



AZB 8050 Zürich Post CH AG

An unsere Spenderinnen und Spender

Massgeschneiderte Hilfe bei rasch fortschreitender Makula-Degeneration

Zürich, im Juni 2021

Liebe Spenderin, lieber Spender

Wenn eine Altersbedingte Makula-Degeneration so schnell fortschreitet wie bei Roland Engeli (78), fordert das die betroffenen Menschen ganz besonders. Bei ihm kommen noch weitere Krankheiten und Beeinträchtigungen wie ein nachlassendes Gehör dazu. Es ist nicht einfach, dann den Mut nicht zu verlieren.

Menschen wie Roland Engeli unterstützen wir deshalb nicht nur mit Hilfsmitteln. Wir begleiten und beraten sie auch dabei, ihren schwierigen Weg zu meistern. Es freut uns sehr, wenn uns ein Klient als seinen «grössten Halt neben der Familie» bezeichnet, so wie Roland Engeli.

Wir leisten nur die Unterstützung, die auch wirklich gewünscht wird.

Der Signalstock wartet jetzt noch auf seinen regelmässigen Einsatz in der Garderobe, obwohl er in manchen Situationen hilfreich wäre. Aber die Kantenfilterbrille, mit der Roland Engeli deutlich länger mit dem Bildschirmlesegerät lesen kann, ohne Kopfschmerzen zu bekommen, ist schon im Einsatz. Auch finanziell konnten wir die Situation etwas entlasten, denn Roland Engeli erhält dank dem Antrag unserer Sozialarbeiterin eine Hilflosenentschädigung und wohl bald auch Ergänzungsleistungen.



Dank Ihrer Spende geben wir Betroffenen die auf die jeweilige Situation angepasste Unterstützung. Vielen Dank dafür!

Ihr

Oswald Bachmann

Vizepräsident Schweizerischer Blindenbund

P.S.: Eine starke Sehbehinderung ist ein gravierender Einschnitt im Leben. Dank Ihrer Unterstützung fällt er weniger schmerzlich aus.

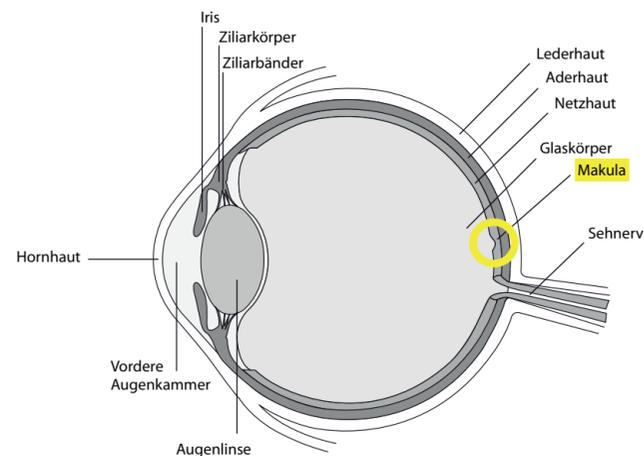


AMD – Altersbedingte Makula-Degeneration

Die häufigste Seheinschränkung im Alter

In unserem aktuellen Porträt gewährt uns Roland Engeli einen Einblick in sein Leben mit AMD. Obwohl im Namen dieser Sehbehinderung der Hinweis steckt, dass sie für gewöhnlich erst in späteren Lebensabschnitten auftritt, gibt es auch ab und zu Fälle, in denen diese Diagnose bereits in jungen Erwachsenenjahren erstellt wird. Weil es sich um eine der häufigsten Sehminderungen handelt, möchten wir sie hier etwas näher vorstellen.

Das Zentrum der Netzhaut (Retina), die Stelle des schärfsten Sehens, wird als Makula bezeichnet. Im Alter (und bereits ab ca. 50 Jahren) kann es in diesem Bereich zu Veränderungen kommen. Diese haben zur Folge, dass die zentrale Sehschärfe teilweise oder ganz verloren geht. Das Sehen in der Peripherie ist meistens nicht betroffen. Durch Verzerrungen und Ausfälle im Zentrum wird u.a. das Lesen erschwert, auch Gesichter können – je nach Distanz – schlechter erkannt werden. Auch das Farb- und Kontrast-Sehen kann beeinträchtigt werden.



