



Retina Suisse

Altersbedingte Makuladegeneration

Selbständig im 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,
Low Vision Buser, Olten
Accesstech AG, Luzern
(Seite 8 oben und mitte)**

Gestaltung:

**MCC Maurer Creative
Concepts AG, Zürich**

Druck:

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

**2. überarbeitete Ausgabe
August 2009/3000**

**Der Druck dieser Broschüre
ist unterstützt durch den
Schweizerischen Blinden- und
Sehbehindertenverband SBV und
Novartis Pharma Schweiz AG**

**Diese Broschüre erscheint in
Deutsch, Französisch und Italienisch bei:**



Retina Suisse

**Ausstellungsstrasse 36
CH-8005 Zürich
Tel. 044 444 10 77
Fax 044 444 10 70
info@retina.ch
www.retina.ch**

Einleitung	4
Altersbedingte Makuladegeneration.	4
Optische Korrektur	4
Licht und Blendung	5
Gute Beleuchtung	5
Blendschutz	5
Selbständig mobil sein	5
Kennzeichnung	5
Vergrößerung	6
Beispiel.	6
Nähernehmen	6
Lupen	6
Kleinfernglas	7
Schreibtafel	7
Grossdruck	7
Bildschirm-Lesegerät.	8
Vorlesegerät.	8
Computer, Handy	8
Den Alltag bewältigen	9
Einfach und hilfreich	9
Dienstleistungen	9
Beratung	10
Unsere Organisation	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 (auch gelber Fleck genannt). Mit der Makula können wir scharf sehen. AMD führt, trotz der heutigen stark verbesserten Behandlungsmethoden oft 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 Low-Vision Spezialisten lohnt sich in jedem Fall. Weiter gibt es viele Hilfsmittel (z.B. sprechende Uhren, Telefone mit Grosstasten, usw.), Vergrösserungsprogramme und künstliche Sprache für Computer und Handy sowie vieles mehr. Der Computer gehört in vielen Haushalten heute dazu, sehbehinderten Menschen kann er zu mehr Selbständigkeit im Alltag verhelfen. Eine Auswahl der genannten Hilfen finden Sie in dieser Broschüre.

Optische Korrektur

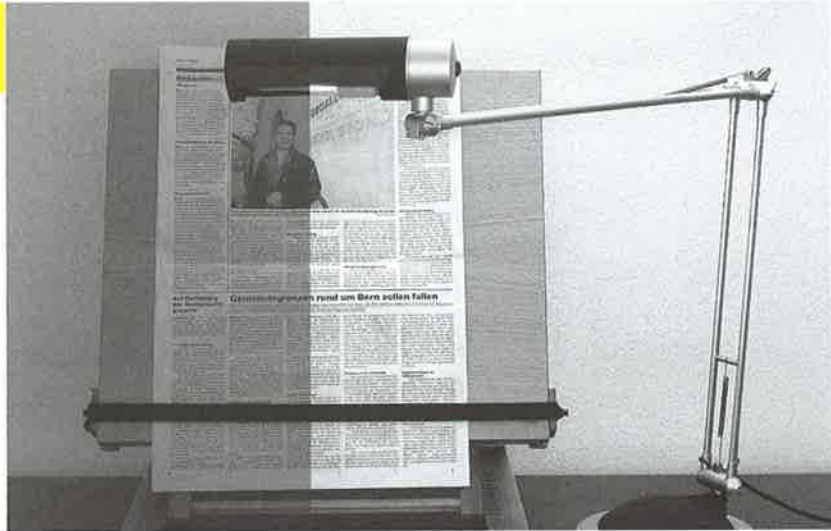
So überraschend es klingen mag, ein wichtiges Hilfsmittel bei einer Sehbehinderung ist noch immer eine gut angepasste Brille, die für ein scharfes Bild auf der Netzhaut sorgt.



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 der Sonnenhut. Daher braucht man eine weniger dunkle Sonnenbrille und diese kann den Bedürfnissen des Sehens optimal angepasst werden.



