

SCHLECHT SEHEN?

Und doch gut leben!

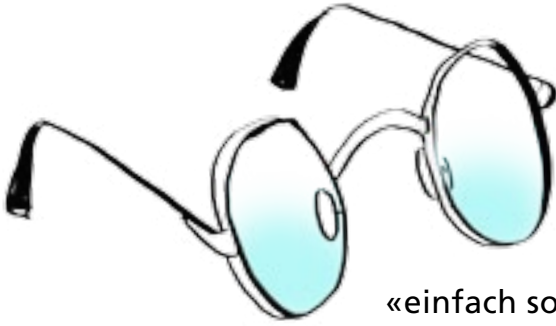


Für Menschen mit Sehproblemen
und ihre Angehörigen.

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige

Nach einer vielleicht längeren augenärztlichen Behandlung stehen Sie oder einer Ihrer nahen Angehörigen nun vor einer schwierigen Situation: Die Einschränkung der Sehfähigkeit ist an einem Punkt angekommen, an dem eine Heilung mit medizinischen Massnahmen nicht mehr möglich ist. Bedauerlicherweise gibt es heute gerade für Augenkrankheiten, die vorwiegend im Alter auftreten, nur wenige Heilmethoden.

Doch das bedeutet nicht, dass man die Hoffnung oder Zuversicht verlieren darf! Es gibt Wege, das eigene Sehvermögen auf überraschende Art weiterhin gut zu nutzen. Sie oder Ihre Angehörigen können sich jetzt mit Rehabilitation befassen. In der Schweiz ist die Dienstleistung Low Vision-Rehabilitation breit ausgebaut. Sie erzielt bei Sehproblemen erstaunliche Erfolge.



Vielleicht denken Sie,
dass schlechtes Sehen

«einfach so» zum Älterwerden dazu-
gehört. Das ist nicht ganz falsch. Trotzdem muss man sich
auch mit einem starken Sehverlust nicht tatenlos abfinden.
Gerade lieb gewonnene Tätigkeiten wie z.B. Lesen, Schreiben
oder Rätsellösen machen schliesslich Lebensqualität aus!

VER
GRÖS
SER
UNG





«Ich habe eine Makuladegeneration; mein Arzt meinte aber, dass ich nicht blind würde und bei der Low Vision-Rehabilitation Hilfe bekommen würde. Ich konnte nur noch einzelne Textabschnitte in der Zeitung lesen, habe mich ständig beim Eintippen der Telefonnummern verwählt und ich wünschte mir, meine Fingernägel wieder selbst pflegen zu können.»

*ПРИВЕТ, КТО
СУЩЕСТВУЕТ?*

Die Wahrnehmung lässt sich immer verbessern

Low Vision-Rehabilitation kennt unterschiedliche Methoden, um Ihre Situation zu verbessern. Am Anfang steht eine ausführliche Untersuchung und Abklärung der noch vorhandenen Sehfähigkeit. Nicht nur der Visus (die Sehschärfe) spielt dabei eine Rolle, sondern auch, wie es um das Kontrastsehen, den Lichtbedarf, das Gesichtsfeld oder die Blendempfindlichkeit steht. Danach folgen eine ausführliche Beratung und ein Training mit optischen Hilfsmitteln, die auf Ihre Bedürfnisse oder die Ihrer Angehörigen zugeschnitten sind.

Zu optischen Hilfsmitteln gehören beispielsweise Lupenbrillen, Leseständer oder Leuchten. Gerade bei der Verwendung von Lupen heisst es aufpassen: Es bringt nicht viel, einfach eine Lupe zur Hand zu nehmen und zwischen Auge und Zeitung zu legen. Ohne vorherige individuelle Abklärung, Tests und Trainings bringt eine Lupe leider meist keine Verbesserung des Lesens. Aber auch neue Strategien im Alltag zu erlernen, ist wichtig: Beispielsweise kann man «umlernen», wie man das Mittagessen auf den Tellern serviert, Geld erkennt, Wasser einschenkt oder Zahnpasta richtig auf die Bürste platziert.



«Ich verwende seit 2008 eine Lupenbrille sowie eine Leuchte, die speziell für mich ausgesucht wurden. Die Lupenbrille konnte ich vor Ort mit Lupen und anderen Lesegeräten vergleichen. Schliesslich fand ich die Lösung mit den vergrößernden Brillengläsern für mich am besten geeignet.»



Für die Augen ist es nicht schädlich, wenn man beim Lesen ganz nahe an das Geschriebene herangeht; mit einer Ergotherapeutin, die auf Low Vision spezialisiert ist, habe ich mich im Training an den Leseabstand gewöhnt. 2011 ist mein Sehvermögen leider nochmals abgefallen; ich habe daraufhin die Brillengläser mit vierfacher Vergrößerung gegen solche mit sechsfacher Vergrößerung eingetauscht. Ich lese nun jeden Tag!»



Beratung, Hilfsmittel und Training helfen auch Ihnen

Low Vision-Rehabilitation kann in einer spezialisierten Beratungsstelle in Ihrer Region, aber auch bei Ihnen zu Hause stattfinden. Denn auch die Anpassung der Wohnumgebung kann entscheidend für die Verbesserung der Sehfähigkeit sein. Zum Beispiel lässt sich durch eine Lichtanpassung im Küchenbereich das Risiko minimieren, dass Sie sich während der Arbeit schneiden oder verbrennen. Überhaupt fördert Lichtanpassung auch bei anderen Alltagstätigkeiten Ihre Selbstständigkeit, z.B. beim Bügeln, beim Auswählen von Kleidern oder beim Sortieren von Nahrungsmitteln in den Schränken. Grössere Beschriftungen tragen ebenfalls einen wichtigen Teil zur besseren Wahrnehmung bei. Nicht zuletzt kann die Low Vision-Beratung bei einem Hausbesuch auch helfen, Hürden und Hindernisse im Wohnbereich zu beseitigen.

Medizinische Massnahmen und Low Vision-Rehabilitation gehen Hand in Hand. Ihr Augenarzt oder Ihre Augenärztin bleibt weiterhin die wichtigste Ansprechperson in allen medizinischen Fragen. Regelmässige Kontrollen sind unersetzlich.

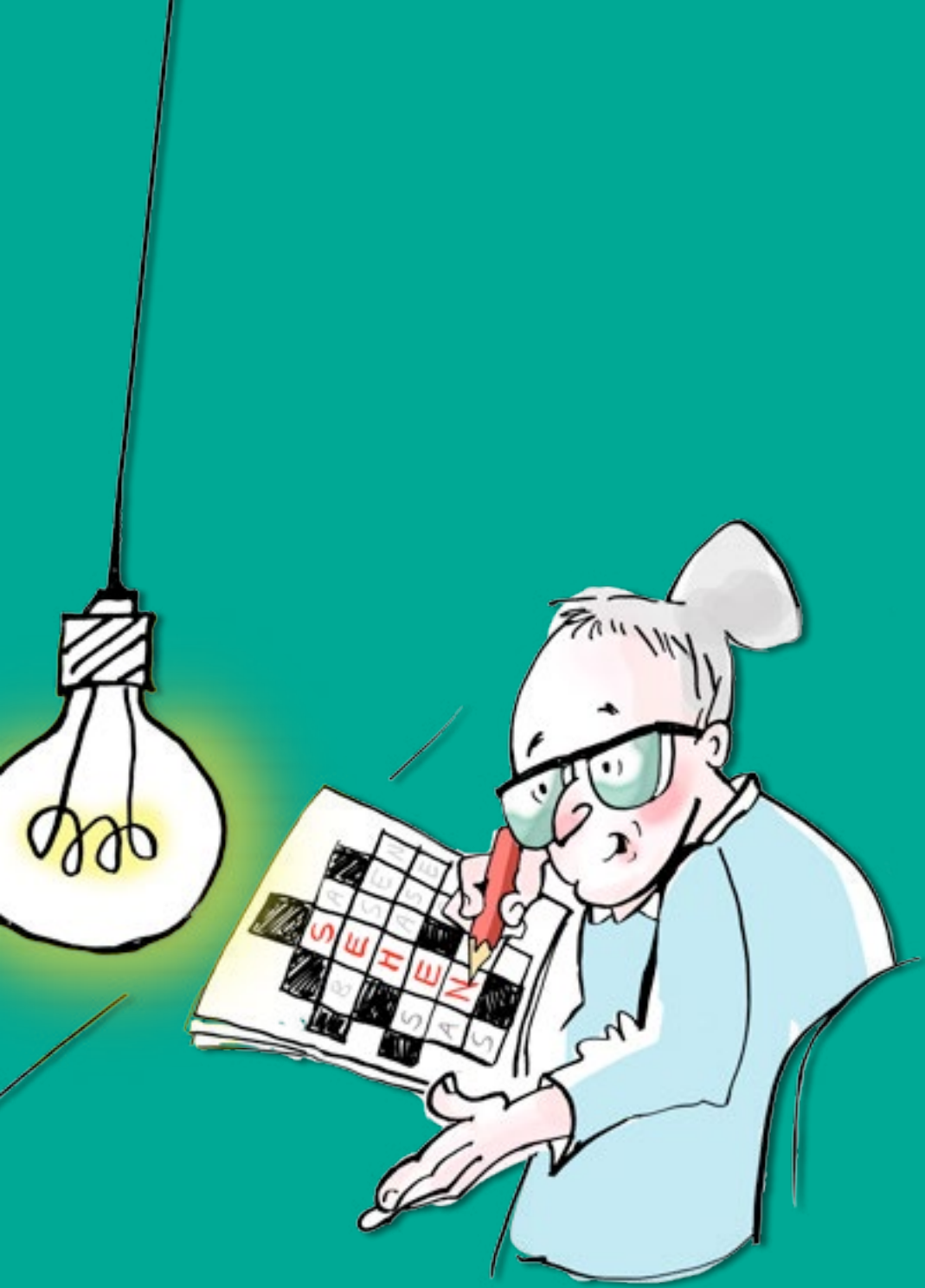
Low Vision-Beratungsstellen

Low Vision-Beratung und -Rehabilitation sind in der ganzen Schweiz in spezialisierten Beratungsstellen möglich. Die Angebote der Low Vision-Rehabilitation werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert oder von den Krankenkassen übernommen.

Eine Übersicht der Beratungsstellen sowie weitere Informationen finden Sie auf der Website:

www.schlechtsehen-gutleben.ch

«Ich habe das Gefühl, dass die Momente, in denen ich nichts mehr sehe und praktisch alles verschwindet, seltener werden. Ich erkenne die Gesichter von Menschen wieder und kann sie auch länger festhalten. Wenn ich schreibe, sehe ich die weissen Abstände wieder, das ist neu. Und ich kann einzelne Busnummern wieder voneinander unterscheiden, auch das ist ein Ergebnis des Low Vision-Trainings.»



Kontakt in Ihrer Region:

Herausgeber:

Mit Unterstützung von:



Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen

www.szb.ch

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen

