

TEST

Du kan testa dig själv på flera sätt. Du kan bl.a. titta på kända saker i ditt hem, eller hänga upp en syntest-tavla på en vägg och testa synen ett par gånger i veckan - från samma avstånd. Behöver du läsglasögon / kontaktlinser i vanliga fall, skall du ha dem på när du testar synen.

AMSLER-SCHEMA

Sätt dig ca 33 sm från nedanstående schema i god belysning.

Håll för det ena ögat med handen och försök att fokusera på pricken i mitten med det andra ögat. Lagg märke till om det är linjer, vågor eller fläckar i schemarutorna eller om något är otydligt. Skifta därefter öga och gör om test. Gör om testen efter ögonakupunkturbehandlingen och se skillnaden.

