

Konsultasi mata saya

Tuliskan hal yang ingin Anda bahas dalam kunjungan ini. Keluarga, teman, atau penerjemah dapat membantu mengingat penjelasan; tanyakan dukungan yang tersedia di klinik.

Pertanyaan untuk dibahas

- ☐ Apa yang berubah, kapan mulainya, dan apakah satu mata atau keduanya?
- ☐ Kegiatan apa yang kini lebih sulit? Apa yang paling penting bagi saya?
- ☐ Obat, tetes mata, alergi, dan riwayat perawatan mata apa yang perlu saya sampaikan?
- ☐ Apa langkah selanjutnya, kapan saya kontrol, dan siapa yang dapat dihubungi jika ada keluhan?

Catatan saya dan rencana yang disepakati bersama dokter

Tanggal konsultasi atau kontrol berikutnya:

Tim perawatan dan kontak darurat saya:

Segera cari pertolongan jika penglihatan mendadak hilang, muncul bayangan seperti tirai, atau mata terasa sangat nyeri. Setelah operasi, segera hubungi tim operasi jika penglihatan memburuk atau mata makin merah atau nyeri. Jangan menunggu jadwal kontrol berikutnya.

Referensi: National Eye Institute: finding an eye doctor

<https://eyehealthguide.org/id/eye-care/routine-eye-exams/>

Informasi umum untuk dibahas bersama tim perawatan mata. Ikuti petunjuk yang diberikan khusus untuk Anda.

Katarak

Periksakan mata jika pandangan yang perlahan kabur atau silau mulai mengganggu membaca, mengemudi, atau kegiatan sehari-hari. Bicarakan operasi jika katarak membatasi aktivitas; keputusan bergantung pada kondisi mata dan kebutuhan Anda.

Pertanyaan untuk dibahas

- ☐ Seberapa besar gangguan penglihatan saya disebabkan oleh katarak?
- ☐ Perbaikan seperti apa yang bisa saya harapkan?
- ☐ Lensa mana yang sesuai dengan kegiatan saya, dan kapan saya masih perlu kacamata?
- ☐ Apa risiko khusus saya, jadwal kontrol, dan seluruh biayanya?

Catatan saya dan rencana yang disepakati bersama dokter

Tanggal konsultasi atau kontrol berikutnya:

Tim perawatan dan kontak darurat saya:

Segera cari pertolongan jika penglihatan mendadak hilang, muncul bayangan seperti tirai, atau mata terasa sangat nyeri. Setelah operasi, segera hubungi tim operasi jika penglihatan memburuk atau mata makin merah atau nyeri. Jangan menunggu jadwal kontrol berikutnya.

Referensi: NHS - Cataracts in adults

<https://eyehealthguide.org/id/conditions/cataracts/>

Informasi umum untuk dibahas bersama tim perawatan mata. Ikuti petunjuk yang diberikan khusus untuk Anda.

Glaukoma

Tetap jalani pemeriksaan tekanan, saraf optik, dan lapang pandang meskipun Anda merasa melihat dengan baik. Gunakan obat tetes sesuai resep dan sampaikan kesulitan pemakaiannya kepada dokter mata.

Pertanyaan untuk dibahas

- ☐ Apa jenis glaukoma saya, dan apakah kondisinya berubah?
- ☐ Berapa target tekanan untuk masing-masing mata saya?
- ☐ Bisakah dokter memeriksa cara saya memakai obat tetes?
- ☐ Kapan pemeriksaan saraf dan tes lapang pandang berikutnya?

Catatan saya dan rencana yang disepakati bersama dokter

Tanggal konsultasi atau kontrol berikutnya:

Tim perawatan dan kontak darurat saya:

Segera cari pertolongan jika penglihatan mendadak hilang, muncul bayangan seperti tirai, atau mata terasa sangat nyeri. Setelah operasi, segera hubungi tim operasi jika penglihatan memburuk atau mata makin merah atau nyeri. Jangan menunggu jadwal kontrol berikutnya.

Referensi: NHS - Glaucoma

<https://eyehealthguide.org/id/conditions/glaucoma/>

Informasi umum untuk dibahas bersama tim perawatan mata. Ikuti petunjuk yang diberikan khusus untuk Anda.

Degenerasi makula terkait usia

Segera hubungi dokter mata jika garis lurus mulai tampak bergelombang atau muncul area kabur atau kosong di tengah pandangan. Tetap datang kontrol dan ikuti cara pemantauan yang telah dijelaskan dokter.

Pertanyaan untuk dibahas

- ☐ Apakah saya mengalami degenerasi makula kering atau basah, dan pada mata yang mana?
- ☐ Perubahan apa yang harus segera dilaporkan dan kepada siapa?
- ☐ Apakah pengobatan, suplemen tertentu, atau alat bantu penglihatan sesuai untuk saya?
- ☐ Bagaimana saya memantau penglihatan di antara jadwal kontrol?

Catatan saya dan rencana yang disepakati bersama dokter

Tanggal konsultasi atau kontrol berikutnya:

Tim perawatan dan kontak darurat saya:

Segera cari pertolongan jika penglihatan mendadak hilang, muncul bayangan seperti tirai, atau mata terasa sangat nyeri. Setelah operasi, segera hubungi tim operasi jika penglihatan memburuk atau mata makin merah atau nyeri. Jangan menunggu jadwal kontrol berikutnya.

Referensi: NHS - Age-related macular degeneration

<https://eyehealthguide.org/id/conditions/macular-degeneration/>

Informasi umum untuk dibahas bersama tim perawatan mata. Ikuti petunjuk yang diberikan khusus untuk Anda.

