



Alltagshilfen

bei Makulaerkrankungen



Mein Ratgeber – Tipps, Tricks & Trainings

 **VISUSVITAL**



VisusVital – Gemeinsam für mehr Lebensqualität.

VisusVital, der Patientenservice von Bayer, möchte Ihnen und Ihren Angehörigen im Umgang mit Ihrer Erkrankung Unterstützung bieten und dabei helfen, Ihre Lebenssituation bestmöglich zu gestalten.

Vor, während und nach Ihrer Therapie stehen wir Ihnen mit Tipps und Tricks zur Seite, damit Sie Ihren Alltag sicher und eigenständig bewältigen können.

Gemeinsam für mehr Lebensqualität – für dieses Ziel stehen wir ein und wir möchten es zusammen mit Ihnen und Ihrem Arzt erreichen.



Inhaltsverzeichnis

06 Hörbüchereien
Die besondere Art zu lesen

09 Unterscheidung von Kleidung
Farben und Formen besser auseinanderhalten

11 Markierungen für den Alltag
Kleine Helfer mit großer Wirkung

12 Selbsthilfegruppen
Persönlicher Austausch mit Betroffenen



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn das Sehen eingeschränkt ist, müssen verschiedene Situationen im Alltag häufig anders angegangen werden. Es gibt viele Tätigkeiten, die neu erlernt werden müssen, wie z. B. das Unterscheiden Ihrer Kleidung.

Wir stellen Ihnen nützliche Hilfsmittel und Tipps vor, die Ihren Tagesablauf erleichtern können.

Erfahren Sie in dieser Broschüre,

- Wie Ihnen **Hörbüchereien** beim Lesen Ihres Lieblingsbuches helfen.
- Wie Sie **Kleidungsstücke** voneinander unterscheiden können.
- Wie Sie durch **Markierungen** ähnliche Gegenstände auseinanderhalten.
- Welchen positiven Einfluss **Selbsthilfegruppen** haben können.

Der Erhalt Ihrer Eigenständigkeit und Lebensqualität sind die Ziele, die wir gemeinsam mit Ihnen erreichen möchten. Gestalten Sie Ihre Tagesabläufe so angenehm wie möglich und nutzen Sie Hilfsmittel. Es sind die kleinen Veränderungen im Alltag, durch die Sie weiterhin ein eigenständiges Leben führen können.

Ihr VisusVital Serviceteam





Hörbüchereien

Die besondere Art zu lesen

Auch wenn die Augen nicht mehr so mitspielen, möchten Sie verständlicherweise nicht auf Ihre Lieblingsbücher oder -zeitschriften verzichten. Dann lassen Sie sich doch einfach Ihr Buch vorlesen! So genannte Hörbüchereien machen dies möglich.

- In Deutschland gibt es circa **zehn Hörbüchereien**, die eine unterschiedliche Anzahl an Titeln zur Verfügung stellen.
- Die verfügbaren Titel umfassen neben Unterhaltungsliteratur auch **Sachbücher und wissenschaftliche Werke**. Jedes Jahr erscheinen etwa 2.000 neue Hörbücher.
- Meist sind die Hörbücher im „**DAISY-Format**“ angelegt. So passt ein ganzes Buch auf eine einzige CD. Abspielbar ist das Format über einen **MP3- oder DVD-Player**.
- Einfacher zu bedienen ist das DAISY-Abspielgerät. Dieses ist kontrastreich gestaltet und mit **großen Tasten** sowie einer Sprachausgabe versehen.
- Die Hörbücher werden in **handlichen Kunststoffboxen** versendet, die in jeden Briefkasten passen. Nach dem Abhören können sie mit einem beigefügten Rücksendekleber kostenlos und ohne Verpackung zurückgeschickt werden.
- **Zeitungen und Zeitschriften** können kostenpflichtig abonniert werden.

Eine kostenlose Ausleihe ist für alle möglich, deren Sehfähigkeit ein eigenständiges Leben nicht mehr zulässt. Dafür müssen Sie sich bei der gewünschten Hörbücherei anmelden. Das Anmeldeformular erhalten Sie entweder direkt auf der Internetseite oder telefonisch. Zusätzlich muss eine Bescheinigung über die Blindheit oder Sehbehinderung zugefügt werden. Dieses Attest erhalten Sie bei Ihrem Arzt.

Auswahl an Adressen von Hörbüchereien in Deutschland:

Bayerische Blindenhörbücherei

Lothstraße 62
80335 München
Tel.: 0 89/12 15 51 10
E-Mail: info@bbh-ev.org
Web: www.bbh-ev.org

Berliner Blindenhörbücherei

Berliner Allee 193 – 197
13088 Berlin
Tel.: 0 30/8 26 31 11
E-Mail: info@berliner-hoerbuecherei.de
Web: www.berliner-hoerbuecherei.de

Deutsche Blindenhörbücherei

Marburg (DBH)
Am Schlag 8 – 10
35037 Marburg
Tel.: 0 64 21/60 60
Web: www.blista.de



Westdeutsche Blindenhörbücherei (WBH)

Harkortstraße 9
48163 Münster
Tel.: 02 51/71 99 01
E-Mail: wbh@wbh-online.de
Web: www.wbh-online.de

Deutsche Katholische Blindenhörbücherei Bonn

Graurheindorfer Straße 151a
53117 Bonn
Tel.: 02 28/55 94 90
E-Mail: info@blindenbuechereibonn.de
Web: www.blindenbuechereibonn.de

Deutsche Zentralbücherei für Blinde zu Leipzig (DZB)

Gustav-Adolf-Straße 7
04105 Leipzig
Tel.: 03 41/71 13 – 0
E-Mail: info@dzb.de
Web: www.dzb.de