Selbständig mobil sein

Kennzeichnung

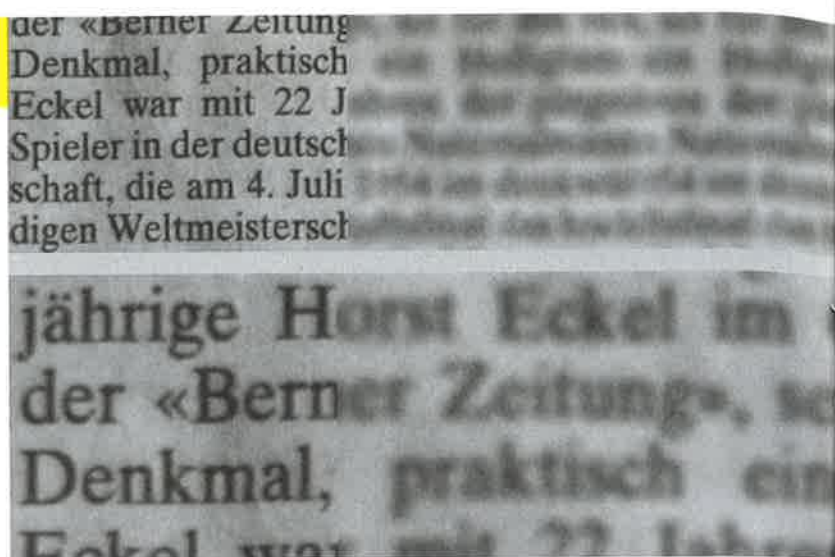
Der weisse Stock spricht für Sie. Der Chauffeur kann erkennen, warum Sie nicht wissen, wohin der Bus fährt. Dank einem eingehenden Training durch Orientierungs- und Mobilitätstrainer lernen Sie, trotz Sehbehinderung selbständig mobil zu sein.



Vergrößerung

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.



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.



Vergrößerung

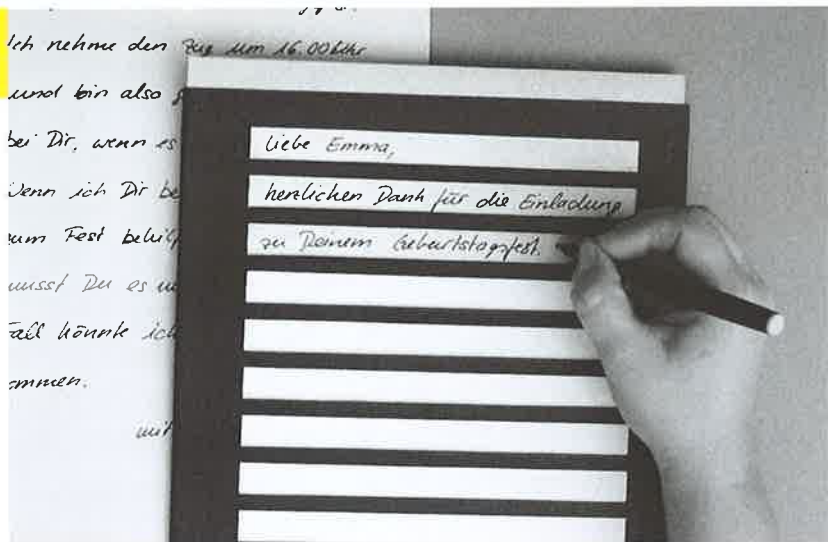
Kleinfennglas

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



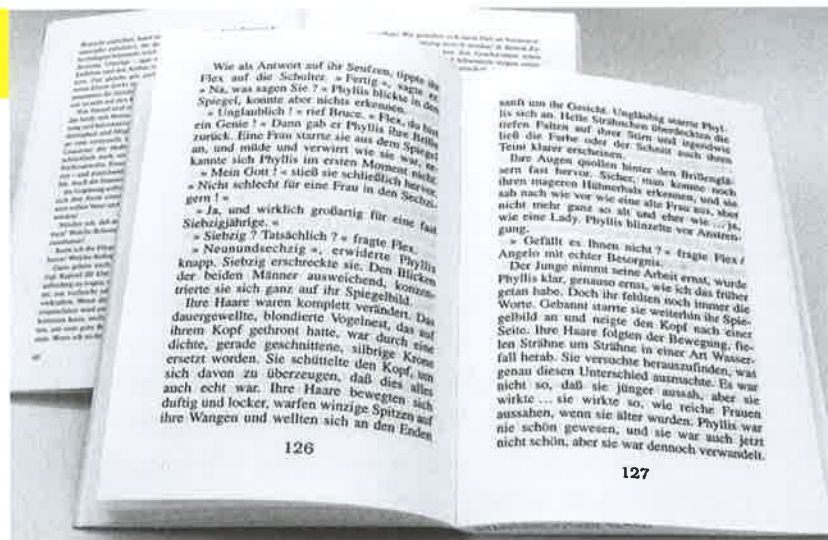
Schreibtafel

Schreiben von Hand trotz Sehbehinderung, die Gittertafel macht möglich (erhältlich bei den Beratungsstellen). 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.



