SEHEN TROTZ SEHBEHINDERUNG.

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen

Sehbehinderungen, die man kennen sollte.

VORWORT.

Sehbehinderungen und Augenkrankheiten können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Erfahren Sie schnell und übersichtlich mehr darüber.

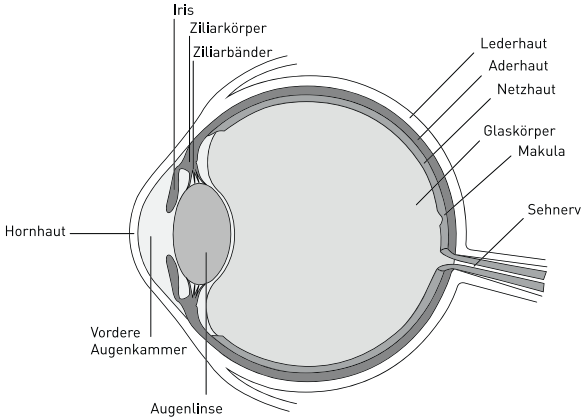
Der Erhalt oder die Wiederherstellung des «normalen» guten Sehens ist leider nicht immer möglich. Setzen Sie deshalb auf eine Früherkennung für eine erfolgversprechende Behandlung.

Die Beratungsstellen des Schweizerischen Blindenbundes unterstützen Sie gerne in folgenden Punkten:

- Low Vision-Sehhilfen
- Orientierung und Mobilität
- Lebenspraktische Fähigkeiten für den Alltag
- Sozialberatung

Unsere Beratungs- und Betreuungsangebote tragen viel zur Selbständigkeit und sozialen Integration bei. Die Dienstleistungen sind für alle sehbehinderten und blinden Menschen sowie Nichtmitglieder und Angehörige kostenlos. Erfahren Sie mehr auf **blind.ch**

SO SEHEN WIR.



Für das Seherlebnis brauchen wir das Zusammenspiel von Licht, Auge und Gehirn. Das Licht fällt durch die Hornhaut und die Linse in das Auge und trifft auf die Netzhaut.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Ausdrucksweise verzichtet. Die jeweils männliche oder weibliche Form gilt sinngemäss immer auch für das andere Geschlecht.

GRAUER STAR (KATARAKT).

Als grauer Star oder Katarakt werden Linsentrübungen jeglicher Art und Ursache bezeichnet. Die Trübung behindert den Lichtweg. Die Betroffenen stellen fest, dass ihre Sehschärfe abnimmt und dass sie nebelartig sehen und immer mehr geblendet sind. Auch kann eine zunehmende linsenbedingte Kurzsichtigkeit entstehen, wenn vorwiegend der Linsenkern getrübt wird (dann kann vorübergehend sogar wieder ohne Brille gelesen werden).

Die Behandlung erfolgt durch eine Operation, die einen der ganz grossen Fortschritte der modernen Medizin darstellt. Dabei wird die trübe Linse entfernt, und fast immer wird dann eine Kunstlinse ins Auge eingepflanzt. Sollte eine erneute leichte Trübung, der sogenannte «Nachstar» auftreten, kann dieser durch einen Lasereingriff relativ einfach behoben werden.
Wenn, meist im höheren Alter, neben dem grauen Star noch andere Augenkrankheiten vorhanden sind, so darf man aber nicht erwarten, dass auch diese durch die Staroperation beseitigt werden.

Heute kann man mit einer in der Regel komplikationslosen Operation eine erhebliche Verbesserung des Sehvermögens erreichen. Es gibt jedoch Risikofaktoren, die gegen eine Operation sprechen, oder es verbleibt trotz operativer Behandlung eine reduzierte Sehleistung.

Die betroffenen Personen bleiben somit sehbehindert, und Sehhilfen wie Lupenbrillen, Lupen oder Bildschirmlesegeräte sowie Filtergläser für weniger Blendung und mehr Kontrast können die Sehleistung verbessern.

ALTERSBEDINGTE MAKULA-DEGENERATION (AMD).

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. 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 Behandlungsmethode zur Verfügung.

Bei der feuchten Makula-Degeneration gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten.

GRÜNER STAR (GLAUKOM).

Der Grüne Star (Glaukom) ist ein uneinheitliches Krankheitsbild, bei dem es letztendlich zu einer Schädigung des Sehnervenkopfes kommt. Ursächlich führt eine Steigerung des Augeninnendruckes oder auch eine Durchblutungsstörung im Sehnervenkopf zu einer langsam fortschreitenden Zerstörung von Nervenfasern. Dieser Prozess verläuft meist völlig schmerzfrei und wird anfangs vom Betroffenen häufig nicht bemerkt. Im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung äussert sich die Sehnervenschädigung durch Gesichtsfeldausfälle.

Das Glaukom ist eine der häufigsten Ursachen für eine Erblindung, da die Betroffenen oft sehr spät zum Augenarzt gehen und die Therapie nicht konsequent angewendet wird.

