Raport objawów ZSO

Pacjent: VLN-2026-A8X3K9 (pseudonim) · Kobieta, 35-44 lata · Okres: 29.04.2026 – 23.06.2026 (8 tygodni)

Wskazane przez specjalistę:	Zespół suchego oka (ZSO), dysfunkcja gruczołów Meiboma (MGD)
Soczewki:	Soczewki kontaktowe miękkie, 5 dni/tydzień, ~10 godz./dzień
Praca ekranowa:	Praca przy ekranie ~9 godz./dzień
Aktualne zalecenia:	Krople nawilżające (zalecone) 4×/dzień

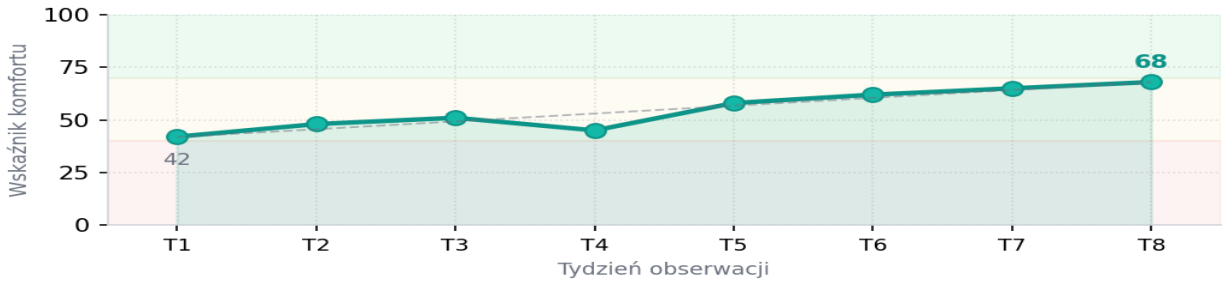
To nie jest diagnoza ani wynik badania — to uporządkowanie Twoich obserwacji. Zabierz ten raport na wizytę i omów go ze swoim specjalistą.

NAJWAŻNIEJSZE W 20 SEKUND

Okres obserwacji:	8 tygodni · 48/56 dni · 86% (wpisy codzienne)
Wskaźnik komfortu:	42 → 68 / 100 (+26 pkt)
Objawy ↓ najmocniej:	zmęczenie wzroku 8→5, zmienna jakość widz. 8→5, suchość 8→4
Najczęstsze wyzwalacze:	klimatyzacja, niska wilgotność, soczewki >10 h
Do wzmocnienia:	przerwy ekranowe (reguła 20-20-20) — 45% dni
Do omówienia:	czas noszenia soczewek, rodzaj kropli, środowisko pracy

WSKAŹNIK KOMFORTU — TREND W CZASIE

Edukacyjna miara subiektywnego samopoczucia oczu (0-100), oparta na samoocenie pacjenta. Nie jest walidowaną skalą kliniczną. Kolorowe strefy: orientacyjne.



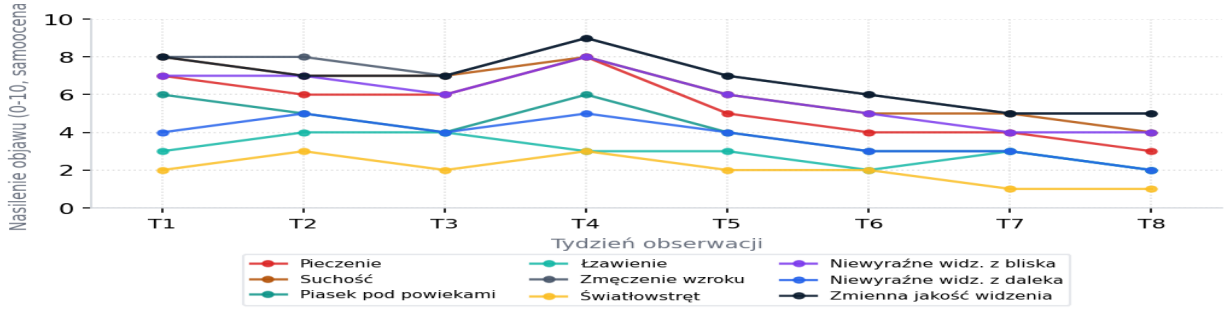
Start (T1): 42/100 Aktualnie (T8): 68/100 Zmiana: +26 pkt

TOP 3 OBJAWY (zmiana T1→T8)	T1	T8
Zmęczenie wzroku	8/10	5/10
Zmienna jakość widzenia	8/10	5/10
Suchość	8/10	4/10

WYZWALACZE ŚRODOWISKOWE	Częstość
Klimatyzacja w biurze	Wysoka
Niska wilgotność (<40%)	Średnia
Soczewki kontaktowe >10h	Wysoka

EWOLUCJA OBJAWÓW W CZASIE

Samoocena 9 monitorowanych objawów (skala 0-10). Niższe wartości = mniejsze nasilenie.



NAJGORSZE DNI W OKRESIE — WYZWALACZE

Data	Wskaźnik komfortu	Co mogło wpłynąć (samoraport pacjenta)
12.05.2026 (pon)	28	Klimatyzacja w biurze + 11 godz. przy ekranie
28.05.2026 (czw)	32	Soczewki noszone 14 godz. + niska wilgotność (32%)
03.06.2026 (wt)	35	Mało snu (4h) + intensywny dzień w pracy

REGULARNOŚĆ DZIAŁAŃ WPISANYCH DO PLANU PACJENTA

% dni z zrealizowanymi działaniami (samoraport pacjenta) · Progi orientacyjne: Dobre ≥70% · Średnie 50-69% · Do wzmocnienia <50%

Element planu	Regularność (% dni)	Wskaźnik
— Zalecenia specjalisty —		
Krople nawilżające 4×/dzień	■■■■■■■■■■ 73%	● Dobre
Higiena powiek wieczorem	■■■■■■■■■■ 62%	● Średnie
— Nawyki edukacyjne wspierające komfort —		
Reguła 20-20-20 przy ekranie	■■■■■■■■■■ 45%	● Do wzmocnienia
Świadome mrugnięcia	■■■■■■■■■■ 58%	● Średnie

DO OMÓWIENIA PODCZAS WIZYTY (sugestie z obserwacji pacjenta)

- czas noszenia soczewek kontaktowych
- objawy w klimatyzowanym środowisku
- regularność przerw ekranowych
- rodzaj kropli nawilżających — do decyzji specjalisty
- modyfikacja środowiska pracy

PYTANIA, KTÓRE PACJENT PRZYGOTOWAŁ DO WIZYTY

1. Czy mogę nosić soczewki krócej, np. tylko 6-7 godzin dziennie?
2. Czy są krople bez konserwantów, które byłyby dla mnie lepsze?
3. Co mogę zrobić z biurową klimatyzacją – czuję, że to mój największy wyzwalacz?
4. Czy niewyraźne widzenie z bliska może być związane z ZSO, czy to jeszcze coś innego?

Raport edukacyjny — subiektywne obserwacje pacjenta. Wskaźnik komfortu nie jest walidowaną skalą kliniczną i nie oznacza stopnia ciężkości ZSO. Vellionis nie diagnozuje, nie leczy i nie monitoruje choroby klinicznie.
Wygenerowany: 23.06.2026 · vellionis.com/dla-specjalistow