**QUESTIONARIO PER LA VISTA**

Non c'è obbligo di risposta ad ogni domanda, sarebbe comunque d'aiuto nella visione globale. Rispondi con un colore diverso

Nome e cognome

Data di nascita

Scrivi la tua **Email**se vuoi essere iscritto alla mia newsletter

**Domande sulla vista**:

1- A quanti anni è insorto il difetto visivo per la prima volta? Se lo ricordi, in quale periodo dell'anno de della vita? (Inizio scuole, università, lavoro, eventi o momenti stressanti ecc).

2- Allega all'email l'ultima visita dell'oculista o l'ultima prescrizione degli occhiali. E se hai patologie di qualche tipo agli occhi COMUNICAMELO IMMEDIATAMENTE. [Se non hai fatto una visita oculistica di recente, se non hai conservato nemmeno una ultima ricetta oculistica e se non conosci la tua situazione visiva, ti raccomando di fare un controllo della gradazione dei tuoi occhiali in uso da un ottico prima dell'incontro. E se non hai occhiali da far misurare, se non hai mai usato un occhiale ma hai un Evidente difetto visivo che non conosci, fai almeno un controllo veloce da un ottico o un optometrista. Grazie]

3- Usi sempre gli occhiali? Se no, quando no?

4- L'occhiale è della stessa gradazione della prescrizione o più debole?

5- Usi lenti a contatto? Se sì quando e di che gradazione sono?

6- Quante ore trascorri all'aperto (contano anche le ore trascorse alla guida) al giorno o alla settimana?

7- Quante ore trascorri al PC e o sul cell?

8- Soffri di fotosensibilità?

9- Hai patente con obbligo di occhiali?

**Domande sullo stile di vita**:  
1- Dormi bene?

2- Che alimentazione hai?

3- Che lavoro o studi svolgi e ne sei soddisfatto?

4- Hai patologie di qualche tipo o allergie o problemi alla colonna vertebrale?

5- Assumi farmaci o psicofarmaci?

6- Segui o hai seguito già qualche tipo di medicina o rimedi alternativi? Se si quali e per quale problema?

7- Fai qualche tipo di attività fisica?

**Infine**:

1- Quanto tempo potresti dedicare al giorno o alla settimana per la tua vista?

2- Che obiettivi o aspettative hai riguardo all'educazione visiva?

3- Cosa saresti disposto a fare pur di migliorare la tua situazione visiva?

4- Hai possibilità di praticare con qualcuno (parenti, amici, conoscenti)?

5- Pratichi già qualche metodo di educazione visiva? Se si quale o quali e ne hai tratto giovamento?