Retinopati diabetik

Jalani skrining mata diabetes atau pemeriksaan retina sesuai jadwal dari layanan kesehatan Anda. Tanyakan target gula darah, tekanan darah, dan kolesterol yang sesuai kepada tim perawatan diabetes.

Pertanyaan untuk dibahas

- ☐ Apa hasil foto atau pemeriksaan retina saya?
- ☐ Apakah ada pembengkakan pada makula atau perlu pengobatan?
- ☐ Kapan skrining atau konsultasi berikutnya?
- ☐ Gejala baru apa yang perlu diperiksa sebelum jadwal itu?

Catatan saya dan rencana yang disepakati bersama dokter

Tanggal konsultasi atau kontrol berikutnya:

Tim perawatan dan kontak darurat saya:

Segera cari pertolongan jika penglihatan mendadak hilang, muncul bayangan seperti tirai, atau mata terasa sangat nyeri. Setelah operasi, segera hubungi tim operasi jika penglihatan memburuk atau mata makin merah atau nyeri. Jangan menunggu jadwal kontrol berikutnya.

Referensi: NHS - Diabetic retinopathy

<https://eyehealthguide.org/id/conditions/diabetic-retinopathy/>

Informasi umum untuk dibahas bersama tim perawatan mata. Ikuti petunjuk yang diberikan khusus untuk Anda.

Mata kering

Beristirahatlah secara berkala saat menatap layar dan hindari asap serta hembusan kipas atau AC langsung ke mata. Tanyakan pelumas mata yang sesuai kepada apoteker atau dokter. Keluhan yang menetap perlu diperiksa.

Pertanyaan untuk dibahas

- ☐ Apakah penyebab utamanya produksi air mata, penguapan, kelopak, atau hal lain?
- ☐ Tetes apa yang sebaiknya saya gunakan, seberapa sering, dan apakah aman dengan lensa kontak?
- ☐ Apakah saya perlu membersihkan kelopak, dan bagaimana caranya?
- ☐ Kapan kita menilai apakah pengobatannya berhasil?

Catatan saya dan rencana yang disepakati bersama dokter

Tanggal konsultasi atau kontrol berikutnya:

Tim perawatan dan kontak darurat saya:

Segera cari pertolongan jika penglihatan mendadak hilang, muncul bayangan seperti tirai, atau mata terasa sangat nyeri. Setelah operasi, segera hubungi tim operasi jika penglihatan memburuk atau mata makin merah atau nyeri. Jangan menunggu jadwal kontrol berikutnya.

Referensi: NHS - Dry eyes

<https://eyehealthguide.org/id/conditions/dry-eye/>

Informasi umum untuk dibahas bersama tim perawatan mata. Ikuti petunjuk yang diberikan khusus untuk Anda.

Bintik melayang dan kilatan cahaya

Segera periksakan floaters atau kilatan yang baru pertama muncul atau mendadak bertambah, terutama jika pandangan ikut kabur. Bayangan seperti tirai, area gelap, atau hilangnya penglihatan secara tiba-tiba memerlukan pertolongan segera.

Pertanyaan untuk dibahas

- ☐ Apakah seluruh retina sudah diperiksa setelah pupil dilebarkan?
- ☐ Apakah ada robekan, lepasnya retina, atau penyebab lain?
- ☐ Apakah saya perlu diperiksa ulang, dan kapan?
- ☐ Perubahan apa yang mengharuskan saya segera kembali?

Catatan saya dan rencana yang disepakati bersama dokter

Tanggal konsultasi atau kontrol berikutnya:

Tim perawatan dan kontak darurat saya:

Segera cari pertolongan jika penglihatan mendadak hilang, muncul bayangan seperti tirai, atau mata terasa sangat nyeri. Setelah operasi, segera hubungi tim operasi jika penglihatan memburuk atau mata makin merah atau nyeri. Jangan menunggu jadwal kontrol berikutnya.

Referensi: NHS - Floaters and flashes in the eyes

<https://eyehealthguide.org/id/conditions/floaters-and-flashes/>

Informasi umum untuk dibahas bersama tim perawatan mata. Ikuti petunjuk yang diberikan khusus untuk Anda.

Rencana pemulihan operasi katarak saya

Lengkapi daftar ini bersama tim operasi sebelum pulang. Utamakan petunjuk dari rumah sakit. Jangan mengubah obat atau membuat sendiri jadwal tetes berdasarkan lembar ini.

Pertanyaan untuk dibahas

- ☐ Pastikan nama tetes, mata yang ditetesi, dosis, frekuensi, dan tanggal berhenti untuk setiap obat. Tanyakan juga tentang obat rutin Anda.
- ☐ Minta petugas menunjukkan cara meneteskan obat. Cuci tangan dan jangan biarkan ujung botol menyentuh mata, bulu mata, atau jari.
- ☐ Catat petunjuk tentang pelindung mata, mandi, mengangkat beban, berenang, bekerja, dan mengemudi. Siapkan bantuan serta transportasi bila perlu.
- ☐ Tuliskan tanggal kontrol dan nomor yang dapat dihubungi pada jam kerja maupun di luar jam kerja.

Catatan saya dan rencana yang disepakati bersama dokter

Tanggal konsultasi atau kontrol berikutnya:

Tim perawatan dan kontak darurat saya:

Segera cari pertolongan jika penglihatan mendadak hilang, muncul bayangan seperti tirai, atau mata terasa sangat nyeri. Setelah operasi, segera hubungi tim operasi jika penglihatan memburuk atau mata makin merah atau nyeri. Jangan menunggu jadwal kontrol berikutnya.

Referensi: Guy's and St Thomas': after cataract surgery

<https://eyehealthguide.org/id/treatments/cataract-surgery/>

Informasi umum untuk dibahas bersama tim perawatan mata. Ikuti petunjuk yang diberikan khusus untuk Anda.