

Porter un cache-œil

Le cache-œil aide à optimiser la vision de votre enfant.

Pourquoi mon enfant a-t-il besoin d'un cache-œil?

La vision de votre enfant est meilleure dans un œil que dans l'autre. Le port d'un cache-œil sur l'œil ayant la meilleure vision force le cerveau de votre enfant à utiliser l'œil faible et favorise le développement normal de la vision dans cet œil.

Combien d'heures par jour mon enfant devra-t-il porter le cache-œil?

Nous vous dirons combien d'heures par jour votre enfant doit porter le cache-œil. En général, plus la vision est faible dans l'œil, plus il faut porter le cache-œil longtemps. Habituellement, il faut le porter entre deux et six heures par jour.

Vous pouvez diviser ce temps en petits blocs. Par exemple, si votre enfant doit porter le cache-œil pendant six heures, il pourrait le porter quatre heures en matinée et deux heures en après-midi.

Pendant combien de temps le cache-œil sera-t-il nécessaire?

Votre enfant devra porter le cache-œil jusqu'à ce que sa vision soit la même dans les deux yeux. Ensuite, il pourra arrêter de le porter ou en réduire l'utilisation. Si la vision dans un œil baisse de nouveau, l'enfant pourra recommencer à porter le cache-œil. Il continuera à le faire jusqu'à ce que la vision soit égale dans les deux yeux ou jusqu'à ce que la vision dans l'œil faible ne s'améliore plus.

Quel type de cache-œil devrais-je acheter?

Il existe deux types de cache-œil :

- Le cache-œil adhésif est comme un pansement. Vous le collez sur l'œil fort de votre enfant. Si ce dernier porte des lunettes, le cache-œil se porte sous les lunettes.
- Le cache-œil en tissu peut se porter sur ou sous les lunettes.

L'équipe de la Clinique des yeux peut vous aider à choisir le bon cache-œil pour votre enfant.

Comment puis-je encourager mon enfant à porter le cache-œil?

Vous pouvez aider votre enfant à comprendre la raison du cache-œil et à aimer le porter. S'il est amusant de porter le cache-œil, votre enfant sera plus enclin à le porter sans difficulté, et le traitement donnera les résultats voulus.

Soyez positif

- Avant le début du traitement, aidez votre enfant à comprendre pourquoi il doit porter le cache-œil. Essayez l'explication suivante : « Tu portes le cache-œil parce qu'il t'aide à renforcer ton œil. »
 - Parlez du cache-œil d'une manière positive et amusante.
 - Utilisez un livre ou un DVD pour fournir des explications à votre enfant. Le livre intitulé *The Patch* par Justina Chen Headley est utile et se vend dans les librairies en ligne.
 - Rassurez votre enfant; dites-lui que ce n'est pas de sa faute.
 - Parlez avec votre famille, les enseignants de votre enfant et d'autres fournisseurs de soins. Demandez-leur de soutenir votre enfant et de renseigner les camarades de classe et les autres au sujet du cache-œil.
-

Rendez le port du cache-œil amusant

- Laissez votre enfant choisir un cache-œil amusant et aux couleurs vives ou personnalisez le cache-œil avec des marqueurs.
- Trouvez des moyens de donner à votre enfant l'impression qu'il est spécial quand il porte le cache-œil. Passez du temps ensemble et faites-lui beaucoup de compliments.
- Servez-vous d'un de ses jouets ou animaux de peluche préférés. Créez un cache-œil pour ce jouet pour que votre enfant puisse s'identifier à quelque chose.
- Trouvez des moyens de distraire votre enfant pendant qu'il porte le cache-œil. Vos chansons et émissions de télé préférées ainsi que vos films préférés peuvent lui faire oublier le cache-œil.
- Jouez à des jeux pour aider votre enfant à passer le temps pendant qu'il porte le cache-œil. La concentration et la coordination nécessaires pour jouer aident votre enfant à se servir de l'œil faible.

Faites participer votre enfant

- Dites à votre enfant quand et pendant combien de temps il doit porter le cache-œil.
 - Votre enfant n'a pas le choix; il doit porter le cache-œil, mais il peut aider à choisir les meilleurs temps de le porter.
 - Utilisez une horloge ou une minuterie pour aider votre enfant à savoir quand il doit mettre le cache-œil et quand il doit l'enlever.
 - Offrez une « récompense » à votre enfant quand il garde le cache-œil en place. Les petites gâteries bon marché s'avèrent de bons incitatifs, par exemple des autocollants, des articles du magasin à un dollar ou des privilèges spéciaux. Elles servent à féliciter votre enfant de porter le cache-œil et montrent que vous appréciez sa collaboration.
-

Quelles sont les difficultés possibles?

Si votre enfant se fâche ou refuse de porter le cache-œil, surtout, ne vous fâchez pas, ne le menacez pas et ne le punissez pas. Demandez au personnel de la Clinique des yeux de fixer un rendez-vous avec un spécialiste du milieu de l'enfant.

Le spécialiste du milieu de l'enfant peut :

- aider votre enfant à exprimer ses craintes et ses frustrations;
- concevoir des activités de jeu et d'apprentissage pour aider votre enfant à se sentir plus à l'aise de porter le cache-œil;
- vous proposer d'autres moyens d'encourager votre enfant à porter le cache-œil.

La partie adhésive autour du cache-œil pourrait irriter la peau autour de l'œil de votre enfant. Essayez un cache-œil muni d'un adhésif hypoallergénique ou appliquez du lait de magnésie sur la peau avant de placer le cache-œil.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, appelez la Clinique des yeux au 905 521-2100, poste 72400.

Hogarth Family and Pioneer Energy Ophthalmology Centre
McMaster University Medical Centre
Room 3V2
1200 Main Street West
Hamilton ON