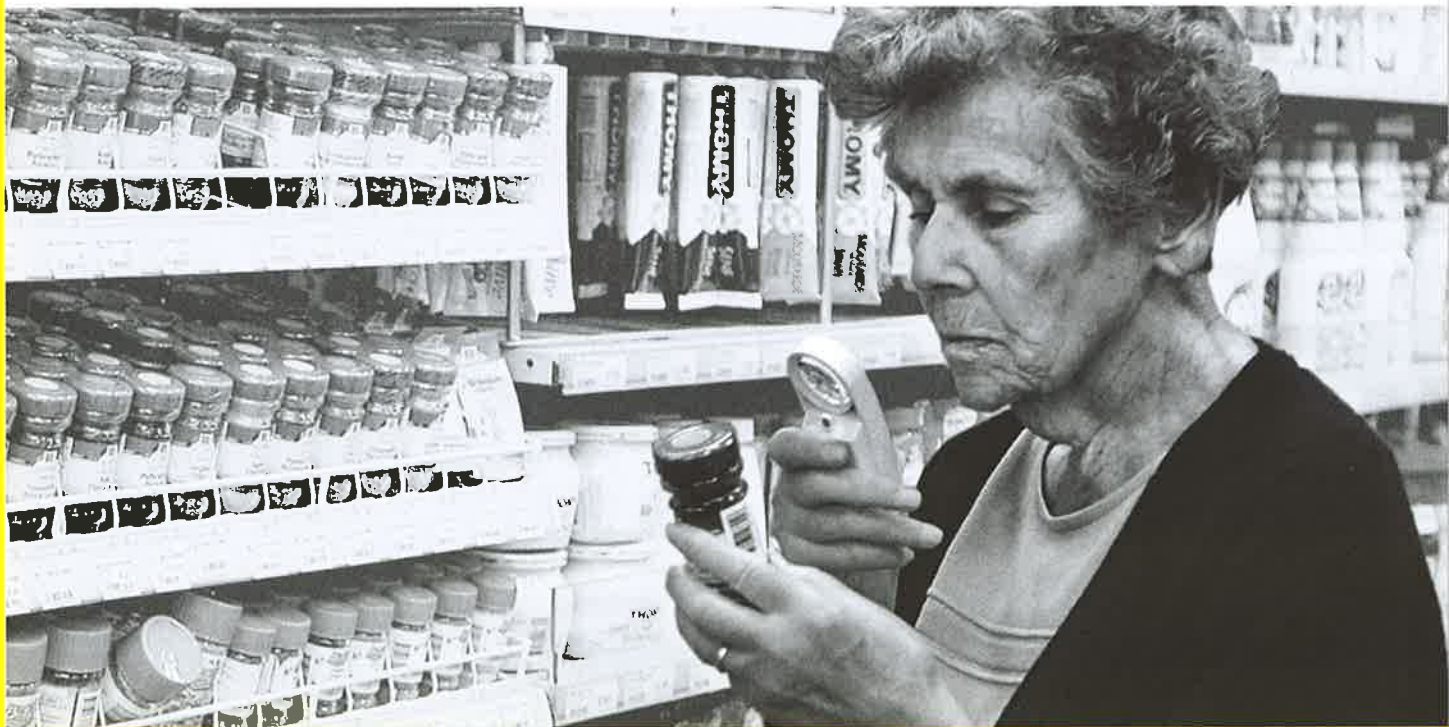




# Retina Suisse

## Degenerazione maculare correlata all'età

### Autonomia nella vita quotidiana



L'associazione d'aiuto reciproco di persone con retinite pigmentosa (RP), degenerazione maculare, sindrome di Usher e altre malattie degenerative della retina

## **Impressum**

**Testo:**

**Christina Fasser, Fritz Buser**

**Fotografie:**

**Fritz Buser,**

**Low Vision Buser, Olten**

**Accesstech SA, Lucerna**

**(pag. 8 in alto e in mezzo)**

**Grafica e impaginazione:**

**MCC Maurer Creative**

**Concepts AG, Zurigo**

**Stampa:**

**Roda Fratelli SA, Taverne (TI)**

**Industria grafica e cartotecnica**

**2. edizione riveduta e aggiornata  
agosto 2009/500**

**Hanno sostenuto la stampa  
del presente opuscolo:**

**Federazione svizzera dei ciechi  
e deboli di vista FSC,**

**Novartis Pharma Schweiz AG**

**Il presente opuscolo è disponibile  
in italiano, francese, tedesco.**



## **Retina Suisse**

**Ausstellungsstrasse 36**

**CH-8005 Zurigo**

**Tel. 044 444 10 77**

**Fax 044 444 10 70**

**info@retina.ch**

**www.retina.ch**

**Conto postale 80-1620-2**

<b>Introduzione</b> .....	4
La degenerazione maculare correlata all'età .....	4
Correzione ottica .....	4
<b>Luce e abbagliamento</b> .....	5
Illuminazione adeguata .....	5
Contro l'abbagliamento .....	5
<b>Mobilità e autonomia</b> .....	5
Segno distintivo .....	5
<b>Ingrandimento</b> .....	6
Esempio .....	6
Avvicinare il testo .....	6
Lenti d'ingrandimento .....	6
Cannocchialino .....	7
Tavoletta per scrivere .....	7
Testi in maxi-caratteri .....	7
Macrolettore .....	8
Voicebox .....	8
Computer, telefonino .....	8
<b>Gestire la vita quotidiana</b> .....	9
Ausili semplici e utili .....	9
Prestazioni e servizi .....	9
<b>Consulenza</b> .....	10
<b>La nostra associazione</b> .....	11

## La degenerazione maculare correlata all'età

La degenerazione maculare correlata all'età (AMD) è una malattia frequente della retina dell'occhio. Essa provoca la distruzione delle cellule fotoricettrici nella macula, al centro della retina. La macula permette di vedere nitidamente, ma le persone con una AMD non riescono più a fissare ciò che vorrebbero guardare e nulla più appare nitido. La AMD non porta a cecità, essa interessa infatti la parte centrale della retina e non quella periferica. Nonostante le nuove, molto migliorate terapie, la AMD può comunque provocare un'importante menomazione visiva con tutte le conseguenze del caso. Grazie a una serie di mezzi ausiliari, primi fra tutti quelli ottici, la persona colpita può mantenere una buona autonomia. Come detto, la parte periferica della retina non è toccata e quindi può servire per vedere oggetti e per leggere testi, ammesso che siano abbastanza grandi. Entrano quindi in gioco gli ausili ingrandenti. Se si è affetti da AMD vale assolutamente la pena di consultare una o uno specialista low vision. Inoltre esistono tutta una serie di mezzi ausiliari atti a facilitare la vita di tutti i giorni quali orologi parlanti, telefoni con tasti grandi, programmi d'ingrandimento e sintesi vocale per il computer e il telefonino. Specialmente il computer, oggi presente in quasi ogni casa, può aiutare le persone con handicap visivo a essere più autonome nella vita di tutti i giorni. Il presente opuscolo propone una scelta di utili ausili.

## Correzione ottica

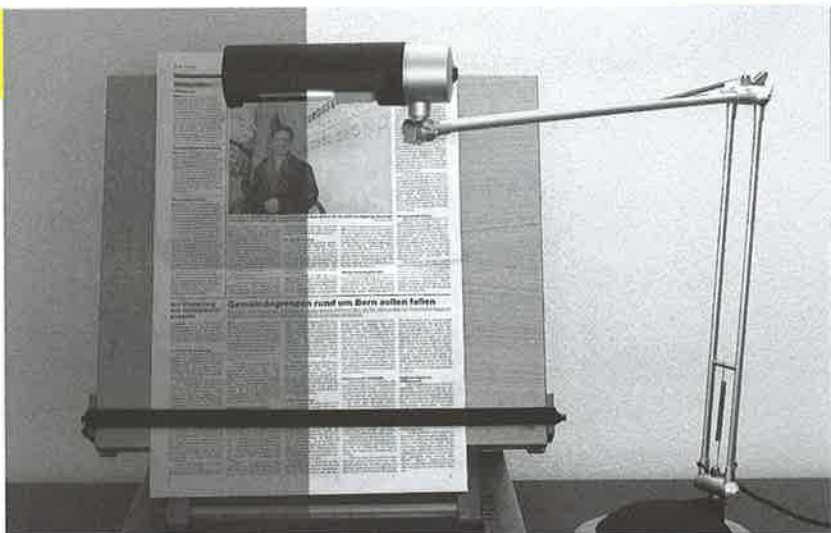
Stupirà, ma è così: un importante ausilio in caso di handicap visivo è sempre ancora un paio di occhiali ben calibrati, atti a produrre un'immagine nitida sulla retina.



# Luce e abbagliamento

## Illuminazione adeguata

Se la luce è buona tutto va meglio. In caso di degenerazione maculare e soprattutto a una certa età l'occhio abbisogna fino a 20 volte più luce che da giovani.



## Contro l'abbagliamento

Contro il fastidioso abbagliamento serve in primo luogo un cappello a tesa larga. Si potrà così fare a meno di occhiali troppo scuri e adattare con precisione le lenti alle esigenze visive.



# Mobilità e autonomia

## Segno distintivo

Il bastone bianco parla da sé. L'autista capirà al volo perché gli si chiede la destinazione del bus. Un accurato training d'orientamento e mobilità con uno/una specialista permette di restare mobili e autonomi anche con un handicap visivo.



# Ingrandimento

## Esempio

Quest'esempio parla chiaro: nonostante la netta riduzione dell'acuità visiva, in virtù dell'ingrandimento il testo risulta leggibile. Attenzione però, anche se ingrandito il testo non è proprio nitido, ma comunque leggibile.

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

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

## Avvicinare il testo

Il modo più semplice per ingrandire un testo è di avvicinarlo agli occhi. Con forti occhiali di lettura il testo risulterà nitido e gli occhi non dovranno stancarsi. Una buona illuminazione è comunque indispensabile.



## Lenti d'ingrandimento

«Più forte la lente, minore il suo diametro» è purtroppo una legge di natura. Un ingrandimento importante comporterà perciò una massiccia riduzione del campo visivo. Fuori casa la lente d'ingrandimento con luce incorporata è un ausilio interessante, per esempio per leggere i prezzi anche in negozi male illuminati.



# Ingrandimento

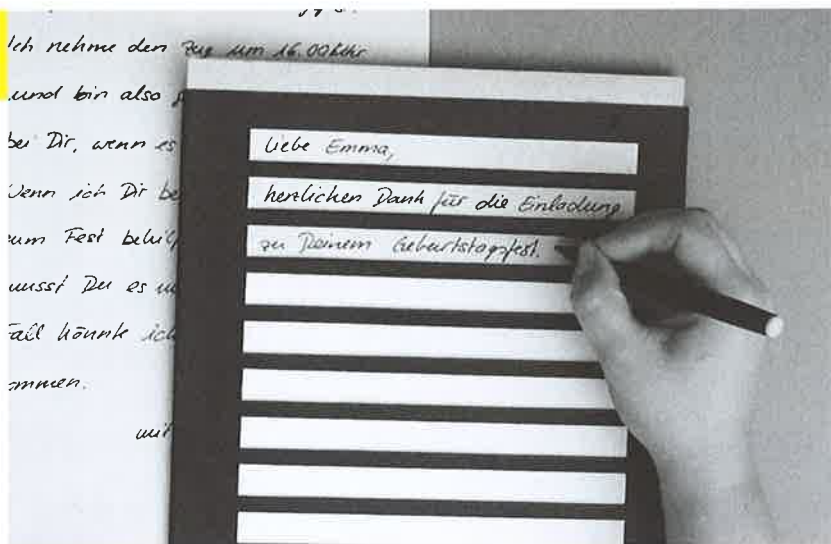
## Cannocchialino

Il cannocchialino è leggero e «discreto». Può servire per leggere manifesti, scritte, i nomi delle strade, i prezzi nelle vetrine.



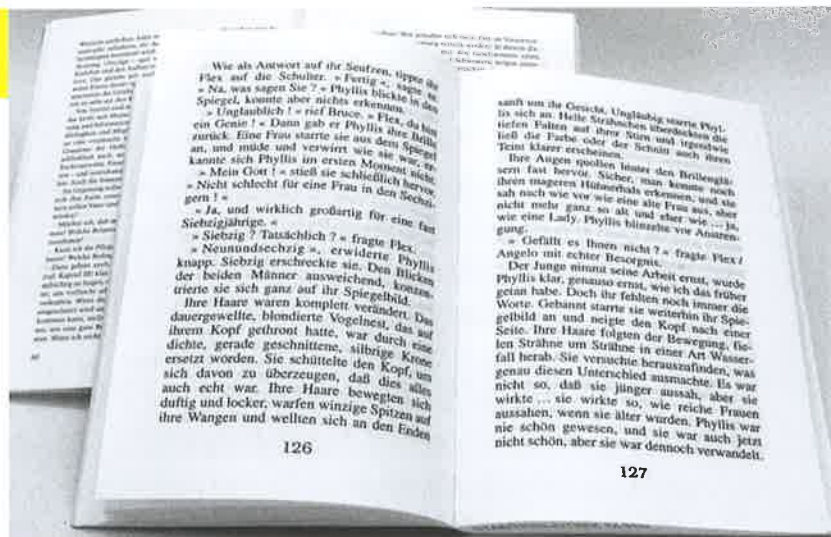
## Tavoletta per scrivere

Scrivere a mano nonostante un handicap visivo? Con la tavoletta a griglia funziona bene (da comprare nei consultori). Al necessario ingrandimento si arriva scrivendo più grande.



## Testi in maxi-caratteri

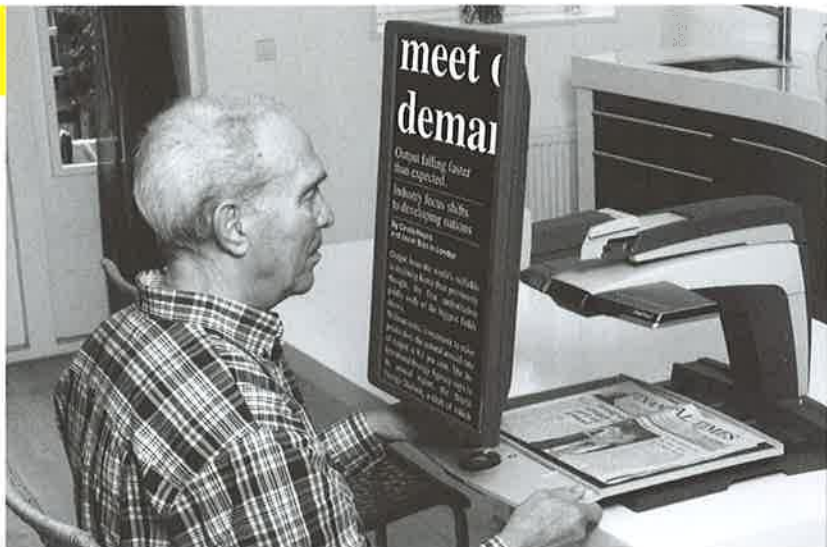
Libri stampati in maxi-caratteri o fotocopie ingrandite migliorano il contrasto già a ingrandimenti contenuti. Si può combinare questo tipo di ingrandimento con l'uso di occhiali a lente d'ingrandimento.



# Ingrandimento

## Macrolettore

Gli apparecchi di lettura permettono di ingrandire molto il testo e anche di leggerlo in contrasto negativo (caratteri chiari su sfondo scuro). Con i modelli più nuovi si possono anche ingrandire fotografie e immagini e adattare la larghezza del testo alle esigenze individuali.



## Voicebox

Se l'ascolto risulta più agevole della lettura ci sono apparecchi su base scanner che leggono con voce artificiale. Quelli più nuovi non fanno solo leggere, ma si possono usare anche come sistemi di scrittura e collegare con l'edicola elettronica.



## Computer, telefonino

Il computer dà accesso a un'infinità di cose quali scrivere, leggere, email, Internet, giornali e riviste, libri e altro ancora. Non si esiti a chiedere ulteriori informazioni presso i servizi di consulenza. Grazie all'edicola elettronica si possono leggere i quotidiani e con il computer si può di nuovo evadere la propria corrispondenza senza l'aiuto di terzi. Nuovi software d'ingrandimento e vocali permettono di usare praticamente tutte le funzioni del telefonino.



## Ausili semplici e utili

La foto mostra una piccola scelta di pratici ausili che facilitano la vita delle persone con una degenerazione maculare. Nei consultori la scelta è ben più vasta. Se la vista è limitata, le attività della vita quotidiana si fanno difficili se non addirittura impossibili. Con qualche trucco e accorgimento si può riprendere a cucinare bene e in modo variato, a

stirare, a fare piccole riparazioni e quant'altro. Le/gli specialisti in riabilitazione sono volentieri a disposizione per insegnare come fare.



stirare, a fare piccole riparazioni e quant'altro. Le/gli specialisti in riabilitazione sono volentieri a disposizione per insegnare come fare.

## Prestazioni e servizi

### • Biblioteche

Le biblioteche per ciechi e ipovedenti dispongono di libri e riviste parlati, stampati in maxi-caratteri e in braille. La loro offerta è molto vasta e sono collegate con le biblioteche di tutto il mondo.

### • Informazione telefonica gratuita 1145

Le persone cieche o ipovedenti clienti di Swisscom possono farsi registrare per il servizio gratuito 1145. Potranno così chiedere i numeri telefonici che non sanno al 1145 e, se necessario, farsi dare la comunicazione. Le nuove imprese di telecomunicazione offrono servizi analoghi.

### • Carta d'accompagnamento

Anche le persone cieche e ipovedenti viaggiano volentieri. Con la carta d'accompagnamento possono farsi accompagnare gratuitamente da un'altra persona.

### • FFS Call Center Handicap

Grazie ai servizi del Call Center Handicap delle FFS (tel. 0800 007 102), cambiare treno diventa facile. Basta annunciarsi con almeno due ore d'anticipo e arrivati alla stazione dove si deve cambiare ci sarà qualcuno pronto ad accompagnare la persona cieca o ipovedente al treno che deve prendere.

**Il sopraggiungere di una degenerazione maculare comporta molti cambiamenti nella vita di una persona. Saranno necessarie informazioni specifiche e consulenza – per la persona stessa e per la sua famiglia. La nostra associazione informa sulle cause e sulle ripercussioni della malattia, sui progressi della ricerca scientifica e sulle opportunità terapeutiche e propone incontri e colloqui. Informiamo inoltre sulle assicurazioni sociali, sulle facilitazioni e prestazioni per le persone cieche e ipovedenti e procuriamo interventi di riabilitazione e aiuti concreti per gestire la vita di tutti i giorni, in particolare orientamento & mobilità, riabilitazione visiva low vision, consulenza psicologica, mezzi ausiliari.**

**Anche i servizi di consulenza per ciechi e ipovedenti offrono consulenza e sostegno e dispongono di una collezione di mezzi ausiliari che si possono vedere, provare e comprare.**

**Su richiesta, Retina Suisse consegna un elenco aggiornato dei servizi di consulenza per ciechi e ipovedenti in tutta la Svizzera come pure degli ottici specializzati low-vision e delle biblioteche.**

**Telefonateci o scriveteci – siamo volentieri a vostra disposizione.**

## Retina Suisse



Retina Suisse è l'associazione d'aiuto reciproco di persone con retinite pigmentosa (RP), degenerazione maculare, sindrome di Usher e altre malattie degenerative della retina

### Retina Suisse

- informa le persone affette da degenerazioni retiniche, i loro congiunti e il grande pubblico;
- incoraggia lo scambio d'esperienze e il sostegno reciproco dei suoi membri;
- promuove la ricerca scientifica nel campo delle degenerazioni retiniche allo scopo di trovare delle terapie per queste malattie finora curabili solo in parte o ancora incurabili.

L'attività d'informazione di Retina Suisse poggia su riconoscimenti scientifici dimostrati e si avvale del sostegno di un comitato medico-scientifico.

Retina Suisse svolge la sua attività d'informazione e consulenza sul piano associativo e nei suoi consultori di Zurigo e Losanna (che sono servizi specializzati della Federazione svizzera dei ciechi e deboli di vista FSC). Nella Svizzera italiana e nelle zone molto discoste, su richiesta le consulenze sono proposte in loco.

Retina Suisse è membro di Retina International e di AMD Alliance International.



# Retina Suisse

L'associazione d'aiuto reciproco di persone con retinite pigmentosa (RP), degenerazione maculare, sindrome di Usher e altre malattie degenerative della retina

Ausstellungsstrasse 36, CH-8005 Zurigo

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

info@retina.ch, www.retina.ch

Conto postale 80-1620-2



Federazione svizzera dei ciechi  
e deboli di vista

La nostra partner nel mondo  
svizzero dell'handicap visivo

## Dove trovarci?

**Retina Suisse – Servizio di consulenza di Zurigo**

**Ausstellungsstrasse 36, CH-8005 Zurigo**

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

**info@retina.ch**

**Retina Suisse – Servizio di consulenza di Losanna**

**p/a Hôpital ophtalmique Jules-Gonin**

**Av. de France 15, casella postale 133**

**CH-1000 Losanna 7**

**Tel. 021 626 86 52, info.lausanne@retina.ch**

**In Ticino e nelle zone molto discoste, se richiesto,  
le consulenze sono proposte sul posto.**