



SightUp Kullanım Rehberi

Muayene kaydından numara takibine, kontakt lens ve göz damlası takibinden hekiminizle özet paylaşmaya — SightUp'ın tüm ekranları, gerçek ekran görüntüleriyle.

sightup.app · Temmuz 2026

Bir göz hekimi tarafından geliştirildi.

İçindekiler

- 1 Ana Sayfa
- 2 Muayeneler
- 3 Numara Takibi
- 4 Sağlığım
- 5 Kontakt Lens Takibi
- 6 Göz Damlası Takibi
- 7 Muayene Özeti Paylaşımı
- 8 Bilgi Merkezi
- 9 İnteraktif Araçlar
- 10 Profil ve Ayarlar
- 11 Premium

Uygulama içi turlar

Bu rehbere ek olarak uygulamanın kendisi de size yol gösterir: muayene, kontakt lens ve göz damlası ekleme ekranlarını ilk kez açtığınızda kısa yönlendirme turları alanları adım adım tanıtır (bu rehberdeki form görsellerinde turların balonlarını görebilirsiniz). Rehberin güncel sürümüne her zaman sightup.app/rehber adresinden ulaşabilirsiniz.

1 Ana Sayfa

Uygulamayı açtığınızda sizi göz sağlığınızın özeti karşılar: son reçeteniz, değişimler, yaklaşan kontrolünüz ve günün hatırlatmaları tek ekranda.

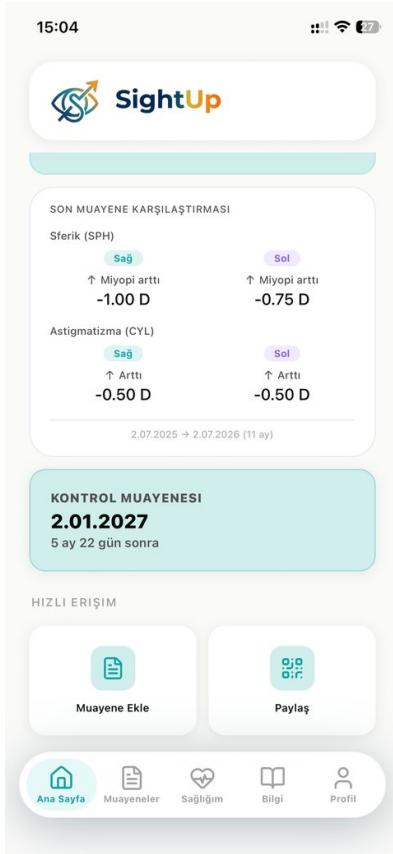


Ana Sayfa · Son Durum

Son Durum kartı

Ana sayfanın en üstünde son optik reçeteniz yer alır: her iki göz için SPH, CYL ve aks değerleri, muayene tarihiyle birlikte. Karta dokunarak ilgili muayenenin detayına geçebilirsiniz.

Hemen altındaki “Bunu biliyor muydunuz?” kartı, her gün Bilgi Merkezi'nden seçilmiş kısa bir göz sağlığı bilgisi gösterir.



Ana Sayfa · Karşılaştırma ve kontrol

Karşılaştırma, kontrol tarihi ve hızlı erişim

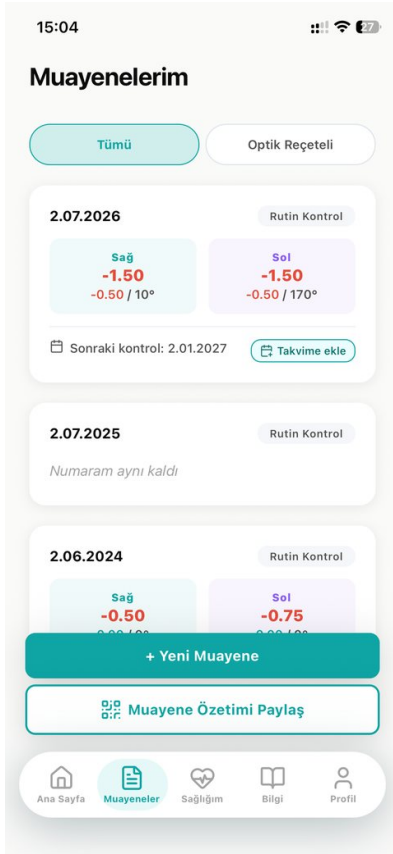
Son Muayene Karşılaştırması, son iki muayeneniz arasındaki SPH ve CYL değişimini göz göz gösterir; artış varsa “Miyopi arttı” gibi anlaşılır bir etiketle belirtir.

Kontrol Muayenesi kartı, hekiminizin önerdiği kontrol tarihine ne kadar kaldığını sayar; vakti yaklaştığında uygulama size bildirim gönderir.

Hızlı Erişim kartlarıyla tek dokunuşla yeni muayene ekleyebilir veya muayene özetinizi paylaşabilirsiniz. Aktif göz damlanız varsa günün dozları da ana sayfada listelenir.

2 Muayeneler

Tüm göz muayeneleriniz tarih sırasıyla burada durur. SightUp'ın kalbi bu sekmedir: ne kadar düzenli kayıt girerseniz, takip o kadar değerli olur.

