

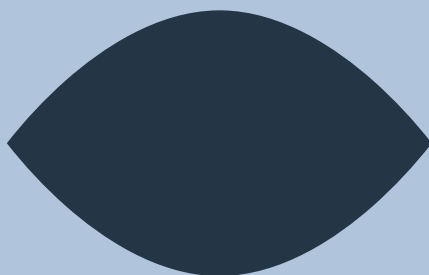
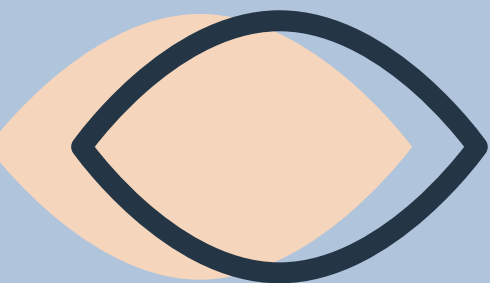
Voorlichting (beginnende) slechtziendheid



Uw zicht verandert

Merkt u dat lezen steeds meer moeite kost en heeft u meer licht nodig? Herkent u gezichten steeds slechter? Of dat het zien vermoeiend wordt? Dat kan onzeker voelen.

In dit voorlichtingsboekje, aangeboden door Beter Zien, leest u wat (beginnende) slechtziendheid betekent, welke signalen u kunt herkennen en wat u zelf al kunt doen. Ook leest u wanneer het verstandig is om advies te vragen en bij wie u moet zijn. In elke fase van uw zichtproblemen zijn er oplossingen en tips en denken wij graag met u mee.



Herkent u dit?



Kruis af wat u herkent.



Moeite met lezen met uw huidige bril.



Sneller vermoeid bij lezen of schermgebruik.



Meer licht nodig om te lezen of dagelijkse handelingen uit te voeren.



Moeite met kleine letters, cijfers of ondertiteling op televisie.



Letters of lijnen die vervormen of deels verdwijnen.



Verminderd contrast zien, zoals bij stoepranden, trap treden of lichte tekst op lichte achtergrond.



Moeite met gezichten herkennen.



Gevoeligheid voor licht in het dagelijks leven.



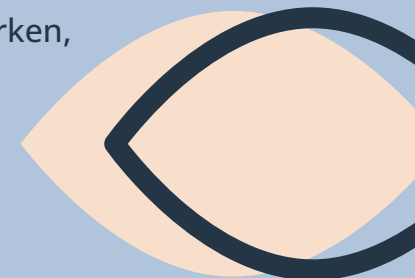
Onzekerheid bij autorijden, fietsen of lopen.



Moeite met hobby's zoals handwerken, schilderen of gezelschapsspellen.



Twijfel: 'Hoort dit bij mijn leeftijd of is er iets anders aan de hand?'



Wat is slechtziendheid?

Slechtziendheid is een vermindering van het zicht als gevolg van een oogziekte die niet volledig kan worden opgelost met uw huidige bril, contactlenzen, medicatie of operatie. Het betekent niet dat u niets meer ziet, maar dat zien meer moeite kost. Vaak begint dit geleidelijk, bijvoorbeeld met lezen, contrast zien of vermoeidheid bij kijken.

Klachten bij oogziektes

Slechtziendheid kan verschillende oorzaken hebben, vaak door een oogziekte zoals maculadegeneratie, glaucoom of diabetische retinopathie. Deze aandoeningen kunnen geleidelijk klachten geven, zoals moeite met lezen, vervormde lijnen of verminderd contrast. Uw oogarts heeft met u besproken welke oogziekte u heeft. In dit boekje leest u welke klachten hierbij kunnen horen en wat u zelf al kunt doen.

