

Min første måned med nye briller – Gladoptik.dk

Hvad kan jeg forvente?

Uge 1 - Ting kan føles mærkeligt. Du kan opleve svimmelhed, hovedpine eller trætte øjne.

Uge 2 - Dine øjne begynder at tilpasse sig, selvom skærme og trapper stadig kan føles af.

Uge 3 - Det skulle begynde at føles mere naturligt.

Uge 4 - De fleste er nu fuldt tilpasset.

Daglige påmindelser

- Bær dine nye briller konsekvent.
- Undgå at skifte tilbage til dine gamle briller.
- Hold korte pauser, hvis dine øjne føles trætte.
- Stol på processen – din hjerne lærer at tilpasse sig.

Ugentlige observationer

Uge 1

Dato: _____

Hvordan føles din briller denne uge?

Oplevede du nogle af følgende tegn?

- ☐ Svimmelhed
- ☐ Trætte øjne
- ☐ Hovedpine
- ☐ Forvrænget syn
- ☐ Ingen problemer

Overordnet tilfredshed:

[😊] [😊] [😐] [😞] [😞]

Noter til din optiker:

Uge 2

Dato: _____

Hvordan føles dine briller denne uge?

Oplevede du nogle af følgende tegn?

- ☐ Svimmelhed
- ☐ Trætte øjne
- ☐ Hovedpine
- ☐ Forvrænget syn
- ☐ Ingen problemer

Overordnet tilfredshed:

[😊] [😊] [😐] [😞] [😞]

Noter til din optiker:

Uge 3

Dato: _____

Hvordan føles dine briller denne uge?

Oplevede du nogle af følgende tegn?

- ☐ Svimmelhed
- ☐ Trætte øjne
- ☐ Hovedpine
- ☐ Forvrænget syn
- ☐ Ingen problemer

Overordnet tilfredshed:

[😊] [😊] [😐] [😞] [😞]

Noter til din optiker:

Uge 4

Dato: _____

Hvordan føles dine briller denne uge?

Oplevede du nogle af følgende tegn?

- ☐ Svimmelhed
- ☐ Trætte øjne
- ☐ Hovedpine
- ☐ Forvrænget syn
- ☐ Ingen problemer

Overordnet tilfredshed:

[😊] [😊] [😐] [😐] [😞]

Noter til din optiker:

Generelle noter