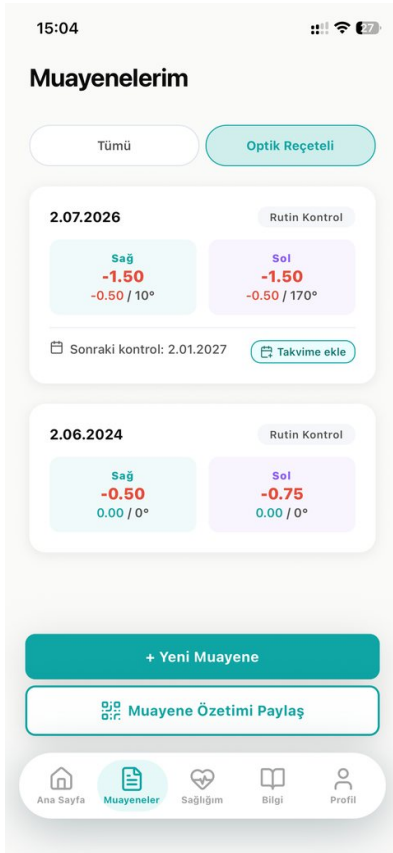


Muayenelerim

Muayene listesi

Her kayıt; muayene tarihini, tipini ve varsa reçete değerlerini gösterir. Bir kayda dokunarak detayını açabilir, derseniz düzenleyebilirsiniz.

Altta + Yeni Muayene butonu yeni kayıt ekler; Muayene Özeti Paylaş ise sizi doğrudan paylaşım ekranına götürür. Kontrol önerisi girdiğiniz muayeneleri Takvime ekle ile telefonunuzun takvimine de işleyebilirsiniz.



Muayenelerim · Filtre

Filtreleme

Üstteki Tümü / Optik Reçeteli filtresiyle yalnızca gözlük reçetesi içeren muayeneleri listeleyebilirsiniz. Rutin kontroller ile numara değişikliklerini ayırt etmek böylece kolaylaşır.

07:29

İptal Muayene Bilgileri Kaydet

Adım 1/2 — Yeni muayene

MUAYENE TARİHİ

Gün / Ay / Yıl

11 / 07 / 2026

Muayene olduğunuz tarihi seçin.

Devam

Şikayet Üzerine

Takip Muayenesi

Diğer

GÖZLÜK DURUMU

Numaramı ilk defa giriyorum

Yeni muayene · Adım 1/2

Yeni muayene ekleme — Adım 1: Muayene Bilgileri

+ Yeni Muayene'ye dokunduğunuzda ilk adımda muayene tarihini, muayene tipini (rutin kontrol / şikayet üzerine), gözlük durumunuzu ve dilerseniz kısa bir not ile hekiminizin önerdiği kontrol süresini girersiniz.

Formu ilk kez açtığınızda görseldeki gibi uygulama içi tur devreye girer: her alanı tek tek aydınlatıp ne işe yaradığını anlatır. Turu istediğiniz adımda kapatabilirsiniz; formu sonra tekrar açarsanız tur kaldığı yerden sürer.

07:29

< Geri Gözlük Reçete Bilgileri Kaydet

Numalarımı nereden bulurum? >

Gözlük kartı veya e-Devlet'ten ekle

Sağ Sağ Göz

SPH CYL AKS ADD

0.00 0.00 0° —

Sol Sol Göz

SPH CYL AKS ADD

0.00 0.00 0° —

Her iki göz için SPH, CYL ve AKS değerlerini reçetenizden girin.

Devam

Renkler iyi ya da kötü olduğunuzu göstermez, sadece numaranın artı veya eksi olduğunu belirtir.

Yeni muayene · Adım 2/2

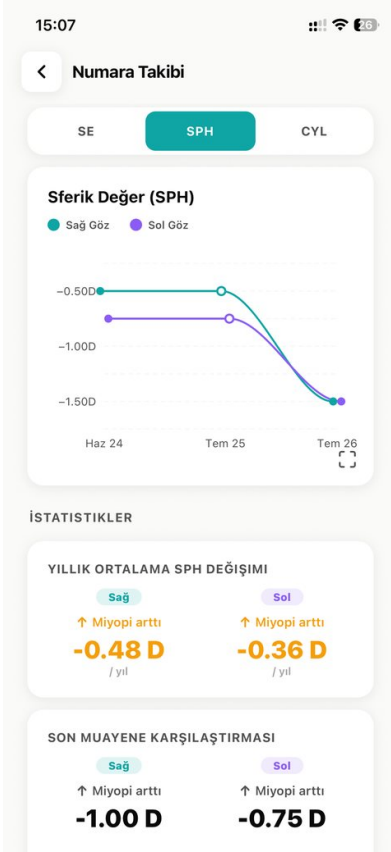
Adım 2: Gözlük Reçete Bilgileri

Gözlük durumunda “Numaramı ilk defa giriyorum” veya “Gözlük numaram değişti” seçtiyseniz ikinci adım açılır: her iki göz için SPH, CYL ve AKS değerlerini reçetenizden girersiniz. Değerler kaydırmalı seçicilerle girilir — yanlış aralıkta değer girmeniz mümkün değildir.

Reçetenizi elle yazmak istemezseniz Fotoğraftan Oku özelliği (Premium) reçetenizin fotoğrafını çekerek değerleri sizin için otomatik doldurur. Üstteki “Numalarımı nereden bulurum?” kartı, gözlük kartı ve e-Devlet seçeneklerini de hatırlatır.

3 Numara Takibi

Gözlük numaranızın yıllar içindeki değişimini grafiklerle görün. Sağlığım sekmesindeki “Göz Numaram” kartından veya ana sayfadan ulaşabilirsiniz.



Numara Takibi · SPH

SE, SPH ve CYL grafikleri

Üstteki sekmelerle üç ayrı görünüm arasında geçiş yaparsınız: SE (sferik eşdeğer), SPH (sferik değer) ve CYL (astigmat). Grafikte sağ göz turkuaz, sol göz mor çizgiyle gösterilir.

Grafiğin altındaki İstatistikler bölümü yıllık ortalama değişimi ve son iki muayene arasındaki farkı göz göz özetler — “Miyopi arttı” gibi yön etiketleriyle birlikte.

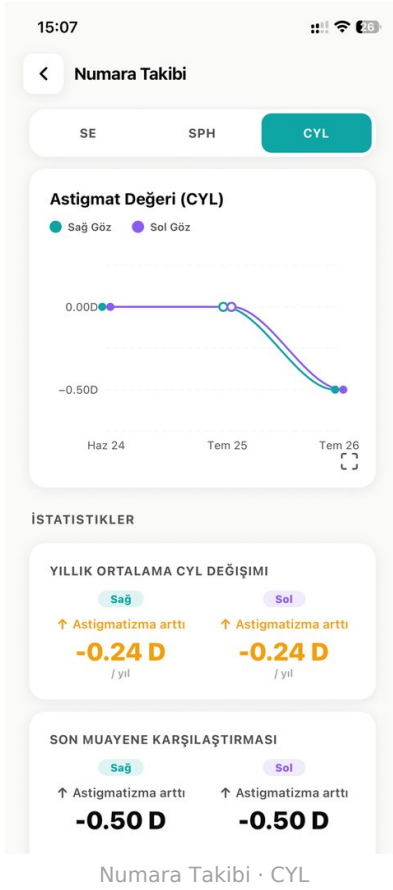


Numara Takibi · İstatistikler

Takip süresi ve “Nedir?” kutuları

Takip Süresi kartı, kaç muayene kaydıyla ne kadar süredir takipte olduğunuzu gösterir. Takip süresi uzadıkça grafiğiniz anlamlı bir eğilime dönüşür.

Her sekmenin altında o değer ne anlama geldiğini sade bir dille anlatan bir bilgi kutusu bulunur; “Daha fazla oku” bağlantısı sizi Bilgi Merkezi'ndeki ilgili yazıya götürür.



Astigmat takibi

CYL sekmesi astigmat değerinizin seyrini ayrıca izler; yıllık ortalama değişim ve son muayene karşılaştırması burada astigmata özel hesaplanır.

Grafikteki sayı etiketleri ve ayrıntılı istatistikler Premium aboneliğiyle görünür; grafik eğrisinin kendisi ücretsiz sürümde de her zaman açıktır.

4 Sağlığım

Göz sağlığınızın kontrol merkezi: numara takibiniz, kontakt lensiniz ve göz damlalarınız tek ekranda.



Sağlıkım

Tek bakışta durumunuz

Göz Numaram kartı son değerlerinizi ve küçük bir eğilim çizgisini gösterir; “Grafiği ve istatistikleri gör” ile Numara Takibi'ne geçersiniz.

Kontakt Lens kartında lens değişiminize kaç gün kaldığını, Göz Damlası kartında bugün kaç doz damlattığınızı ve sıradaki dozun saatini görürsünüz. Kartlara dokunarak ilgili takip ekranına geçebilirsiniz.

Geçmiş satırı, son 90 günde tamamlanan lens ve damla takiplerinizi listeler.

5 Kontakt Lens Takibi

Lensinizi ne zaman taktığınızı ve ne zaman değiştirmeniz gerektiğini SightUp sizin yerinize hatırlar.



Lens Takibini Kur

Lens takibini kurma

Kurulumda lensinizin tipini (iki haftalık, aylık...), hangi göz için olduğunu, dilerseniz markasını ve ilk taktığınız günü seçersiniz; uygulama bir sonraki değişim gününü buna göre hesaplar. “1 gün önce hatırlat” açıksa değişimden bir gün önce bildirim alırsınız.

Bu ekranı ilk kez açtığınızda görseldeki gibi kısa bir tur alanları sırayla tanıtır. Takibi Başlat'a dokunduğunuzda sayaç çalışmaya başlar.



Lens detayı

Lens detayı ve değişim döngüsü

Detay ekranındaki halka, bir sonraki değişime kaç gün kaldığını gösterir; değişim günü yaklaşınca bildirim alırsınız.