Het proces van slechtziendheid

Verandering in zicht raakt meer dan alleen uw ogen. Veel mensen ervaren:

- Ontkenning
- Frustratie
- Aanpassing
- Acceptatie

Deze stappen lopen niet altijd in een vaste volgorde. Iedereen ervaart dit anders, en dat is normaal. U hoeft dit proces niet alleen te doorlopen. Wij helpen u, en kunnen u verbinden aan de juiste oplossingen en organisaties.



Praktische tips

Dit kunt u nu al doen

Lezen

Zorg voor voldoende licht en een comfortabele leesafstand. Soms helpt een aparte leesbril beter dan een multifocale bril. Ook hulpmiddelen, zoals een handloep of tafellichtloep kunnen het lezen prettiger maken. Grote letters kunnen meer rust geven.

Lichthinder

Bent u gevoelig voor fel licht of verblinding? Dan helpt het om licht van bovenaf te beperken. Een pet, zonneklep of een bril met speciaal gekleurde glazen kan rust geven. Probeer daarnaast niet direct in fel licht te kijken.

Lichtgebruik

Goede verlichting maakt een groot verschil. Kies bij voorkeur voor helder wit licht (lampkleur 4500-6500 Kelvin), dat lijkt op daglicht en is prettiger om bij te lezen dan warm geel licht. Zorg dat de lamp op uw leesmateriaal valt en niet recht in uw ogen schijnt. Een losse leeslamp werkt vaak beter dan plafondverlichting.

Sociaal contact

Gezichten herkennen kan lastiger worden bij tegenlicht. Bij gesprekken helpt het om met de rug naar de zon of het raam te staan, zodat gezichten beter zichtbaar zijn. Sommige mensen vinden het prettig om met een 'Slechtziend'-button meer begrip te creëren in contact.

Telefoon & tablet

Via de toegankelijkheidsinstellingen op uw telefoon kunt u tekst vergroten en het contrast aanpassen. Op een iPhone gaat u naar: Instellingen > Toegankelijkheid > Weergave en tekstgrootte. Op een Android-telefoon vindt u dit via: Instellingen > Toegankelijkheid. Dit maakt berichten vaak direct beter leesbaar.

Buiten & verkeer

Een bril met speciaal gekleurde glazen die niet te donker is kan rust geven bij fel licht. In de schemering of het donker kan een speciaal afgestemde bril extra ondersteuning en een veilig gevoel geven. Let extra op hoogteverschillen, zoals stoepranden. Probeer bij het lopen vooruit te kijken en uw blik iets hoger te houden, zodat u meer overzicht heeft over de omgeving.

TV kijken

Ga iets dichterbij de televisie zitten als dat prettig is. Vergroot indien mogelijk de ondertiteling en zorg voor voldoende licht in de kamer, zonder reflecties op het scherm.

Contrast & structuur

Vergroot contrasten in huis waar dat kan. Denk aan: Donker servies op een lichte tafel (of andersom), Traptreden duidelijk zichtbaar maken, bijvoorbeeld met een contrasterende rand of strip op de voorkant van elke trede. Lichte en donkere kleding afwisselend in de kast, Een contrasterende tas, portemonnee of telefoonhoesje. Vaste plekken voor spullen en een vaste volgorde in huis geven rust en maken dingen sneller terug te vinden.

Tot slot

Kleine aanpassingen kunnen vaak al veel verschil maken. Wat voor de één werkt, hoeft voor de ander niet hetzelfde te zijn. Wij denken graag met u mee over wat in uw situatie het beste past.



Wat kunnen wij voor u betekenen?

Tijdens het spreekuur van Beter Zien kijken we samen met u naar uw zichtklachten en wat u in het dagelijks leven lastig vindt. We bespreken welke oplossingen nu al kunnen helpen en bij u passen. Dat kan bijvoorbeeld gaan om:

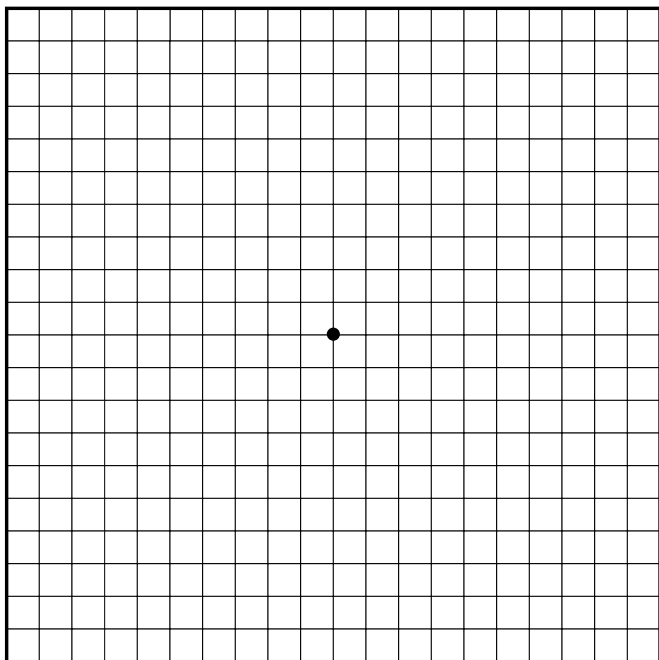
- Brillen voor lezen, tv-kijken, veilig buiten lopen, tegen lichthinder of voor maculadegeneratie.
- Hulpmiddelen zoals een handloep met verlichting.
- Of digitale hulpmiddelen die lezen en kijken ondersteunen.
- De voorlichting en het low vision onderzoek zijn kosteloos. Brillen en hulpmiddelen worden in veel gevallen (deels) vergoed door uw zorgverzekeraar. Wij bespreken dit altijd duidelijk met u en u beslist.
- Samenwerking met uw oogarts.
- Wij werken op de polikliniek oogheelkunde in het verlengde van uw oogarts. Onze adviezen en bevindingen koppelen wij altijd terug, zodat uw oogarts op de hoogte is van onze oplossingen.
- U bent altijd welkom, ook als u alleen informatie wilt.

**Zorg die verder kijkt
dan alleen uw zicht**



Amslertest

De Amslertest is een eenvoudige test waarmee veranderingen in het centrale zicht kunnen worden opgemerkt, vooral bij maculaproblemen. Door regelmatig naar de test te kijken, kunt u vervormingen, golvende lijnen of wegvallende delen herkennen. Ziet u veranderingen? Neem dan contact op met uw oogarts.



Doe de Amslertest

- 1
Draag de gewone bril of lenzen.
- 2
Houd het raster op 30 cm van uw gezicht.
- 3
Dek 1 oog af met uw hand en kijk naar de zwarte stip in het midden.
- 4
Kijk goed naar wat er gebeurt met de lijnen: Neemt u golvende lijnen of vervorming waar of verschijnen er zwarte of vage vlekken? Neem dan contact op met uw oogarts.
- 5
Herhaal nu de test voor uw andere oog.

Notities en afspraken

Bewaar dit boekje goed en noteer hier uw afspraken en notities.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dotted lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, faint icon of a left-pointing arrow inside a circle.

Spreekuurlocaties

Voorlichting, low vision onderzoek en zichtoplossingen.



Contact

Voorlichtingslijn Beter Zien

Bij vragen of het maken van een afspraak kunt u contact met ons opnemen. Wij staan graag voor u klaar.



070 - 311 40 70

info@beterzien.nl

www.beterzien.nl

Zorg die verder kijkt dan alleen uw zicht

Wij kijken samen met u naar uw situatie en wat u nodig heeft. Als aanvullende ondersteuning passend is, denken wij met u mee en kunnen wij u doorverwijzen naar passende organisaties, zoals patiëntenverenigingen of revalidatie instellingen.



BETER ZIEN

REVOIR

070 - 311 40 70

info@beterzien.nl

www.beterzien.nl

