



Rat und Hilfe

erhalten sehbehinderte und blinde Menschen unter der bundesweiten Rufnummer

01805 - 666 456 (0,12 €/Min.)

Über diese Rufnummer werden Sie mit der nächstgelegenen Beratungsstelle des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes verbunden. Dort erfahren Sie unter anderem mehr über

- rechtliche Themen (Schwerbehindertenausweis, gesetzliche Leistungen, etc.)
- Bildungsangebote,
- Hilfsmittel,
- Hör- und Blindenschriftbüchereien,
- Veranstaltungen für blinde und sehbehinderte Menschen in Ihrer Nähe.



Ich sehe so, wie du nicht siehst

Wie lebt man mit einer Sehbehinderung?

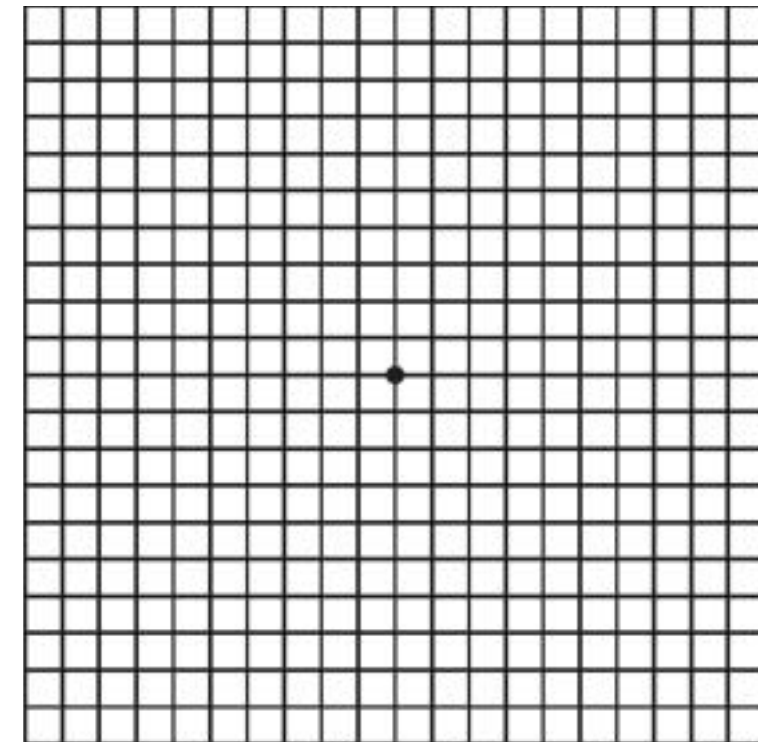


Sind Ihre Augen ganz gesund?

Wann waren Sie das letzte Mal beim Augenarzt? Nur regelmäßige augenärztliche Kontrollen geben die Sicherheit, dass sich nicht unbemerkt Augenerkrankungen entwickeln und etwaige Sehfehler schnell korrigiert werden können. Spätestens ab dem 40. Lebensjahr ist eine jährlich Vorsorgeuntersuchung der Augen sehr zu empfehlen. Denn die hier abgedruckten Tests können nur ein Anhaltspunkt für Ihr Sehvermögen und eventuelle Augenerkrankungen sein.



Test Farbsehen: Was sehen Sie hier? Versuchen Sie, die Zahl in der Fläche zu lesen. Bei normalem Farbsehen sollten Sie eine 8 sehen. Erkennen Sie eine 3, liegt möglicherweise eine Rot- oder Grünschwäche vor.



Test Makuladegeneration: Setzen Sie ggf. bitte Ihre Lesebrille auf. Halten Sie den Test im normalen Leseabstand (30-40 cm) entfernt. Decken Sie ein Auge ab und fixieren Sie den Punkt in der Mitte. Testen Sie danach das andere Auge. Erkennen Sie Verbiegungen der Linien (Wellenlinien), Verzerrungen der Quadrate oder fehlende Quadrate? Wenn ja, könnte das ein Hinweis auf eine krankhafte Veränderung der Netzhaut sein. Lassen sie dies umgehend beim Augenarzt abklären!