

IKUSMENA ETA ADINA



Munduko herrialde **zahartuenetarik**o bat gara eta aldiz, **bizi itxaropen** altuena dugu.

 **85**
URTE

 **82**
URTE

BIZTANLERIA %18,8+
65 URTE baino gehiago

PRESBIZIA ikusmen arazo bat da, **begiaren fokuratze-ahalmena gutxitzean** datza eta horrek, **hurbileko ikusmenean garbitasuna galtzea** eragiten du.

GERTUKO IKUSMENAREN ARAZOAK

ADINAREN ARABERA

38 eta 40 artean **%17**

44 eta 46 artean **%52**

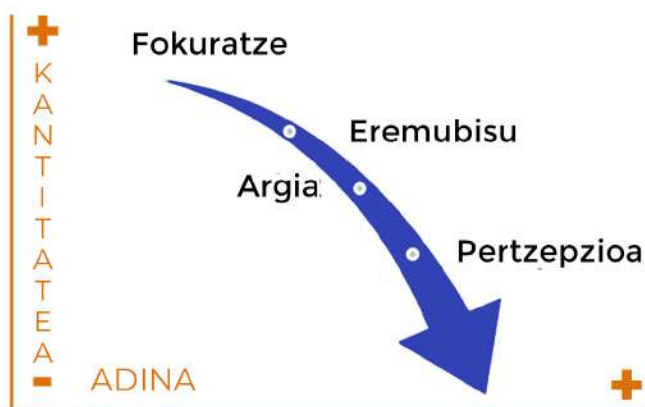
GENEROAREN ARABERA

Emakumeak **%62,4**

Gizonezkoak **%37,6**

GUTXITU

- Hurbileko elementuak enfokatzeko gaitasuna (presbizia bezala ezagunagoa).
- Ikusi-eremu binokularren zabaltasuna.
- Erretinara iristen den argi kantitatea, xehetasunen galera erraztuz.
- Begi-esku koordinazioa.
- Elementuen eta seinaleen pertzepzioa.



GEHITU

- Erreflexuekiko edo itsualdiekiko sentikortasuna.
- Begietan lehortasuna hautematea.
- Kolorearen pertzepzioan alterazioa, kristalinoak.

Zuria

Zuria

Zuria

Beltza

Horia

Beltza

Urdina

Berdea

HOBETZEKO EDO EGOKITZEKO NEURRIAK



INGURUMEN NEURRIAK



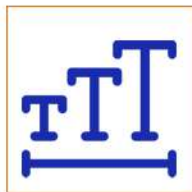
Argiztapenaren gaineko banakako kontrola ahalbidetzea, gehituz 50 urtetik aurrera (gutxienez 500 lux).



Kontraste baxuak saihestu, pantaila (karaktere eta atzeko planoaren artean) eta ingurunean (pantaila eta gainazalaren artean, hormakzein sabaia).



Gainazal islatzaileak, erreflexuak eta zuzeneko itsualdiak saihestu.



Ingurune hurbileko karaktereen edo informazio-seinaleen tamaina handitzea.



Gutxienez 12 puntuko letra tamainako testuekin lan egin eta erraz irakurtzeo letra iturriekin (Sans-serif, Arial, Verdana edo Universal).



Argi-puntuen banaketa egokia egiten saiatzea, argiztapen maila homogeneoak mantenduz.

NEURRI PERTSONALAK



40 urtetik aurrera ikusmena urtean behin berrikustea.



Berrikusi ondoren eta jardueraren arabera, EPlak egokitzeko eskatu (segurtasun betaurrekoak...)



PREBENTZIO AHOLKULARITZA
prebentzioa@mutualia.eus

Gizarte Segurantzako prebentzio-jardueren
plan orokorra



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL