



Retina Suisse

Altersbedingte Makuladegeneration

Kleine Hilfen für den Alltag



Die Selbsthilfeorganisation von Menschen mit Retinitis pigmentosa (RP), Makuladegeneration, Usher-Syndrom und anderen degenerativen Netzhauterkrankungen

Impressum

Text:

Christina Fasser, Fritz Buser

Fotos:

**Fritz Buser,
SZB-Low Vision, Olten**

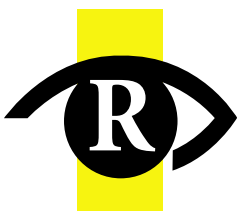
Gestaltung:

**MCC Maurer Creative
Concepts AG, Zürich**

Druck:

**Roda Fratelli SA
Industria grafica e cartotecnica
Taverne (TI)**

Auflage: 3000, Oktober 2006



Retina Suisse

Ausstellungsstrasse 36

CH-8005 Zürich

Tel. 044 444 10 77

Fax 044 444 10 70

info@retina.ch

www.retina.ch

PC 80-1620-2

Einleitung	4
Optische Hilfsmittel	5
Optimale Korrektur	5
Licht und Blendung	5
Gute Beleuchtung	5
Blendschutz	5
Vergrößerung	6
Beispiel	6
Nähernehmen	6
Lupen	6
Kleinfennglas	7
Lesegerät	7
Computer	7
Schreibtafel	8
Grossdruck	8
Selbständig mobil sein	8
Kennzeichnung	8
Den Alltag bewältigen	9
Einfach und hilfreich	9
Dienstleistungen	9
Beratung	10
Wer sind wir?	11
Retina Suisse	11
SZB Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen	11
AMD Alliance International	11

Altersbedingte Makuladegeneration

Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist eine häufige Erkrankung der Netzhaut im Augenhintergrund. Sie verursacht das Absterben der lichtempfindlichen Zellen im Zentrum der Netzhaut, der sogenannten Makula oder auch gelber Fleck genannt. Mit der Makula können wir scharf sehen. AMD führt dazu, dass die betroffenen Menschen nicht mehr fixieren können und nichts mehr scharf sehen. AMD führt nicht zur Erblindung, da der äussere Teil der Netzhaut von dieser Krankheit nicht betroffen ist. Jedoch kann diese Erkrankung zu einer Sehbehinderung mit allen daraus hervorgerufenen Schwierigkeiten führen. Für die Erhaltung der Selbständigkeit gibt es aber viele Hilfen, allen voran die optischen Hilfsmittel. Wie erwähnt, wird der äussere Teil der Netzhaut nicht von der Krankheit beeinträchtigt. Gegenstände und Texte, die gross genug sind, können daher mit dem gesunden Teil der Netzhaut gesehen werden. Dies wird mit vergrössernden Hilfen erreicht. Eine gute Abklärung bei einem Spezialisten lohnt sich in jedem Fall. Diese finden sich an allen Beratungsstellen für Blinde und Sehbehinderte. Weiter gibt es viele kleine Hilfsmittel, wie z.B. sprechende Uhren, Telefone mit Gross-Tasten, spezielle Vergrösserungsprogramme für Computer, etc. Eine Auswahl finden Sie in dieser Broschüre.

Optische Hilfsmittel

Optimale Korrektur

So überraschend es klingen mag, ein wichtiges Hilfsmittel bei einer Sehbehinderung ist noch immer eine gut angepasste Brille, die für ein scharfes Bild auf der Netzhaut sorgt.



Licht und Blendung

Gute Beleuchtung

Mit gutem Licht geht es besser. Bei einer Makuladegeneration und vor allem im fortgeschrittenen Alter braucht das Auge bis zu 20x mehr Licht als in der Jugend.



Blendschutz

Gegen die unangenehme Blendung schützt in erster Linie die Sonnenhut. Daher braucht man eine weniger dunkle Sonnenbrille und diese kann den Bedürfnissen des Sehens optimal angepasst werden.



Vergrosserung

Beispiel

Dieses Beispiel zeigt es deutlich: Trotz reduzierter Sehschärfe kann der Text dank einer Vergrößerung gelesen werden. Beachten Sie bitte, auch nach der Vergrößerung erscheint der Text noch schlecht, aber eben lesbar.

der «Berner Zeitung»...
Denkmal, praktisch
Eckel war mit 22 J
Spieler in der deutsch
schaft, die am 4. Juli
digen Weltmeistersch

jährige Horst Eckel im
der «Berner Zeitung», se
Denkmal, praktisch ein
Eckel war mit 22 Jahren

Nähernehmen

Die einfachste Art der Vergrößerung erreicht man durch Nähernehmen des Lesegutes. Die verstärkte Lesebrille sorgt dafür, dass der Text scharf gesehen wird und dass sich das Auge nicht anstrengen muss. Eine gute Beleuchtung ist unerlässlich.



Lupen

Leider ein unumstössliches Gesetz: Je stärker die Lupe um so kleiner deren Durchmesser. Dadurch wird bei einer höheren Vergrößerung auch das Sehfeld massiv kleiner. Der kleine Helfer unterwegs: Dank dem eingebauten Licht können auch im schlecht beleuchteten Laden Preise gelesen werden.



Vergrosserung

Kleinfernglas

Kleinferngläser sind leicht und unauffällig. Mit ihnen können Beschriftungen und Strassenschilder gelesen und Preise im Schaufenster erkannt werden.



Lesegerät

Lesegeräte ermöglichen hohe Vergrößerungen sowie das Lesen im umgekehrten Kontrast (weisse Schrift auf schwarzem Grund).



Computer

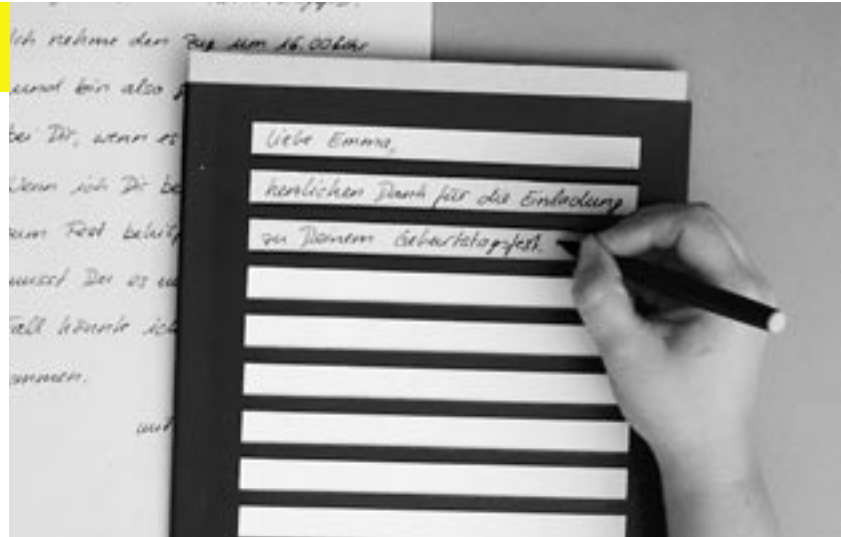
Der Computer eröffnet neue Welten. Schreiben, Lesen, Internet, Zeitschriften, Bücher. Lassen Sie sich beraten.



Vergrößerung

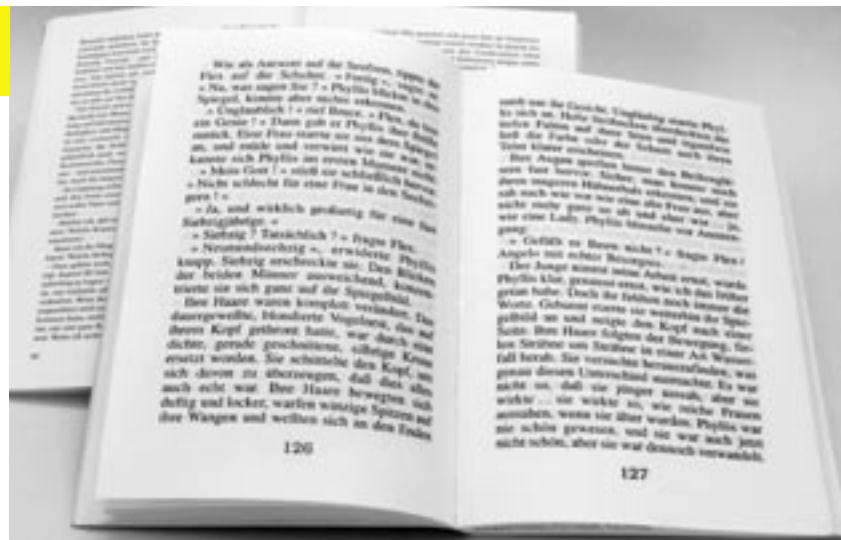
Schreibtafel

Schreiben von Hand trotz Sehbehinderung, die Gittertafel macht möglich (erhältlich bei den Beratungsstellen, CHF 5.–). Die nötige Vergrößerung wird durch grösseres Schreiben erreicht.



Grossdruck

Grossdruckbücher und vergrösserte Fotokopien haben einen verbesserten Kontrast bei eher mässiger Vergrößerung. Sie werden oft in Kombination mit Lupenbrillen verwendet.



Selbständig mobil sein

Kennzeichnung

Der weisse Stock spricht für Sie. Der Chauffeur kann erkennen, warum Sie nicht wissen, wohin der Bus fährt. Dank einem eingehenden Training durch Orientierungs- und Mobilitätstrainer lernen Sie, trotz Sehbehinderung selbständig mobil zu sein.



Den Alltag bewältigen

Einfach und hilfreich

Sie sehen hier nur eine kleine Auswahl von praktischen Hilfsmitteln, die das Leben bei einer Makuladegeneration erleichtern. Sie finden bei der lokalen Beratungsstelle für Sehbehinderte eine grosse Auswahl. Schlechtes Sehen macht viele Tätigkeiten im Alltag schwieriger oder fast unmöglich. Mit kleinen Tricks und Kniffs ist es wieder

möglich, gut und abwechslungsreich zu kochen, zu bügeln, kleinere Reparaturen zu machen etc. Die Rehabilitationsfachleute zeigen Ihnen diese gerne.



Dienstleistungen

• Bibliothek

In den Bibliotheken für Blinde und Sehbehinderte erhalten Sie Bücher und Zeitschriften auf Tonträgern, im Grossdruck und in Blindenschrift. Die Bibliotheken für Blinde und Sehbehinderte haben ein grosses Angebot und sind mit den Bibliotheken aus der ganzen Welt verbunden.

• Gratis Telefonauskunft 1145

Sind Sie sehbehindert oder blind, können Sie sich für die Gratisauskunft 1145 registrieren lassen. So können Sie die Telefonnummern kostenlos erfragen und sich bei Bedarf auch automatisch verbinden lassen. Die neuen Telefonanbieter besitzen ähnliche Dienstleistungen.

• Begleiterkarten

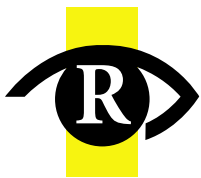
Auch sehbehinderte Menschen reisen gern. Die Begleiterkarte erlaubt es Ihnen, kostenlos eine Begleitperson mitzunehmen.

• Call Center Brig

Dank dem Call Center in Brig (Tel. 0800 007 102) ist es für sehbehinderte Menschen leicht, auf Bahnhöfen umzusteigen. Meldet man sich mindestens zwei Stunden vor dem Umsteigetermin an, erwartet Sie jemand am Bahnhof, der Sie sicher zum nächsten Zug begleitet und dafür sorgt, dass Sie trotz Sehbehinderung ans richtige Ziel kommen.

Eine Sehbehinderung verändert vieles in Ihrem Leben. Bei den Beratungsstellen für Blinde und Sehbehinderte finden Sie Unterstützung zur Bewältigung der neuen Situation. Sie erhalten Auskunft über die Rehabilitationsmöglichkeiten, Versicherungsleistungen, Dienstleistungen und können dort die Hilfsmittel besichtigen und kaufen.

Eine aktuelle Adressliste mit den örtlichen Beratungsstellen und Bibliotheken für Blinde und Sehbehinderte erhalten Sie bei:



Retina Beratungsstelle

Ausstellungsstrasse 36, CH-8005 Zürich

Tel. 044 444 10 77, Fax 044 444 10 70

info@retina.ch, www.retina.ch

Rufen Sie uns an – wir sind gerne für Sie da.

Retina Suisse



Retina Suisse ist die Selbsthilfeorganisation von Menschen mit Retinitis pigmentosa (RP), Makuladegeneration, Usher-Syndrom und anderen degenerativen Netzhauterkrankungen. Sie informiert und berät betroffene Menschen, ihre Angehörigen und die Öffentlichkeit. Sie unterstützt den Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Hilfe ihrer Mitglieder. Sie fördert die wissenschaftliche Forschung auf dem Gebiet der Netzhautdegenerationen mit dem Ziel, eine Behandlung für diese heute nicht oder nur in speziellen Fällen beschränkt behandelbaren Erkrankungen zu finden. Retina Suisse stützt ihre Informationstätigkeit auf gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse und wird von einem wissenschaftlich-medizinischen Beirat unterstützt.

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen



SZB

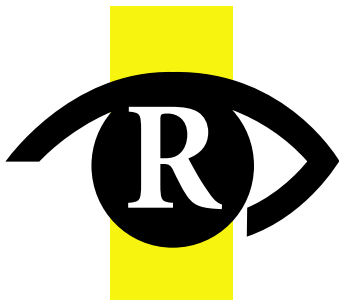
Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZB
Union centrale suisse pour le bien des aveugles UCBA
Unione centrale svizzera per il bene dei ciechi UCBC

Dachorganisation des schweizerischen Sehbehindertenwesens

AMD Alliance International



Die AMD Alliance International ist ein weltweiter Zusammenschluss von Sehbehinderten- und Seniorenorganisationen. Ziel der Allianz ist, das öffentliche Bewusstsein für die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) zu stärken, über die verfügbaren Behandlungs- sowie Rehabilitationsmöglichkeiten zu informieren und den AMD-Betroffenen und deren Angehörigen Aufklärung, Unterstützung und Hoffnung zu vermitteln, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Sie ist die einzige internationale Organisation, die sich ausschliesslich mit der altersbedingten Makuladegeneration befasst. Retina Suisse ist Mitglied der AMD Alliance International.



Retina Suisse

Die Selbsthilfeorganisation von Menschen mit Retinitis pigmentosa (RP), Makuladegeneration, Usher-Syndrom und anderen degenerativen Netzhauterkrankungen

Ausstellungsstrasse 36, CH-8005 Zürich
Tel. 044 444 10 77, Fax 044 444 10 70
info@retina.ch, www.retina.ch
PC 80-1620-2

 Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV –
Unser Partner im schweizerischem Blindenwesen