Vergrößerung

Bildschirm-Lesegerät

Lesegeräte ermöglichen hohe Vergrößerungen sowie das Lesen im Negativkontrast (weisse Schrift auf schwarzem Grund bzw. helle Schrift auf dunklem Grund). Mit neueren Geräten kann man auch Fotos und Bilder vergrössern sowie die Breite des angezeigten Textes den persönlichen Bedürfnissen anpassen.



Vorlesegerät

Wenn Hören statt Lesen angenehmer ist, kann ein Scannerbasiertes Lesegerät in Frage kommen. Dieses kann nicht nur vorlesen sondern auch zu einem Lese-/Schreibsystem ausgebaut werden sowie mit dem Vorleseprogramm für die Tageszeitungen kombiniert werden.



Computer, Handy

Der Computer eröffnet neue Welten: Schreiben, Lesen, E-Mail, Internet, Zeitschriften, Bücher. Auch auf Ihre Tageszeitung müssen Sie dank dem elektronischen Kiosk nicht mehr verzichten. Ihren eigenen Schriftverkehr können Sie ebenfalls wieder unabhängig von fremder Hilfe erledigen. Ebenfalls dank Vergrößerungs- und Sprachsoftware können Sie praktisch alle Funktionen Ihres Handys bedienen.



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.

• Telefon 1145

Sind Sie sehbehindert oder blind und Swisscomkunde, können Sie sich für die Gratisauskunft 1145 durch unsere Beratungsstelle registrieren lassen. So können Sie die Telefonnummern kostenlos erfragen und sich bei Bedarf auch automatisch verbinden lassen. Die anderen Telefonanbieter bieten ähnliche Dienstleistungen.

• Begleiterkarte

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

• SBB Call Center Handicap

Dank dem SBB Call Center Handicap (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 Makuladegeneration verändert vieles in Ihrem Leben. Sie brauchen spezifische Informationen und Beratung – für sich selbst und ihre Bezugspersonen. Wir informieren über Ursachen und Auswirkungen, über Forschung und Behandlungsmöglichkeiten und bieten Selbsthilfe-Gesprächsgruppen an. Wir geben Auskunft über Leistungen der Sozialversicherungen, Vergünstigungen und Dienstleistungen und vermitteln Rehabilitationsmassnahmen und Lebenshilfe – z. B. Orientierung & Mobilität, Low Vision-Beratung, psychologische Beratung, Hilfsmittel.

Bei den Beratungsstellen für Blinde und Sehbehinderte finden Sie ebenfalls Unterstützung und Beratung und können die Hilfsmittel besichtigen und kaufen.

Auf Anfrage stellt Retina Suisse eine aktuelle Adressliste mit den örtlichen Beratungsstellen für blinde und sehbehinderte Menschen, den spezialisierten Augenoptikern und Low Vision-Spezialisten sowie den Bibliotheken zur Verfügung.

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.

Retina Suisse

- informiert und berät betroffene Menschen, ihre Angehörigen und die Öffentlichkeit;
- unterstützt den Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Hilfe ihrer Mitglieder;
- 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.

Retina Suisse übt ihre Beratungs- und Informationstätigkeit auf Vereinsebene und in ihren Beratungsstellen in Zürich und Lausanne – Fachstellen des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes SBV – aus. In der italienischen Schweiz und in sehr entlegenen Gegenden finden Konsultationen auf Anfrage vor Ort statt.

Retina Suisse ist Mitglied von Retina International und 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

Postkonto 80-1620-2



Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Unser Partner
im schweizerischen Blindenwesen

Wo finden Sie uns?

Retina Suisse – Beratungsstelle Zürich
Ausstellungsstrasse 36, CH-8005 Zürich
Tel. 044 444 10 77, Fax 044 444 10 70
info@retina.ch

Retina Suisse – Service de consultation Lausanne
p/a Hôpital ophtalmique Jules-Gonin
Av. de France 15, case postale 133
CH-1000 Lausanne 7
Tél. 021 626 86 52, info.lausanne@retina.ch

**In der italienischen Schweiz und in sehr entlegenen
Gegenden finden die Konsultationen vor Ort statt
(auf Anfrage).**