



Sicher durch den Alltag

Das Leben mit Seheinschränkungen meistern



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

05 Sicher durch den Alltag

Bleiben Sie aktiv

06 So bewegen Sie sich sicher zuhause

Stolperfallen

Beleuchtung

In der Küche

Im Bad

Auf der Treppe / Im Garten

12 Unterwegs sicher bewegen

Stolperfallen / Licht / Schuhe

Mobilitätstrainings / Begleitung

14 Hilfsmittel für mehr Sicherheit

Mobilitätshilfen / Taststöcke

15 Sichere Einnahme von Medikamenten

Kennzeichnung kann nützlich sein

17 Im Notfall sicher handeln

Hilfe rufen

Alarm auslösen / Hilfe erhalten

19 Ihre Sicherheits-Checkliste

Liebe Leserin, lieber Leser,

VisusVital unterstützt Sie bei vielen Dingen des täglichen Lebens. Wir möchten Ihnen helfen, die Herausforderungen, mit denen Sie täglich konfrontiert werden, zu meistern.

Eine Herausforderung stellt dabei sicher das Zurechtfinden in und außerhalb des Hauses bei eingeschränkter Sehfähigkeit dar. Vielleicht haben Sie Angst, wegen Ihrer Sehschwäche zu stolpern oder zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Vielleicht beunruhigt Sie auch der Gedanke, dass Sie Ihre Unabhängigkeit verlieren könnten.

Diese Broschüre enthält praktische Informationen darüber, wie Sie Unfälle vermeiden, sich zuhause und auswärts sicher bewegen, Ihre verbleibende Sehkraft optimal nutzen und Ihr Leben täglich genießen können.

Ihr VisusVital Serviceteam





Sicher durch den Alltag

Bleiben Sie aktiv

Neben stabilen Knochen ist es wichtig, körperlich fit zu sein. Es wird empfohlen, sich täglich **mindestens 30 Minuten zu bewegen**, zur Unterstützung des Skeletts und um Ihre Muskelkraft und Ihr Gleichgewicht zu fördern.

Probieren Sie Übungen aus, die Ihr Gleichgewicht verbessern, wie zum Beispiel Tai-Chi. Auch Trainingseinheiten mit dem Thera-Band können den Gleichgewichtssinn stabilisieren.

Bevor Sie eine neue Sportart beginnen, sollten Sie allerdings immer Ihren Arzt fragen, ob sie für Sie geeignet ist – vielleicht kann der Arzt Ihnen sogar spezielle sportliche Aktivitäten empfehlen.





So bewegen Sie sich sicher zuhause

Bei Seheinschränkungen ist das Risiko erhöht, Stolperfallen wie Teppichkanten oder Kabel nicht mehr richtig zu erkennen. Dadurch kann es zu Unfällen oder Stürzen im eigenen Zuhause kommen.

Folgende Tipps können Ihnen helfen, sich hier sicher zu fühlen:

Stolperfallen

- Gestalten Sie Ihr Zuhause **kontrastreich**. Das heißt: Bei hellen Wänden sollten dunkle Möbel gewählt werden.
- Versuchen Sie, die **Anzahl langer Elektrokabel in allen Räumen auf ein Minimum zu reduzieren**, und befestigen Sie lose Kabel mit Klebeband an den Fußleisten.
- An der Unterkante von Türen können Sie **feststehende statt lose Zugluftstopper** anbringen.
- Heben Sie unebene Bodenbereiche durch **aufgemalte, farbige Markierungen oder farbiges Klebeband** hervor.
- Versuchen Sie, den Boden von herumliegenden Gegenständen freizuhalten. Entfernen Sie lose Matten und Teppiche oder achten Sie darauf, dass diese eine **rutschfeste Unterlage** haben bzw. sicher am Boden befestigt sind.

Beleuchtung

- **Ausreichende Beleuchtung** ist sehr wichtig. Um dunkle Stellen zu vermeiden, kann es hilfreich sein, zusätzliche Leuchten im Eingangsbereich, in Fluren und am oberen und unteren Ende der Treppe anzubringen.
- Es kann nützlich sein, an Treppen und in Fluren oder Räumen mit mehr als einer Tür **Wechselschalter** zu installieren. Durch diese ist es möglich, zum Beispiel in einem Flur das Licht an einem Ende ein- und am anderen Ende auszuschalten.
- Lassen Sie nachts in Fluren oder an anderen Stellen, an denen Sie sich bewegen, das Licht an oder verwenden Sie eine **Nachtbeleuchtung bzw. Bewegungsmelder**, um Ihren Weg zwischen den Räumen zu erhellen.
- Es ist hilfreich, wenn Sie von Ihrem Bett aus leicht eine Lichtquelle erreichen können.