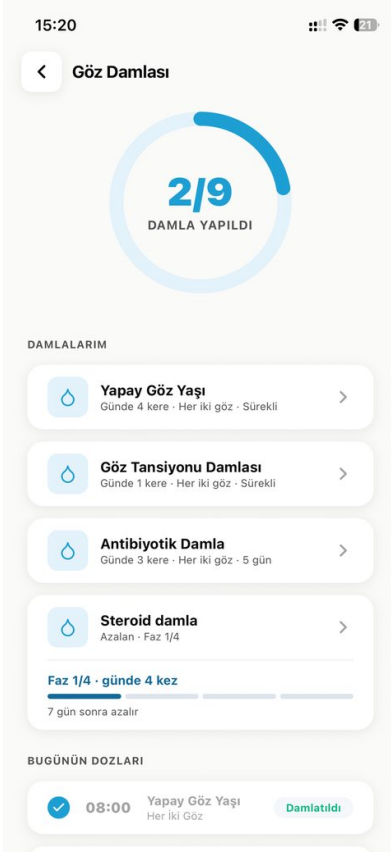
Lensinizi yenilediğinizde “Bugün Değiştirdim”e dokunmanız yeterli — sayaç yeniden başlar. Lensi bıraktıysanız “Takibi Durdur” ile takibi arşive kaldırabilirsiniz; geçmişiniz Sağlığım ekranındaki Geçmiş bölümünde saklanır.

Ekranda ayrıca lens hijyenine dair kısa ipuçları görürsünüz.

6

Göz Damlası Takibi

Hekiminizin yazdığı damlaları saatinde damlatmak tedavinin en önemli parçasıdır. SightUp doz saatlerinizi planlar, hatırlatır ve uyumunuzu ölçer.

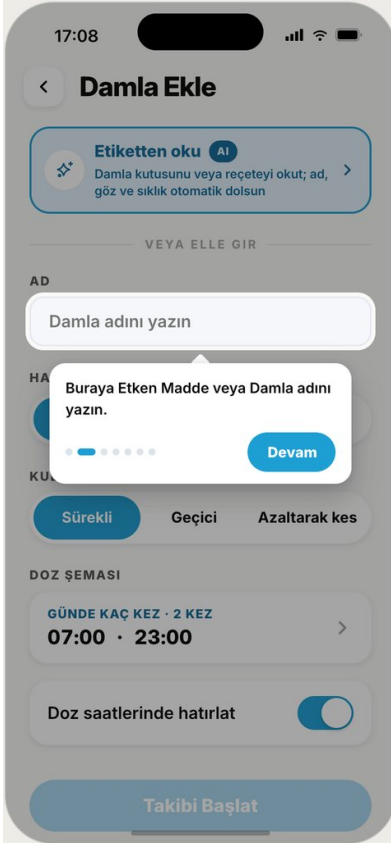


Göz Damlası · Genel görünüm

Damlalarım

Üstteki halka bugünkü ilerlemenizi özetler: planlanan dozların kaç damlatıldı. Altta aktif damlalarınız; doz şeması ve hangi göz için olduğu bilgisiyle listelenir. Azaltarak Kes şemalı damlalarda “Faz 1/4 · günde 4 kez · 7 gün sonra azalır” gibi net bir özet görürsünüz.

+ Damla Ekle ile yeni damla tanımlarsınız — sıradaki görselde bu formu adım adım görüyorsunuz.



Damla Ekle

Damla ekleme

Formda damlanın adını yazar, hangi göz için olduğunu ve kullanım türünü seçersiniz: Sürekli (örn. yapay gözyaşı), Geçici (örn. 5 günlük antibiyotik) veya Azaltarak Kes. “Doz saatlerinde hatırlat” açıksa her doz için bildirim alırsınız.

En üstteki Etiketten Oku (Premium), damla kutusunun veya reçetenin fotoğrafından adı, gözü ve sıklığı otomatik doldurur. Bu ekranda da ilk açılışta kısa bir tur size eşlik eder.



Doz Şeması

Doz şeması

Uyanış ve uyku saatlerinizi girersiniz; günde kaç kez seçtiğinizde uygulama damla saatlerini bu aralığa otomatik dağıtır. Dilerseniz her saati tek tek elle de ayarlayabilirsiniz — “Saat aralığı” sekmesi belirli aralıklarla (örn. 6 saatte bir) planlamaya da izin verir.

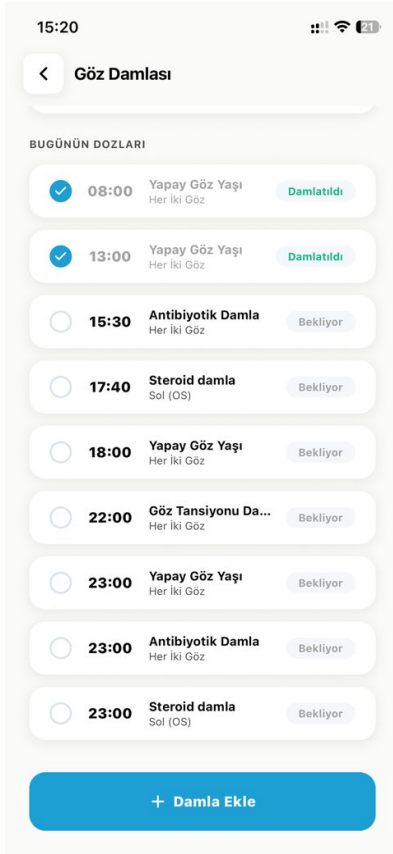


Doz Şeması · Azaltarak Kes

Azaltarak Kes şeması

Hekiminiz damlayı kademeli azaltarak kesmenizi istediye (örn. steroid damlalar) fazları burada tanımlarsınız: her faz için günde kaç kez ve kaç gün. + Faz ekle ile yeni faz açar, 1'er azalt kısayoluyla azalan şemayı tek dokunuşla oluşturursunuz.

Altaki özet, toplam süreyi ve bitiş tarihini gösterir; faz geçişlerini takvimde uygulama kendisi yönetir, siz yalnızca bildirimlere uyarınız.



Bugünün dozları

Bugünün dozları

Günün tüm dozları saat sırasıyla listelenir. Damlattığınız dozu işaretlersiniz; işaretlenenler “Damlatıldı”, bekleyenler “Bekliyor” görünür. Her doz saati geldiğinde telefonunuza bildirim düşer.

Birden fazla damla kullanıyorsanız hepsinin dozları aynı listede birleşir — hangi damlayı ne zaman damlatacağınız her zaman nettir.



Damla detayı · Son 7 gün

Uyum takibi

Bir damlanın detayına girdiğinizde uyum yüzdenizi görürsünüz: vakti gelmiş dozların ne kadarını damlattınız. Son 7 gün ve son 1 ay görünüşleri arasında geçiş yapabilirsiniz.

Altta damlanın özeti (hangi göz, kullanım türü, doz şeması) ve tüm son kayıtlarınız listelenir. Bu ekran, kontrol muayenesinde hekiminize “damlaları düzenli kullandım mı?” sorusunun somut yanıtını verir.



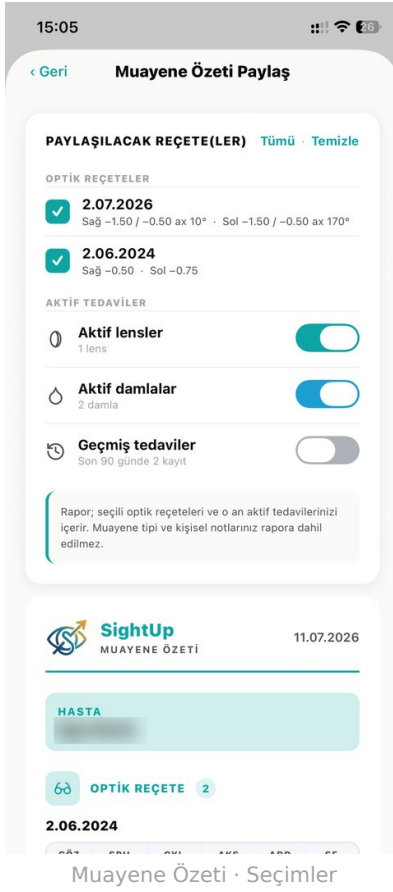
Damla detayı · Son 1 ay

Aylık görünüm

Son 1 Ay görünümünde günlük dozlarınız çubuk grafikte gösterilir; hangi günler aksattığınızı tek bakışta fark edersiniz. Uyum yüzdesi, yalnızca vakti gelmiş dozlar üzerinden hesaplanır — henüz gelmemiş dozlar aleyhinize sayılmaz.

7 Muayene Özeti Paylaşımı

Kayıtlarınızı hekiminize göstermenin en hızlı yolu. Hangi bilgilerin rapora gireceğini siz seçersiniz; SightUp şık ve okunaklı bir özet hazırlar.



Rapora ne girecek, siz seçin

Paylaşılacak reçeteleri tek tek işaretleyebilir, aktif lens ve damlalarınızı ekleyip çıkarabilir, derseniz son 90 günün geçmiş tedavilerini de dahil edebilirsiniz.

Muayene tipi ve kişisel notlarınız rapora hiçbir zaman girmez — rapor yalnızca seçtiğiniz tıbbi bilgileri içerir.



Rapor önizlemesi

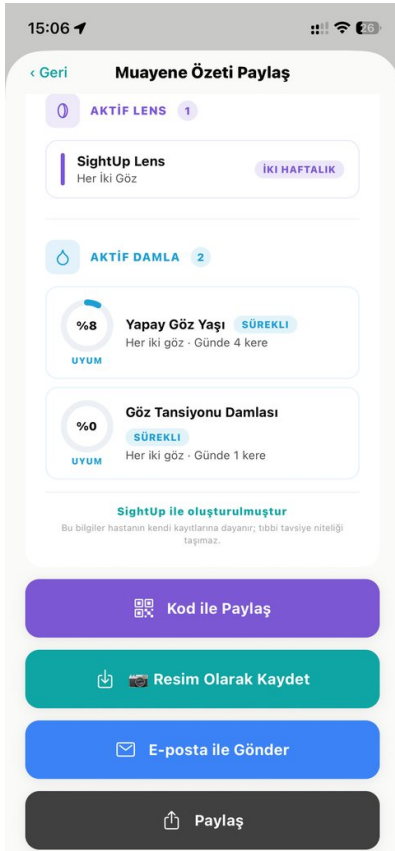
Seçimlerinizin hemen altında raporun birebir önizlemesi oluşur. Optik reçeteleriniz muayene tarihlerine göre SPH · CYL · AKS · ADD · SE sütunlarıyla tablolanır.



Muayene Özeti · Grafikler

Grafikler raporda da var

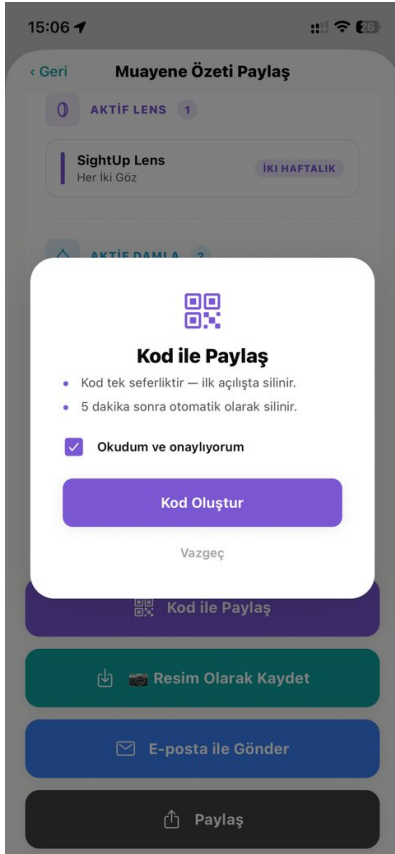
Birden fazla reçete seçtiyseniz rapora SE, SPH ve CYL takip grafikleri otomatik eklenir. Hekiminiz numaranızın seyrini saniyeler içinde görür — kâğıt reçeteleri yan yana dizmeye gerek kalmaz.



Muayene Özeti · Paylaşım seçenekleri

Dört paylaşım yolu

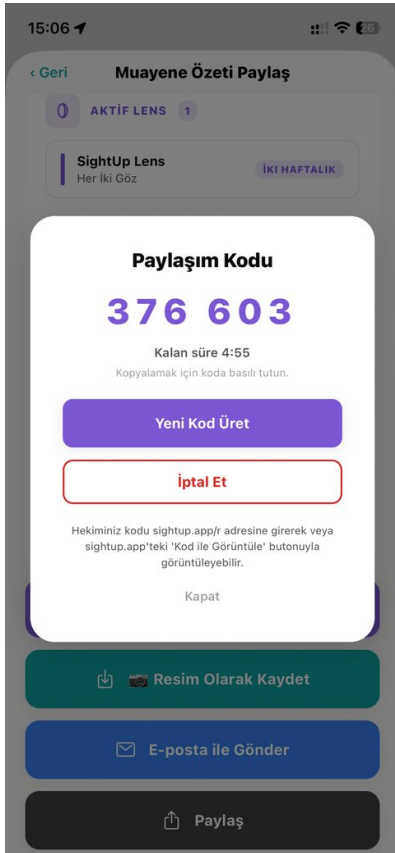
Raporun sonunda aktif lens ve damlalarınız, damla uyum yüzdelerinizle birlikte listelenir. Ardından dört seçenek: Kod ile Paylaş, Resim Olarak Kaydet, E-posta ile Gönder veya telefonunuzun paylaşım menüsüyle dilediğiniz uygulamaya Paylaş.



Kod ile Paylaş

Kod ile Paylaş: muayenehanede en pratik yol

Raporunuzu internete yüklemeden, hekiminizin ekranında anında göstermenin yolu. Kod tek seferliktir — ilk açılışta silinir — ve 5 dakika sonra kendiliğinden geçersiz olur.



Paylaşım kodu

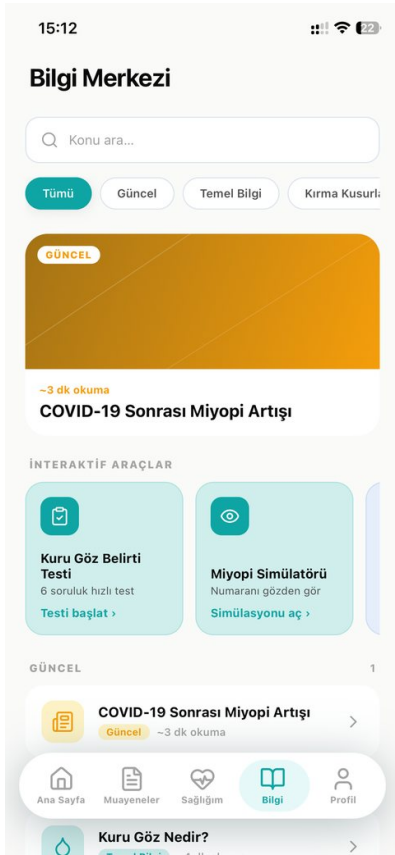
6 haneli kod

Oluşan 6 haneli kodu hekiminize söylersiniz; hekiminiz sightup.app/r adresine girip kodu yazarak özetinizi kendi ekranında görüntüler. Süre dolarsa Yeni Kod Üret ile anında yenisini alabilirsiniz.

Kodu yalnızca hekiminizle paylaşın: kod, raporunuzu görüntüleme yetkisi taşır. Süresi dolan veya bir kez kullanılan kodla rapora bir daha erişilemez.

8 Bilgi Merkezi

Bir göz hekimi tarafından yazılmış, sade dilli ve güvenilir içerikler. İnternetteki bilgi kirliliğine karşı başvuru kaynağınız.



Bilgi Merkezi

Kategoriler ve güncel yazılar

Yazılar Güncel, Temel Bilgi, Kırma Kusurları gibi kategorilere ayrılır; üstteki arama kutusuyla konu arayabilirsiniz. En üstte öne çıkan güncel yazı, altında tahmini okuma süreleriyle diğer içerikler listelenir.

İnteraktif Araçlar bölümünden Kuru Göz Belirti Testi'ne ve görme simülatörlerine ulaşırsınız. İçerikler uygulama güncellemesi gerektirmeden yenilenir — yeni yazılar kendiliğinden gelir.



Örnek yazı

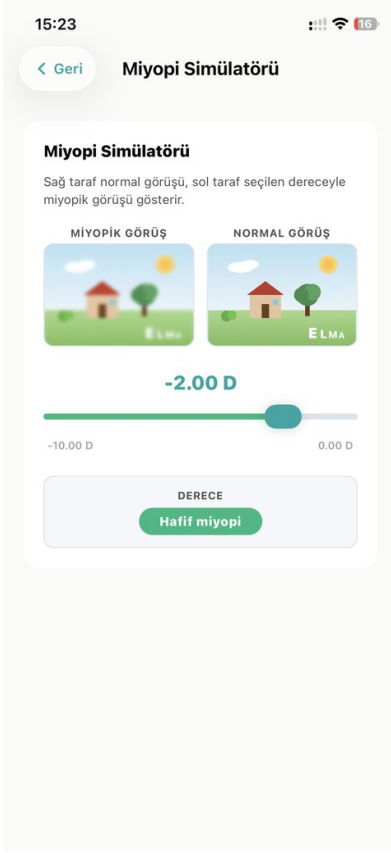
Yazı görünümü

Her yazının başında İçindekiler listesi bulunur; dilediğiniz bölüme atlayabilirsiniz. Yazılar tıbbi doğruluktan ödün vermeden günlük dille yazılır — örneğin “Sferik Değer Nedir?” yazısı, reçetenizdeki SPH sayısının ne anlattığını adım adım açıklar.

Numara Takibi ekranındaki “Daha fazla oku” bağlantıları da sizi bu yazılara getirir.

9 İnteraktif Araçlar

Görme kusurlarını yaşayarak anlayın, belirtilerinizi yapılandırılmış testlerle değerlendirin.

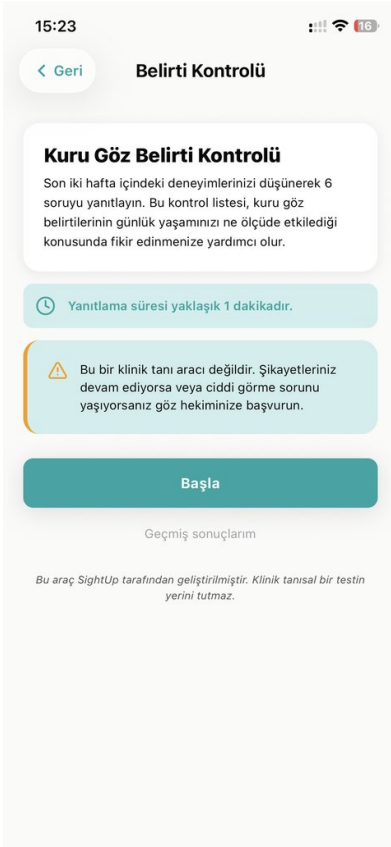


Miyopi Simülâtörü

Görme simülâtörleri

Miyopi Simülâtörü'nde kaydırıcıyla derece seçersiniz; ekran, o derecedeki miyopik görüşü normal görüşle yan yana gösterir. Örneğin -2.00 D'lik "hafif miyopi"nin dünyayı nasıl bulanıklaştırdığını kendi gözünüzle görürsünüz.

Aynı bölümdeki Astigmat Simülâtörü ise astigmatlı görüşteki gölgelenme ve ışık saçılmalarını canlandırır. Çocuğunuzun ya da yakınınızın "nasıl gördüğünü" anlamak için birebirdir.



Kuru Göz Belirti Kontrolü

Kuru Göz Belirti Kontrolü

Son iki haftadaki deneyimlerinizi soran 6 soruluk, yaklaşık 1 dakikalık bir kontrol listesi. Kuru göz belirtilerinin günlük yaşamınızı ne ölçüde etkilediği hakkında fikir verir. Testi dilediğiniz sıklıkta yeniden yapabilirsiniz.



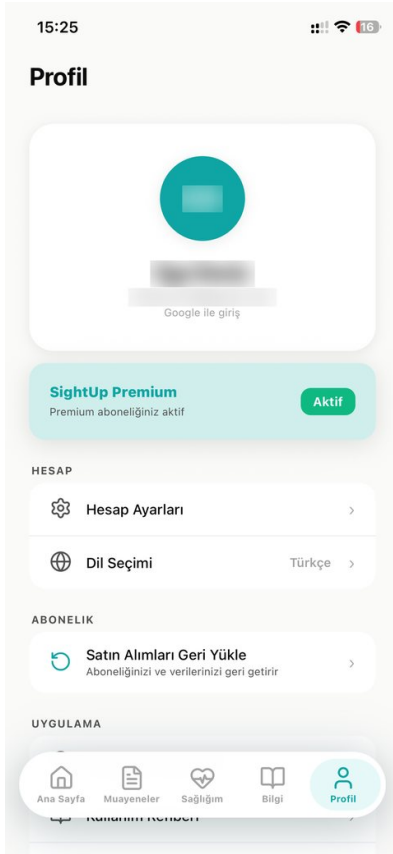
Test sonucu

Sonuç ekranı

Yanıtlarınız 18 üzerinden puanlanır ve düzeyinize göre sade bir değerlendirme sunulur. Unutmayın: bu araçlar bilgilendirme amaçlıdır, klinik tanı aracı değildir — şikayetleriniz sürüyorsa göz hekiminize başvurun. Uygulama bu uyarıyı her sonuç ekranında açıkça gösterir.

10 Profil ve Ayarlar

Hesabınız, aboneliğiniz ve uygulama tercihleri tek yerde.

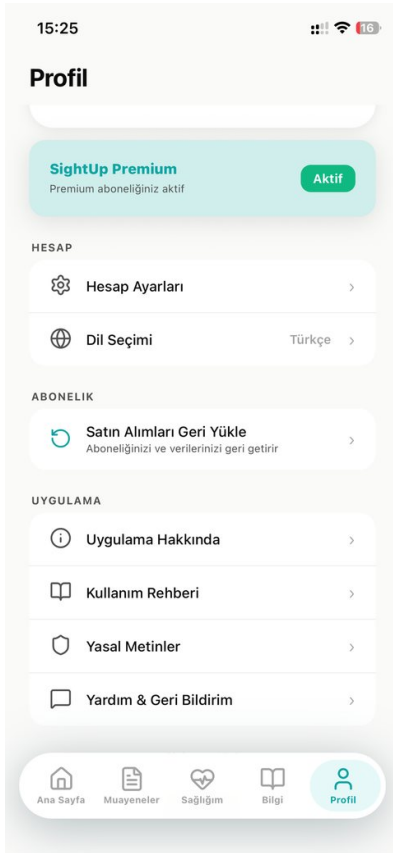


Profil

Hesap kartı

En üstte adınız, e-posta adresiniz ve giriş yönteminiz (e-posta, Google veya Apple) görünür. Hemen altındaki bant, Premium aboneliğinizin durumunu gösterir.

Dil Seçimi'nden uygulamayı Türkçe veya İngilizce kullanabilirsiniz. Satın Alımları Geri Yükle, telefon değiştirdiğinizde aboneliğinizi ve bulut verilerinizi geri getirir.



Profil · Uygulama menüsü

Uygulama menüsü

Kullanım Rehberi sizi bu rehberin web sürümüne getirir. Yasal Metinler'de KVKK aydınlatma metni, açık rıza metni ve gizlilik politikası uygulama içinden okunabilir. Yardım & Geri Bildirim ile bize doğrudan e-posta gönderirsiniz — her mesajı okuyoruz.

Hesap Ayarları

Hesap Ayarları

Adınızı güncelleyebilir, isteğe bağlı olarak doğum yılı girebilirsiniz — uygulamayı çocuğunuz için kullanıyorsanız çocuğunuzun doğum yılını yazabilirsiniz; yaş bilgisi takip önerilerini kişiselleştirir.

Hesabımı Sil, hesabınızı ve buluttaki tüm verilerinizi kalıcı olarak siler. Bu işlem geri alınamaz; verileriniz üzerindeki kontrol her zaman sizdedir.

1 Premium

SightUp'ın çekirdeği ücretsizdir. Premium, takibi derinleştiren özellikleri açar.

Premium'a neler dahil?

Sınırsız muayene kaydı ile tüm geçmişinizi saklarsınız (ücretsiz sürümde son kayıtlarla sınırlıdır). Fotoğraftan Oku, gözlük reçetenizi ve damla kutusu etiketlerini kameradan okuyup formu otomatik doldurur. Numara Takibi'nde sayısal etiketler ve ayrıntılı istatistikler açılır; kayıtlarınız bulut yedekleme ile cihazlarınız arasında güvende kalır.

Aboneliği Profil sekmesindeki Premium bandından başlatabilirsiniz; güncel fiyatlar ve deneme süresi satın alma ekranında görünür. Abonelik App Store / Google Play hesabınız üzerinden yönetilir ve dilediğiniz an iptal edilebilir.

Sorunuz mu var?

Uygulama içinden Profil → Yardım & Geri Bildirim ile veya sightup.support@gmail.com adresinden bize ulaşabilirsiniz. SightUp bir göz hekimi tarafından geliştirilmektedir; geri bildirimleriniz uygulamayı doğrudan şekillendirir.