Daher ist es sehr wichtig, dass die regelmässigen Kontrollen beim Augenarzt wahrgenommen werden.

DIABETISCHE RETINOPATHIE.

Durch Diabetes mellitus können Zirkulationsstörungen im Bereich kleiner Blutgefässe auftreten (Störungen der Mikrozirkulation). Diese betreffen auch die Augen und können durch Beteiligung der Netzhaut zu wesentlichen Sehproblemen, wie verminderte Lesefähigkeit, Blendung, Fahruntauglichkeit usw., führen.

Der Verschluss von Gefässen, undichte Stellen in der Netzhaut oder der Austritt von Flüssigkeit werden oft lange nicht bemerkt, solange sie keinen Einfluss auf die Sehschärfe haben. Sobald jedoch die Netzhautmitte, die Makula, betroffen ist, kann die Sehschärfe dramatisch nachlassen. Krankhafte Gefässe können auf und vor der Netzhaut in den Glaskörper wachsen und dort Blutungen verursachen.

Es kann eine Neubildung krankhafter Blutgefässe auftreten, die Blutungen in Netzhaut und Glaskörper zur Folge haben. Strangbildungen im Glaskörper können zu einer Ablösung und damit zu einer Erblindung führen.

Frühformen kann der Augenarzt bei den jährlich notwendigen Augenkontrollen feststellen, auch wenn die Sehschärfe noch gut ist.

Die besterprobte Behandlung bei gewissen Formen der Diabetischen Retinopathie ist diejenige mittels Laser. Eine früh einsetzende optimale Einstellung des Diabetes und begleitender Faktoren, wie hoher Blutdruck und erhöhte Blutfette, ist sehr wichtig.

RETINITIS PIGMENTOSA.

Die Retinitis pigmentosa ist eine Erbkrankheit der Netzhaut, die zur Erblindung führen kann. Die Ursache können unterschiedliche Gendefekte sein, die Einfluss auf den Stoffwechsel der Netzhaut haben. Nicht selten wird diese Krankheit erst im Erwachsenenalter erkannt.

In den meisten Fällen sind erst die mittleren oder äusseren Bereiche der Netzhaut betroffen, die für die Orientierung und das Hell-Dunkel-Sehen verantwortlich sind. Betroffene Personen leiden zunächst unter einer Nachtblindheit, einer verzögerten Anpassung an die Lichtverhältnisse, an Blendungserscheinungen und Gesichtsfeldausfällen.

Bei fortgeschrittener Krankheit wird das Gesichtsfeld immer kleiner, und man spricht von einem Röhrenblick. Die Mobilität wird zunehmend eingeschränkt, da die räumliche Orientierung stark beeinträchtigt ist. Bei einem Ausfall des Gesichtsfelds sind das Lesen, Schreiben, Handarbeiten sowie das Erkennen von Gesichtern und Anderem stark erschwert.

Über den Verlauf der Krankheit kann keine sichere Prognose gestellt werden. Bis heute gibt es noch keine medizinischen Massnahmen, mit denen diese Krankheit geheilt oder wirksam verzögert werden kann.

Das Fortschreiten der Erkrankung und das Risiko der Erblindung sind bei verschiedenen Vererbungstypen recht unterschiedlich. Das Risiko einer Vererbung kann meist durch eine Genuntersuchung und eine genetische Analyse geklärt werden.

ACHTEN SIE AUF IHRE AUGEN.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen, Ihre Augen zu schützen.

- Schutz vor UV-Strahlen (Sonnenlicht)
- Augendruck regelmässig messen lassen (ab ca. 50 Jahren)
- Regelmässige Kontrollen beim Augenarzt
- Allgemeine ärztliche Kontrollen (bei Diabetes, hohem Blutdruck usw.)
- Rauchen vermeiden
- Schutzbrillen benützen bei gewissen Arbeiten
- Gesunde, vitaminreiche Ernährung
- Nur mit sauberen Händen Augen berühren
- Bei Verletzungen oder Unfällen sofort Augenarzt konsultieren
- Genügende Beleuchtung beim Lesen

Sollten Sie von einer Augenkrankheit betroffen sein, ist der Schweizerische Blindenbund jederzeit gerne für Sie da. Lassen Sie sich beraten und erfahren Sie mehr über optische Hilfsmittel, PC-Programme und

Hilfen für den Alltag für blinde und sehbehinderte Personen. Denn nur so lässt sich gemeinsam nach vorne sehen. Mehr auf **blind.ch**

GEMEINSAM NACH VORNE SEHEN.

Kontakt

Schweizerischer Blindenbund
Geschäftsstelle
Friedackerstrasse 8
8050 Zürich
Tel. 044 317 90 00
Fax 044 317 90 01
E-Mail info@blind.ch

Erfahren Sie mehr zu unseren Angeboten auf **blind.ch**.