Norddeutsche Blindenhörbücherei (NBH)

Herbert-Weichmann-Straße 44 – 46
22085 Hamburg
Tel.: 0 40/22 72 86 – 0
E-Mail: nbh@blindenbuecherei.de
Web: www.blindenbuecherei.de

Quellen:

www.wbh-online.de
www.dbsv.org





Unterscheidung von Kleidung

Farben und Formen

besser auseinanderhalten

Die Unterscheidung von ähnlichen Kleidungsstücken ist bei eingeschränkter Sehfähigkeit oft schwierig. Bestimmt haben Sie sich auch schon mal gefragt, ob Sie zwei gleichfarbige Socken anhaben. Einfache Hilfsmittel wie **Sockenhalter** oder spezielle Hilfsmittel wie **Farbscanner** können Sie bei der Auswahl der Kleidung unterstützen. Wir möchten Ihnen eine Auswahl an praktischen Hilfsmitteln vorstellen.

- **Sockenhalter** sind vor allem beim Wäsche sortieren nützlich. Die Socken werden einfach nach dem Ausziehen paarweise in die Ausschnitte eines Sockenhalters gedrückt. Sockenhalter lassen sich mitwaschen und an der Wäscheleine zum Trocknen aufhängen. So bleiben Sockenpaare auch nach der Wäsche zusammen.



- Ein **Farbscanner** hilft, die Farben Ihrer Kleidungsstücke zu unterscheiden. Das Gerät wird an den Gegenstand gehalten, woraufhin die jeweilige Farbe angesagt wird. Dabei sollte man darauf achten, dass genügend Licht auf das Kleidungsstück fällt. Bei alleinlebenden, sehingeschränkten Menschen übernehmen Krankenkassen die Kosten für ein Gerät, wenn ein Rezept des Augenarztes vorliegt. Alternativ können Sie auf dem Smartphone eine **Farberkennungs-App** installieren.

Sockenhalter und Farbscanner können im Internet bestellt werden, des Weiteren sind Sockenhalter auch im Haushaltswarengeschäft erhältlich.





Markierungen für den Alltag

Kleine Helfer mit großer Wirkung

Bei eingeschränkter Sehfähigkeit ist es häufig schwer, ähnliche Dinge auseinanderzuhalten. So kann beispielsweise ein Shampoo eventuell nicht mehr von einem Duschgel unterschieden werden. Markierungen können Ihnen dabei helfen. Mit Tastpunkten aus **Kunststoff (so genannte Elastikpuffer), Gummibändern oder Knöpfen** lassen sich ähnliche Dinge auseinanderhalten. Diese kleinen Alltagshelfer sind kostengünstig und meist in jedem Haushaltswarengeschäft oder Baumarkt zu finden.

Drei Beispiele für Markierungen:

- Fühlbare, selbstklebende Tastpunkte können an der **Waschmaschine** angebracht werden, um so die Einstellung für die 30°-Wäsche mit einem Punkt und die 60°-Wäsche mit zwei Punkten zu kennzeichnen. Dadurch können die gewünschten Programme ertastet werden. Auch am **Herd oder der Mikrowelle** helfen die Tastpunkte bei der richtigen Einstellung. Tastpunkte sind im Internet oder im Baumarkt erhältlich.
- **Unterschiedlich geformte Knöpfe** können helfen, **Kleidung auseinander zu halten**, indem Sie z. B. einen dreieckigen Knopf in die Tasche oder den Bund einer Hose nähen lassen. Dadurch unterscheidet sich diese Hose von anderen.
- Ein **Gummiband** ermöglicht Ihnen die Unterscheidung von ähnlich geformten Flaschen. Wickeln Sie dieses um das Shampoo, um es nicht mit dem Duschgel zu verwechseln.



Selbsthilfegruppen

Persönlicher Austausch mit Betroffenen

Selbsthilfegruppen ermöglichen den Austausch unter Betroffenen, mit dem Ziel, die persönlichen und krankheitsbedingten Belastungen gemeinsam zu bewältigen. Zusätzlich bieten Selbsthilfegruppen wertvolle **Informationen zu Hilfsmitteln** und **psychologischer Beratung**. Im Folgenden finden Sie die wichtigsten bundesweiten Selbsthilfeorganisationen für Menschen mit Augenerkrankungen, mit denen wir partnerschaftlich zusammenarbeiten.

Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust Ein Angebot des DBSV e.V.

Rungestraße 19
10179 Berlin
Tel.: 0 30/28 53 87 – 287
E-Mail: info@blickpunkt-auge.de
Web: www.blickpunkt-auge.de

PRO RETINA Deutschland e.V.

Vaalser Straße 108
52074 Aachen
Tel.: 02 41/87 00 18
E-Mail: info@pro-retina.de
Web: www.pro-retina.de

BFS – Bund zur Förderung Sehbehinderter e.V.

Graf-Adolf-Straße 69
40210 Düsseldorf
Tel.: 02 11/69 50 97 37
E-Mail: info@bfs-ev.de
Web: www.bfs-ev.de

Zusätzlich gibt es kleinere lokale Organisationen.





Bitte senden Sie mir ein Muster
des Sockenhalters an meine auf
der Rückseite angegebene
Adresse.

**Kostenfreies
Muster für Sie!**



Porto
bezahlt
Empfänger

Deutsche Post
WERBEANTWORT

Bayer Vital GmbH
Patientenkommunikation
Geb. K56
51366 Leverkusen

 **VISUSVITAL**

Gemeinsam für mehr Lebensqualität.
Eine Initiative von Bayer.

**Weitere Informationen
erhalten Sie unter:**



0800/55 66 33 7
Gebührenfrei aus dt. Netzen



www.VisusVital.de

