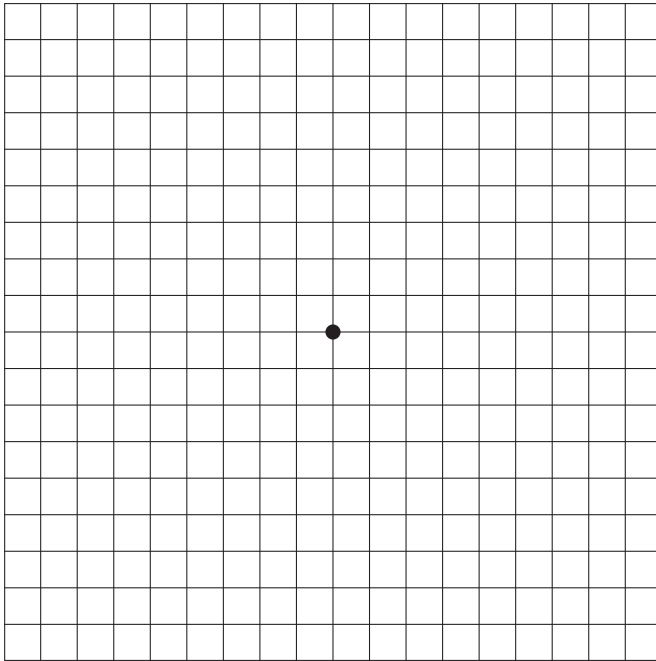


Der Amsler-Gitter-Test



So funktioniert der Test:

1. Tragen Sie Ihre Lesebrille und schauen Sie auf das Netz im normalen Leseabstand.
2. Bedecken Sie ein Auge.
3. Schauen Sie direkt auf das Zentrum des Netzes mit dem kleinen schwarzen Punkt.
4. Während Sie auf das Zentrum des Netzes schauen, achten Sie darauf, ob alle Linien des Netzes gerade, bzw. ob sie in bestimmten Bereichen verzerrt, verschwommen oder unscharf sind.
5. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Auge.
6. Erscheinen Linien krumm oder Quadrate verbogen, suchen Sie Ihren Augenarzt auf und schildern Sie Ihre Beobachtung.



Judith Falzl
Landesvorsitzende,
von Geburt an blind

So hilft der BBSB:

Als wesentliche Aufgabe betrachten wir es, blinde und stark sehbehinderte Menschen zu befähigen, ein selbstbestimmtes und möglichst selbstständiges Leben führen zu können.

In unseren 10 Beratungs- und Begegnungszentren ganz in Ihrer Nähe bieten wir Information und Rehabilitation:

- Individuelle Beratung
- Kostenlose Nachsorge durch Reha-Fachkräfte
- Training in lebenspraktischen Fähigkeiten
- Training in Orientierung und Mobilität

Selbst blinde oder sehbehinderte ehrenamtliche Mitarbeiter unserer Selbsthilfeorganisation bieten persönliche Beratung und Erfahrungsaustausch, auch bei Hausbesuchen, an.

Rat und Hilfe

erhalten blinde und sehbehinderte Menschen unter der bundesweiten Rufnummer

018 05 / 666 456 (0,14 €/Min.)

BBSB

Bayerischer Blinden- und
Sehbehindertenbund e.V.
Landesgeschäftsstelle
Arnulfstraße 22 · 80335 München
Tel.: 089 / 559 88 - 0
Fax: 089 / 559 88 - 266
Internet: www.bbsb.org
E-Mail: info@bbsb.org

Unser Spendenkonto:
BLZ 700 205 00 · Konto 783 17 00
Bank für Sozialwirtschaft München

Mitglied im Deutschen Blinden-
und Sehbehindertenverband e.V.

DBSV  2012



Ein paar Minuten für Ihr Augenlicht

Altersbedingte
Makula-
Degeneration
und Selbsttest



BBSB 
Bayerischer Blinden- und
Sehbehindertenbund e.V.

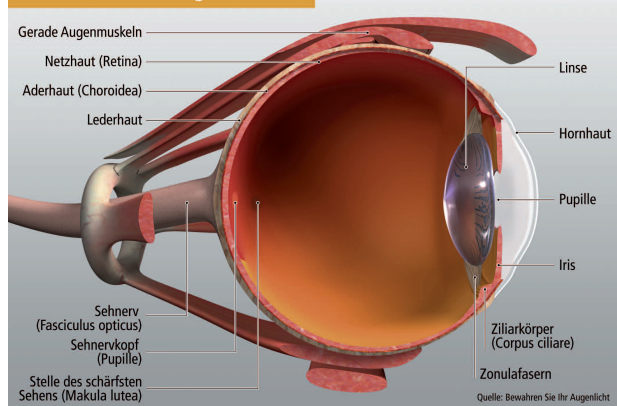
Was ist die Altersbedingte Makula-Degeneration?