Das obige Bild zeigt den filigranen physiologischen Aufbau des menschlichen Auges.

Wenn keine andere Ursache als der Alterungsprozess besteht, wird dieser Zustand als Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) bezeichnet. Man unterscheidet zwei Arten der AMD, eine trockene und eine feuchte Form. Diese können aber auch ineinander übergehen. Da in gewissen Stadien auch die Möglichkeit therapeutischer und prophylaktischer Massnahmen besteht, ist es wichtig, regelmässig, und vor allem auch

bei Veränderungen, zum Augenarzt zu gehen. Neben der AMD gibt es auch seltenere Formen von Makula-Erkrankungen, die auch schon bei jüngeren Menschen auftreten können. Für die trockene Altersbedingte Makula-Degeneration steht bisher keine wirksame Behandlungsmetho-

de zur Verfügung. Bei der feuchten Makula-Degeneration gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten.

Unsere Beratungsstellen stehen Ihnen bei Fragen zur AMD und zu vielen weiteren Seheinschränkungen kostenlos zur Verfügung.



Auf dem rechten Bild wird der Ausfall des zentralen Sehens simuliert. Die Peripherie ist für gewöhnlich noch gut erkennbar.

Dienstleistungen, die die Lebensqualität verbessern



Orientierungs- und Mobilitätsschulung

Die Grundsicherung in der Handhabung des weissen Stockes und die Orientierung in Gebäuden und im Strassenverkehr stehen im Mittelpunkt. Die sichere Fortbewegung steigert das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität wesentlich.

Lebenspraktische Fähigkeiten

Hier werden Kommunikationsfertigkeiten, Haushaltsführung, Essensfertigkeiten, Körperpflege und Ordnungssysteme geschult.

Low Vision-Beratung

Abklärung des verbliebenen Sehvermögens und Hilfe bei dessen optimaler Nutzung mit optischen Hilfsmitteln.

Soziale Arbeit und Inklusion

Unterstützung und Beratung in Fragen zur persönlichen Situation und zu den Bedürfnissen. Vermittlung von Informationen zum Angebot der Reha-Fachpersonen mit dem Ziel einer möglichst selbstbestimmten Lebensführung.

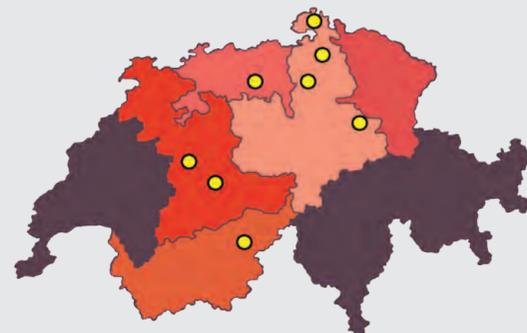
EDV-Beratung

Fachpersonen helfen bei der Auswahl und Installation behindertengerechter EDV-Geräte und üben deren Anwendung im konkreten Einsatz.

Kurse

Angebote speziell für Sehbehinderte und Blinde wie z.B. Kreativkurse, Bewegungskurse, Wanderwochen oder Kurse, die helfen, die Selbständigkeit im Alltag zu fördern.

Der Schweizerische Blindenbund in Ihrer Nähe



5 Regionalgruppen

Um Kontakte zu pflegen und gegenseitige Unterstützung zu fördern, finden regelmässig kulturelle und gesellige Veranstaltungen im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe statt.

8 Beratungsstellen

Hier sind spezialisierte Fachpersonen beschäftigt, die Ratsuchenden mit auf Sehbehinderte und Blinde abgestimmten Beratungs- und Betreuungsangeboten kostenlos zur Seite stehen. Unsere Beratungsstellen (siehe Karte) sind in:

Aarau, Bern (Kurse), Brig, Schaffhausen, Thun, Uznach, Winterthur und Zürich.

