomfort podczas ćwiczeń i mogą wystąpić łagodne bóle głowy. To pozytywne oznaki, że dobrze ćwiczysz mięśnie oczu. Ćwicz mało i często, aby uzyskać najlepsze wyniki. Zalecamy nie więcej niż 2-3 minuty na raz, przynajmniej dwa razy dziennie. Po ćwiczeniach zawsze rozluźnij oczy, zamykając je lub patrząc w dal przez kilka sekund.

**Punkty:** Najpierw wygnij kartę lekko wzdłuż środkowej zakładki, aby utworzyła szeroki kształt litery V. Trzymaj kartę tak, aby krótki koniec dotykał końca nosa, a karta była trzymana w środku i lekko pochylona w dół. Spójrz na najdalszy punkt na linii. Powinieneś zobaczyć punkt, a linia pojawi się teraz jako V z punktem na dole V. Teraz powoli spójrz wzdłuż linii do każdego z pozostałych punktów po kolei. Jeśli twoje oczy zbiegną się prawidłowo, zobaczysz każdy punkt na przecięciu X utworzonego przez linię.



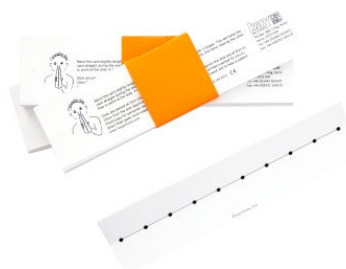
Jeśli punkt, na który patrzysz, jest zduplikowany lub wydaje się bardzo niestabilny, spróbuj połączyć dwa punkty, cofnij się o jeden punkt i spróbuj ponownie kilka razy. Z biegiem czasu i regularną praktyką będziesz w stanie poprawnie widzieć coraz więcej punktów. Osiągnąłeś normalną zbieżność, jeśli potrafisz prawidłowo spojrzeć na każdy punkt, zaczynając od końca, a kończąc na punkcie najbliższej nosa i utrzymując każdy punkt do pięciu.

**Litery:** Możesz używać liter na odwrocie oraz kropek. Odwróć kartę i trzymaj ją tak, aby litery znajdowały się na jednej linii z nosem. Możesz użyć dowolnej serii liter, obracając kartę tak, aby litery były prawą stroną do góry.



Użytkownik jest zobowiązany do zgłaszania producentowi i właściwemu organowi krajowemu każdego poważnego incydentu, który miał miejsce w związku z tym wyrobem medycznym.

## PT Instruções do paciente



Esses exercícios foram prescritos por um optometrista qualificado para resolver um problema de convergência.

Para a maioria das pessoas, a prática regular e correta deve melhorar sua convergência para uma faixa normal dentro de seis semanas.

Durante e imediatamente após o exercício, é comum que os olhos se sintam desconfortáveis ao fazer o exercício e podem ocorrer leves dores de cabeça frontais. Esses são sinais positivos de que você está exercitando bem os músculos dos olhos.

Pratique pouco e com frequência para obter melhores resultados. Recomendamos não mais do que 2-3 minutos de cada vez, pelo menos duas vezes por dia. Depois de praticar, sempre relaxe os olhos fechando-os ou olhando para a distância por alguns segundos.

**Pontos:** Primeiro dobre o cartão ligeiramente no sentido do comprimento ao longo da dobra central, de modo que forme um formato de V largo. Segure o cartão de forma que a ponta curta toque a ponta do nariz e o cartão seja segurado no meio e ligeiramente inclinado para baixo. Olhe para o ponto mais distante ao longo da linha. Você deve ver um ponto e a linha agora aparecerá como um V com o ponto na parte inferior do V. Agora olhe lentamente ao longo da linha para cada um dos outros pontos por vez. Se seus olhos convergirem corretamente, você verá cada ponto na interseção de um X feito pela linha.



Se o ponto que você está olhando estiver duplicado ou parecer muito instável, tente juntar os dois pontos, volte um ponto e tente novamente algumas vezes. Com o tempo e com a prática regular, você será capaz de ver mais e mais pontos corretamente. Você alcançou a convergência normal se puder olhar corretamente para cada ponto começando no final e terminando com o ponto mais próximo do nariz e segurar cada ponto até cinco.

**Letras:** Você pode usar letras nas costas e também pontos. Vire o cartão e segure-o de forma que as letras fiquem alinhadas com o seu nariz. Qualquer uma das séries de letras pode ser usada girando o cartão de modo que as letras fiquem com o lado direito para cima.



O usuário deve relatar qualquer incidente sério ocorrido em relação a este dispositivo médico ao fabricante e à autoridade nacional competente.

## SE Patientinstruktioner



Dessa övningar ordinerades av en kvalificerad optiker för att lösa ett problem med din konvergens.

För de flesta bör regelbunden och korrekt träning förbättra sin konvergens till ett normalt intervall inom sex veckor.

Under och omedelbart efter träning är det vanligt att ögonen känner sig obekväma när de tränar, och mild frontal huvudvärk kan uppstå. Det här är positiva tecken på att du tränar dina ögonmuskler bra.

Öva lite och ofta för bästa resultat. Vi rekommenderar högst 2-3 minuter åt gången, minst två gånger om dagen. Efter att ha tränat, slappna alltid av dina ögon genom att stänga dem eller titta i fjärran i några sekunder.

Öva lite och ofta för bästa resultat. Vi rekommenderar högst 2-3 minuter åt gången, minst två gånger om dagen. Efter att ha tränat, slappna alltid av dina ögon genom att stänga dem eller titta i fjärran i några sekunder.

**Poäng:** Böj först kortet något längs mittviken så att det bildar en bred V-form. Håll kortet så att den korta änden vidrör näsans ände och kortet hålls i mitten och lutar något nedåt. Titta på den längsta punkten längs linjen. Du bör se en punkt och linjen kommer nu att visas som en V med punkten längst ner på V. Se långsamt längs linjen till var och en av de andra punkterna i tur och ordning. Om dina ögon konvergerar ordentligt, kommer du att se varje punkt vid skärningspunkten mellan ett X gjort av linjen.



Om den punkt du tittar på är duplicerad eller verkar väldigt skakig, försök att föra samman de två punkterna, gå tillbaka en poäng och försök igen några gånger. Med tiden och med regelbunden övning kommer du att kunna se fler och fler poäng korrekt. Du har nått normal konvergens om du korrekt kan titta på varje punkt som börjar i slutet och slutar med den punkt som ligger närmast näsan och håller varje punkt upp till fem.

**Bokstäver:** Du kan använda bokstäver både på baksidan och i perioder. Vänd kortet och håll det så att bokstäverna ligger i linje med näsan. Båda bokstäverna kan användas genom att rotera kortet så att bokstäverna är rätt uppåt.



Användaren är skyldig att rapportera alla allvarliga händelser som har inträffat i samband med denna medicinska anordning till tillverkaren och till den nationella behöriga myndigheten.