Die Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) ist die häufigste Ursache für eine schwere Sehbehinderung bei Menschen über 50 Jahren. Sie betrifft ca. 30 % der 75-85jährigen. Ca. 2 Millionen Menschen in Deutschland leiden an der AMD. Mit der Alterung der Gesellschaft steigt Jahr für Jahr die absolute Zahl der Erkrankten an.

Allgemeines

Bei der Altersbedingten Makula-Degeneration (AMD) kommt es zum Verlust der zentralen Sehschärfe. Der Begriff Makula stammt aus dem Lateinischen und bezeichnet die Netzhautmitte, die nur wenige Quadratmillimeter große „Stelle des schärfsten Sehens“. Sie wird auch als „gelber Fleck“ bezeichnet. Bei einer Makula-Degeneration geht die zentrale Sehschärfe des Auges ganz oder teilweise verloren.

Der Aufbau des Auges (Schnitt)



Symptome

Beim Lesen machen sich die ersten Anzeichen bemerkbar – im Schriftbild ist ein verschwommener Fleck. Mit der Zeit wird der Fleck größer und im späten Stadium können Gesichter, Straßenschilder usw. nur mehr schemenhaft gesehen werden. Die räumliche Orientierung bleibt jedoch erhalten und durch gezieltes Reha-Training und Sehhilfenberatung kann man seine Selbstständigkeit weitgehend wieder erlangen.

Ursachen

Experten gehen davon aus, dass das Auge mit zunehmendem Alter mit dem Entsorgen der Abfallprodukte in der Makula nicht mehr fertig wird. Es entstehen Ablagerungen unter der Netzhaut, Sinneszellen in der Makularegion sterben ab. Man spricht in diesen Fällen von einer trockenen AMD. Die veränderte Sauerstoffversorgung der Netzhaut kann auch zu Gefäßeinsprossungen führen, dann liegt die feuchte AMD vor. Im Endstadium führt die AMD zum Verlust der zentralen Sehschärfe, das Umfeldsehen bleibt allerdings erhalten.

Es wurden einige Risikofaktoren beim Auftreten einer AMD festgestellt:

- Alter
- Erbliche Vorbelastung
- Rauchen
- Bluthochdruck
- Ständiger Einfall direkter Sonnenstrahlen
- Eine frühe Menopause

Maßnahmen / Therapie

Eine regelmäßige Untersuchung auf AMD durch den Augenarzt ist ab dem 55. Lebensjahr sehr wichtig. Nehmen Betroffene Wellensehen wahr oder sehen sie verzerrte Bilder, dann sollten sie schnell einen Augenarzt aufsuchen. Mit neuen Therapieformen kann bei rechtzeitiger Feststellung der weitere Verlauf der feuchten AMD hinausgezögert bzw. stabilisiert werden, in Einzelfällen ist sogar eine Verbesserung der Sehschärfe möglich. Eine tatsächliche Heilung der AMD ist bis heute noch nicht möglich. Vergrößernde Sehhilfen können jedoch dabei helfen, die Rest-Sehschärfe optimal auszunutzen, so dass der Patient im Alltag besser zurecht kommt.

werden charakterisiert durch die physischen Klimazonen. Für sie gilt insbesondere die Maßgabe, dass die Breitenangaben der Beleuchtungsklimazonen nur ungefähr zu übernehmen sind, so dass nun die exakten Grenzen lokal anhand anderer Kriterien bestimmt werden können. Außerdem sind die bestrahlten Flächen in die Betrachtung einzubeziehen. Hier bestehen weitere Unterschiede z.B. bei der Strahlungsbilanz, also der Differenz zwischen eingestrahelter und abgestrahlter Energie. An der Erdoberfläche

Seheindruck eines Patienten mit Makula-Degeneration

Vorbeugung

Das Tragen von Sonnenhüten und Sonnenbrillen mit UV-Schutz ist eine wichtige Maßnahme. Bei gesunder Lebensweise kann das Risiko, an AMD zu erkranken, etwas reduziert werden. Wer über viele Jahre häufig farbiges Obst und Gemüse isst (Spinat, Beeren, Brokkoli, Karotten, Tomaten,...) hat seinen Augen viel Gutes getan. Die in den Pflanzen enthaltenen Farbstoffe sind einerseits Antioxidantien und werden andererseits in die inneren Netzhautschichten eingelagert und wirken dadurch als Lichtschutzfilter. Vitamin C, E und Betacarotin können sich ebenfalls günstig auswirken. Auf Rauchen sollte verzichtet werden!

Sehtest mit dem Amsler-Netz

Der Amsler-Gitter-Test ist eine einfache Methode, Ihre Augen auf typische Anzeichen einer AMD zu überprüfen. Dadurch können Sie frühe Veränderungen des Sehens feststellen, die Ihnen sonst nicht auffallen würden.

Der Test ersetzt aber nicht die empfohlene jährliche Untersuchung durch Ihren Augenarzt.

Ein kleiner Tipp:

Kleben Sie das Amsler-Gitter mit einem Klebestreifen in Ihren Küchenschrank. Wenn Sie morgens Ihre Tasse herausholen, sehen Sie den Test und machen ihn automatisch.