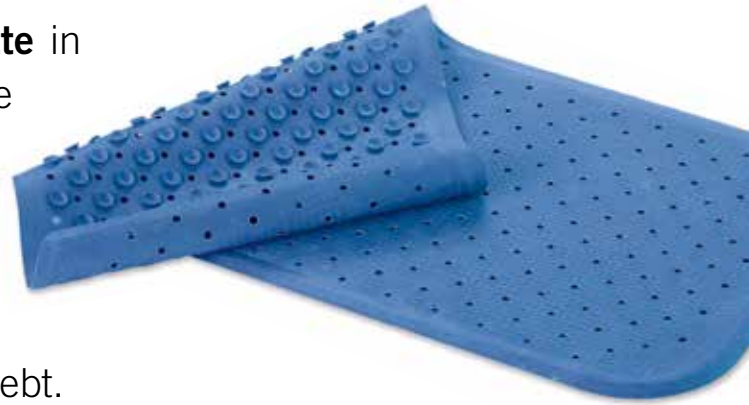


In der Küche

- Sie sollten Messer in einem **Messerblock** aufbewahren oder die Klingen abdecken, wenn Sie sie in einer Schublade aufbewahren.
- Verwenden Sie eine **Tischdecke oder ein Tischset**, das sich deutlich vom Geschirr abhebt. Zum Beispiel ist es hilfreich, einen weißen Teller auf einer dunklen Tischdecke abzustellen.
- **Kennzeichnen Sie die Kanten** von Schränken und Schubladen mit Klebeband in leuchtenden Farben.
- Wischen Sie **verschüttete Flüssigkeiten** sofort auf, damit Sie nicht darauf ausrutschen.
- Bringen Sie **farbige oder fühlbare Markierungspunkte** an den Schaltern für den Herd, den Backofen und die Mikrowelle an. So können Sie die jeweiligen Einstellungen besser sehen bzw. ertasten.

Im Bad

- Sie können eine **rutschfeste Matte** in einer Kontrastfarbe in die Dusche oder Badewanne legen.
- Verwenden Sie außerhalb der Dusche oder Badewanne eine **rutschfeste Badematte**, die sich farblich deutlich vom Boden abhebt.
- Neben der Toilette und in der Dusche und Badewanne können Sie **Haltegriffe** anbringen. Umwickeln Sie diese Griffe mit **rutschfestem Klebeband in einer Kontrastfarbe**, um sie besser sichtbar zu machen.
- Drehen Sie zum Einstellen der Wassertemperatur erst das kalte Wasser auf, bevor Sie langsam heißes Wasser zugeben, bis eine angenehme Temperatur erreicht ist.
- Kleben Sie einen **fühlbaren Markierungspunkt** an die Heißwasser-Einstellung Ihres Wasserhahns, um das heiße vom kalten Wasser zu unterscheiden.



Auf der Treppe

- Markieren Sie die **Kante der ersten und der letzten Stufe** mit leuchtender Farbe oder lichtreflektierendem Klebeband.
- Überlegen Sie, ob Sie vielleicht am oberen und unteren Ende von Treppen den Boden mit **Teppich oder rutschfestem Material** belegen können, um einen Kontrast zur restlichen Treppenoberfläche herzustellen. Sie können auf den Stufen auch rutschfeste Tritte anbringen.
- **Handläufe an beiden Seiten** der Treppen geben Ihnen Sicherheit.
- Bringen Sie am oberen und unteren Ende der Handläufe ein ertastbares Zeichen an, zum Beispiel ein **Gummiband**, damit Sie wissen, wo die Treppe beginnt und wo sie endet.

Im Garten

- Prüfen Sie Außenwege auf Spalten und unebene Stellen und begradigen Sie mögliche Stolperstellen.
- Halten Sie die Wege frei von Moos, rutschigen Belägen und Laub.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Außenfußmatten abgeschrägte Kanten haben.
- Räumen Sie Schläuche und Gartenwerkzeuge direkt nach der Benutzung wieder weg.





Unterwegs sicher bewegen

Zuhause sind Sie jetzt sicher. Vielleicht möchten Sie nun auch unsere Sicherheitstipps für andere Umgebungen ausprobieren. Schlechtes Licht, unebenes Pflaster oder schadhafte, unbefestigte oder nasse Fußwege können Sie draußen zu Fall bringen.