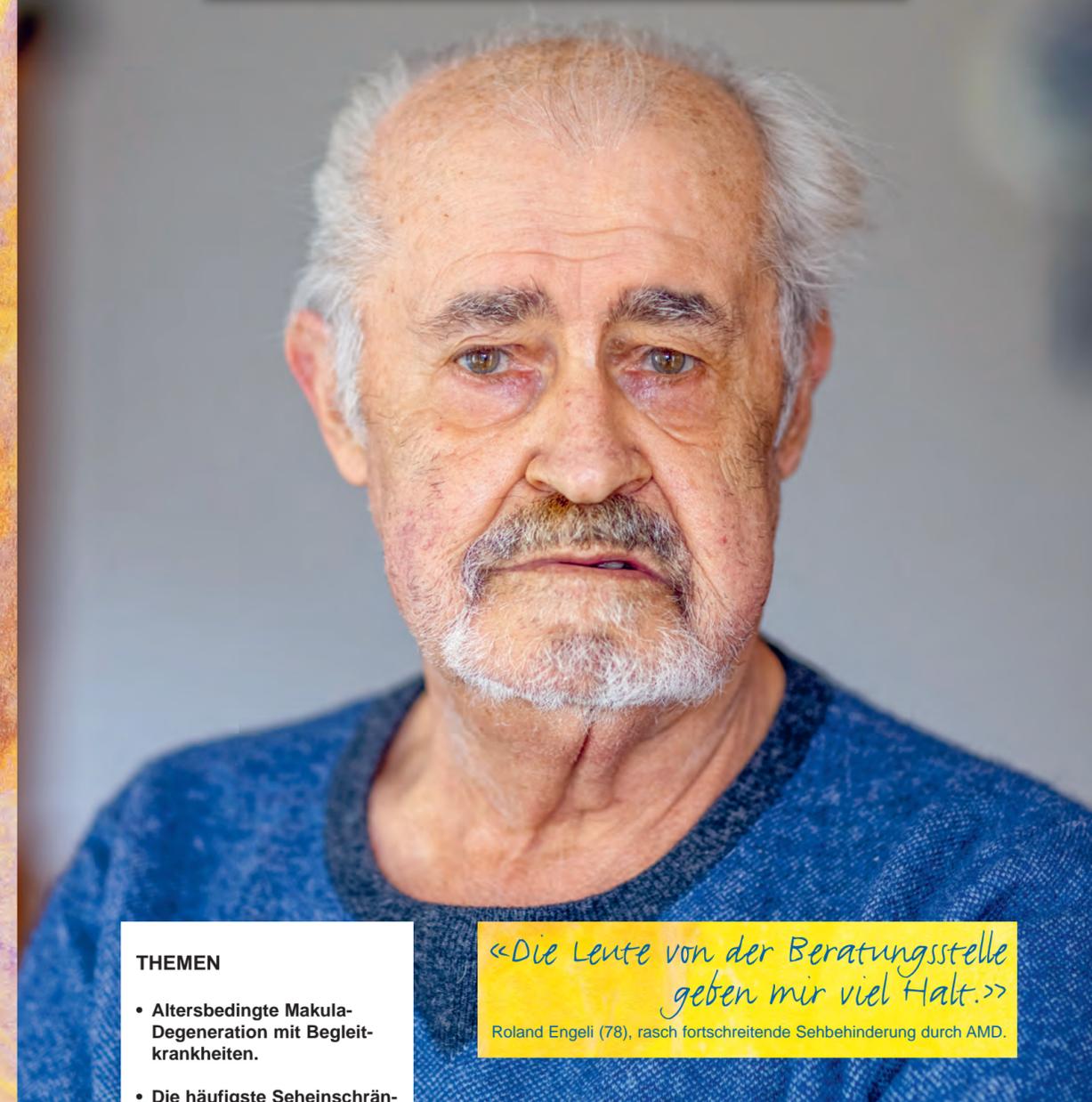
Impressum: Verlag und Redaktion:
Schweizerischer Blindenbund, Friedackerstrasse 8, Postfach, 8050 Zürich.
Tel. 044 317 90 00, Fax 044 317 90 01, www.blind.ch, info@blind.ch.
Porträt, Ausgabe 2/2021, Juni 2021, erscheint 4 mal im Jahr. Bilder: Reto Schlatter, SBB.
Produktion: Prowema GmbH, Pfäffikon. Abo: 5 Fr. pro Jahr ist in Ihrer Spende inbegriffen.
Spendenkonto PC 80-11151-1.



SMS-Spende
z.B. 20 Franken:
Blind20 an Nr. 488

Porträt

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes | Ausgabe 2/2021



THEMEN

- Altersbedingte Makula-Degeneration mit Begleiterkrankheiten.
- Die häufigste Seheinschränkung im Alter.
- Wir sind in Ihrer Nähe!

«Die Leute von der Beratungsstelle geben mir viel Halt.»

Roland Engeli (78), rasch fortschreitende Sehbehinderung durch AMD.



Ihre Spende
in guten Händen.

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Schwindende Sehkraft:

Der schwierige, aber lohnende Weg zu Hilfe und Beratung

Das Leben hat es mit Roland Engeli (78) nicht immer gut gemeint und mit fortschreitendem Alter kommen immer mehr gesundheitliche Probleme dazu. Seine Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) entwickelte sich bisher sehr rasch. Doch seit einem halben Jahr bessert sich die Situation. Exakt angepasste Hilfsmittel und ein abgeschwächter Verlauf der Krankheit lassen hoffen.

Liebe Leserin, lieber Leser

Anzuerkennen, dass man Hilfe braucht und vieles nicht mehr so geht wie in jungen Jahren, ist ein oft schmerzlicher Prozess. Bei Roland Engeli kam es Schlag auf Schlag: 2006 eine Schulterverletzung, wegen der er die Arbeitsstelle wechseln musste und sein geliebtes Hobby, den Schiesssport, nicht mehr ausüben konnte. 2016 die Diagnose AMD und die Angst vor dem Erblinden. 2018 sagten die Ärzte, dass er nicht mehr Auto fahren darf. Er benötigt Hilfsmittel und finanzielle Unterstützung.

2019 schwand seine Sehkraft auf unter 20% und er brauchte weitere Unterstützung. Für einen stolzen und eigenständigen Menschen ist eine solche Entwicklung schwierig und schmerzlich. Aber Roland Engeli nahm die Hilfe unserer Beratungsstelle an und heute ist er dankbar dafür. Als seinen wichtigsten Halt, neben der Familie, bezeichnet er mittlerweile den Schweizerischen Blindenbund. Es ist Ihnen, liebe Spenderin, lieber Spender zu verdanken, dass wir Menschen wie Roland Engeli begleiten und Halt bieten können.

Herzlichst, Ihr



Oswald Bachmann, Vizepräsident Schweizerischer Blindenbund



Sozialarbeiterin Bianca von Freeden hilft nicht nur bei Anträgen für finanzielle Unterstützung, sie ist auch Ansprechpartnerin in schwierigen Situationen.

Stark sehbehindert in wenigen Jahren

Roland Engeli erhielt erst 2016 die Diagnose trockene Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD). Seine Sehfähigkeit liess rasch nach und er benötigte in kurzer Folge immer stärkere Brillen. 2018 musste er von einem Augenarzt überprüfen lassen, ob er noch Autofahren darf. Engeli ging zu drei Augenärzten, die alle zum gleichen Resultat kamen: Er konnte nicht mehr genügend gut sehen, um Auto zu fahren. Das war sehr bitter für Engeli, denn das Autofahren war ihm wichtig und prägte für viele Jahre das Berufsleben des Aussendienstmitarbeiters.

Im gleichen Jahr empfahl ihm seine Augenärztin, sich an den Schweizerischen Blindenbund zu wenden. Für Engeli war es schwierig, seine Sehbehinderung zu akzeptieren und die Tatsache, dass er Hilfe benötigt. Heute ist er froh, dass er sich damals überwinden und die Beratungsstelle aufgesucht hat. «Der Blindenbund

ist neben meiner Familie mein wichtigster Halt», sagt er. Bei der ersten Beratung riet man ihm zu einer Lupe, einer speziellen Sonnenbrille und einem Bildschirmlesegerät.

Freie Fahrt mit dem ÖV und finanzielle Unterstützung

Da er nun auf den öffentlichen Verkehr angewiesen ist, besorgte ihm die Sozialarbeiterin des Schweizerischen Blindenbundes, Bianca von Freeden, eine SBB-Begleiterkarte. So kann zum Beispiel seine Frau im Zug mitfahren, ohne zu bezahlen. Er erhielt auch die VöV-Karte, mit der er den Bus an seinem Wohnort gratis benutzen kann. Fahrten in die Stadt zu Arztbesuchen oder anderen Besorgungen unternimmt er bis heute selbständig.

Roland Engelis Sehfähigkeit verringerte sich aussergewöhnlich schnell. 2019 lag sie bereits bei unter 19%, heute sind es weniger als 10%. Dieser rasche Verlauf erfordert eine dauernde Anpassung der Hilfsmittel.



Das Bildschirmlesegerät vergrössert jedes Textstück so, dass es gut lesbar wird.

Die schnelle Verschlechterung ist für Roland Engeli sehr belastend, zumal er noch mit einigen anderen gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hat. «Ich bin dauernd beim Arzt und die Gesundheitskosten machen uns langsam Sorgen», sagt er. Sozialarbeiterin Bianca von Freeden schlägt deshalb vor, einen Anspruch auf Ergänzungsleistungen zu überprüfen. Hilflösenentschädigung erhält er bereits, die Bianca von Freeden schon früher beantragt hatte.

Eine Kombination verschiedener Hilfsmittel verbessert die Situation

Sein nachlassendes Gehör und Diabetes, die ebenso Einfluss auf die Sehfähigkeit hat, erschweren die Orientierung. Seit einiger Zeit beunruhigen ihn Taubheitsgefühle in den Fingern und sein permanentes Frieren, trotz sehr gut geheizter Wohnung. Seine Schulter, an der er sich vor Jahren einen vierfachen Bruch bei einem Treppensturz zuzog, schmerzt immer

noch und ist nicht mehr so beweglich. Damit Roland Engeli beim Lesen mit dem Bildschirmlesegerät nicht mehr so schnell Kopfschmerzen bekommt, trägt er neu eine Kantenfilterbrille. «Damit kann Herr Engeli doppelt so lange lesen, bevor die Kopfschmerzen einsetzen», erklärt Low Vision-Beraterin Marion Eissfeldt. Für kurze Texte, Packungsaufschriften und manchmal auch zum Zeitunglesen am Esstisch, liegt eine Lupe mit sechsfacher Vergrösserung bereit.



Mit der stark vergrössernden Lupe lassen sich kurze Texte wie Packungsaufschriften, aber auch die Zeitung lesen.



Low Vision-Beraterin Marion Eissfeldt zeigt verschiedene Kantenfilterbrillen.



Durch diese hat Roland Engeli weniger rasch Kopfschmerzen beim Lesen.

Vorerst ohne Signalstock

Menschen mit AMD verfügen immer über einen Sehrest an den Rändern des Gesichtsfelds, mit dem sie sich zumindest orientieren können. In welchem Bereich noch gesehen werden kann, ist unterschiedlich. Roland Engeli sieht im unteren Bereich noch recht gut, so dass er den Boden und zum Beispiel Treppen und Kanten noch gut erfassen kann. Er hat aber Mühe, Gesichter zu erkennen. In vertrauter Umgebung benötigt Roland

Engeli deshalb keine Hilfsmittel. Ina Maag, Fachperson für Orientierung und Mobilität (O+M) beim Schweizerischen Blindenbund, empfiehlt dennoch den Signalstock. Die Orientierung an fremden Orten ist damit einfacher und andere Verkehrsteilnehmer nehmen mehr Rücksicht auf die offenkundig sehbehinderte Person. Doch genau deshalb will Roland Engeli den Signalstock noch nicht regelmässig verwenden. «Es ist mir einfach peinlich», sagt er vertrauter Umgebung benötigt Roland

Gerne vertreibt Roland Engeli sich die Zeit vor dem Fernseher. Er muss nahe vor dem Gerät sitzen und die Gesichter von Personen sieht er nur verschwommen. Am liebsten schaut er Sportsendungen und am allerliebsten Damen-Volleyball. Sobald es die Situation zulässt, will er auch wieder Spiele vor Ort besuchen. Und an der frischen Luft Minigolf spielen. Im letzten halben Jahr verschlechterte sich seine Sehfähigkeit glücklicherweise nur noch langsam. Ein kleiner Hoffnungsschimmer.



Schulung mit Ina Maag, Lehrperson für Orientierung + Mobilität, mit dem Signalstock. Er ist ein wichtiges Zeichen im Strassenverkehr.



Trotz AMD führt Roland Engeli ein sehr selbständiges Leben, sowohl zuhause als auch im Freien.

Ihre spende für den Schweizerischen Blindenbund schenkt sehbehinderten Menschen neuen Mut.