Stolperfallen

- Um Stürze zu vermeiden, sollten Sie sich viel Zeit nehmen, um Ihre Wege in Ruhe zurückzulegen.
- Achten Sie auf unsichere Oberflächen, Radfahrer und Hindernisse oder Personen auf Ihrem Weg.

Licht

- Spezielle **Sonnenbrillen** mit seitlichem Blendschutz können Blendeffekte reduzieren. Wählen Sie gelbe Gläser, die den Kontrast erhöhen und potenzielle Gefahren besser sichtbar machen.
- Tragen Sie nach Möglichkeit einen **breiten Hut oder einen Mützenschirm**, um die Sicht im Freien zu verbessern.

Schuhe

- Tragen Sie gut **sitzende Schuhe** mit abgerundeten, niedrigen, breiten Absätzen und rutschfester Profilsohle.

Mobilitätstrainings

- Selbsthilfegruppen können Ihnen Tipps geben, wo Sie ein **Orientierungs- und Mobilitätstraining** absolvieren können, damit Sie sich überall sicher bewegen können.



Begleitung

- Wenn Sie außerhalb Ihrer Wohnung eine Begleitung brauchen, kann ein **Familienmitglied oder eine Betreuungsperson** darin geschult werden, Sie so zu begleiten, dass Sie sich sicher fortbewegen können.
- Erkundigen Sie sich bei **Selbsthilfegruppen oder Patientenorganisationen**, an wen Sie sich dafür wenden können.



Hilfsmittel für mehr Sicherheit

Es gibt viele Hilfsmittel, wie **Taststöcke und elektronische Orientierungshilfen**, die zu Ihrer Sicherheit beitragen können. Einige Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen können diese Hilfsmittel bereitstellen und Sie in ihrer Anwendung schulen.

Mobilitätshilfen

Es gibt verschiedene Hilfsmittel, die Sie unterstützen können, wenn Sie draußen unterwegs sind. Das sind zum Beispiel diskrete tragbare **Sonargeräte**, die vibrieren oder summen, um Sie vor Hindernissen in Ihrer Nähe zu warnen. Außerdem gibt es **GPS-Geräte**, die Ihnen per Sprachausgabe die Richtung zu Ihrem Ziel weisen.

Taststöcke

Vielleicht werden Sie nie einen **Taststock** brauchen, aber manche Menschen sagen, dass er ihnen mehr Selbstvertrauen gibt. Sprechen Sie mit Ihrem Augenarzt über diese Möglichkeit. Er wird Ihnen bei Bedarf ein Rezept ausstellen.





Sichere Einnahme von Medikamenten

Je älter man wird, desto mehr Medikamente müssen oft jeden Tag eingenommen werden. Dabei verliert man leicht den Überblick, besonders wenn man eine Sehschwäche hat. Diese Vorschläge können Ihnen helfen, Ihre Medikamente sicher einzunehmen.

- Werfen Sie abgelaufene und nicht mehr benötigte Medikamente weg.
- Bewahren Sie unbenutzte oder auf Vorrat gekaufte Medikamentenpackungen an einem anderen Ort auf als die Medikamente, die Sie gerade benutzen.
- Trennen Sie Medikamente, die Sie nur selten verwenden, von denen, die Sie jeden Tag nehmen.

- Versuchen Sie, Ihre **Medikamente räumlich zu trennen**.
Medikamente, die Sie morgens nehmen, können Sie zum Beispiel im Schlafzimmer in getrennten Schubfächern aufbewahren oder Sie bekleben die Arzneimittelpackungen mit fühlbaren Klebepunkten auf freien Stellen der Verpackung, um diese zu unterscheiden.
- **Führen Sie Buch über alle Medikamente**, die Sie einnehmen (einschließlich Vitaminpräparate und rezeptfreie Arzneimittel). Schreiben Sie in großer Schrift oder machen Sie eine Sprachaufzeichnung mit wichtigen Informationen über jedes Arzneimittel. Dazu gehören Medikamente mit der jeweiligen Erkrankung, Dosierung und Einnahmezeiten.
- Sollte Ihnen das Auseinanderhalten der Medikamente nicht mehr möglich sein, lassen Sie sich von der Familie oder Bekannten dabei unterstützen.

Kennzeichnung kann nützlich sein

- Verwenden Sie **Gummibänder**, um den Überblick über Ihre täglichen Medikamenteneinnahmen zu behalten. Bringen Sie zum Beispiel drei Gummibänder an, wenn Sie ein Medikament dreimal täglich einnehmen. Entfernen Sie dann bei jeder Tablette, die Sie nehmen, ein Band. Am Ende des Tages bringen Sie die drei Bänder wieder an und sind damit startklar für den nächsten Tag.
- Verwenden Sie einen **Medikamentendosierer mit Zeitaufteilung**. In Fachgeschäften gibt es welche mit Großbuchstaben und der Brailleschrift.
- Bitten Sie einen Angehörigen, auf dem Behälter Ihres verordneten Medikaments ein Etikett in großer Schrift anzubringen.



Im Notfall sicher handeln

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kann es passieren, dass Sie im Haus oder außer Haus fallen. Daher ist es sinnvoll zu planen, wie Sie sich alleine im Notfall verhalten. Es kann auch für Ihre Familie und Ihre Freunde beruhigend sein zu wissen, dass Sie vorbereitet sind. Sie können diese Menschen in Ihre **Notfallpläne** einbeziehen, damit sie wissen, wie sie Ihnen helfen können.



Hilfe rufen

- Machen Sie sich eine Liste von Personen oder Organisationen, die Sie im Notfall anrufen würden.
- Bewahren Sie diese Liste an einer geeigneten Stelle auf, wie zum Beispiel in Ihrem Portemonnaie, auf dem Kühlschrank oder zuhause neben dem Telefon.
- Alternativ können Sie die wichtigsten Nummern auch mit einem Diktiergerät aufnehmen und bei Bedarf abspielen.

Alarm auslösen

- Es gibt viele Geräte, mit denen Sie im Notfall Alarm auslösen können. Das kann z.B. eine große Notruftaste auf dem Telefon sein.
- **Personennotrufanlagen und 24-Stunden-Notfalldienste** sind sinnvoll und sollten genutzt werden.
- Sie können auch einen Gegenstand bei sich tragen, mit dem Sie durch Lärm auf sich aufmerksam machen können – wie eine **Trillerpfeife**, eine **Glocke** oder ein **batteriebetriebenes Alarmgerät**.
- Wenn Sie alleine leben, lassen Sie sich täglich zur gleichen Zeit anrufen. So kann einfach überprüft werden, ob mit Ihnen alles in Ordnung ist. Patienten- und Wohltätigkeitsorganisationen bieten manchmal solche täglichen **Anrufe durch Freiwillige** an.

Hilfe erhalten

- Hinterlegen Sie einen **Ersatzwohnungsschlüssel bei Freunden, Nachbarn oder Verwandten**, die in der Nähe wohnen, oder in einem von außen zugänglichen Fach mit Kombinations-schloss, damit die Helfer im Notfall in Ihre Wohnung gelangen können.





Ihre Sicherheits-Checkliste

Zuhause sicher leben

- ✓ Gestalten Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus **kontrastreich**, um mögliche Gefahren zu erkennen.
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Zuhause überall gut **ausgeleuchtet** ist.
- ✓ Befestigen Sie Ihre **Teppiche** und vermeiden Sie glattpolierte Böden.
- ✓ Räumen Sie **Elektrokabel** aus dem Weg und lassen Sie nichts auf dem Boden herumliegen.
- ✓ Kennzeichnen Sie die Kanten von Treppenstufen mit **kontrastierendem Klebeband** und bringen Sie an den Treppen **Handläufe** und im Bad **Haltegriffe** an.
- ✓ Bewahren Sie alle **Notfallrufnummern** griffbereit in der Nähe des Telefons auf oder speichern Sie diese als Kurzwahlnummern in das Telefon ein.
- ✓ Tragen Sie immer eine **Personennotrufanlage** oder Ihr Handy bei sich.
- ✓ Nutzen Sie **Seh- und Lesehilfen**, um sich den Alltag zu erleichtern.

Sicher auf den Beinen bleiben

- ✓ Tragen Sie Schuhe mit **rutschfester Sohle**.
- ✓ Bleiben Sie aktiv, um Ihre **Muskulatur zu stärken** und Ihren Körper zu stabilisieren.
- ✓ Denken Sie über die Teilnahme an einem **Orientierungs- und Mobilitätstraining** nach.

Schützen Sie Ihre Sehkraft

- ✓ Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig von Ihrem **Augenarzt** kontrollieren.
- ✓ Testen Sie mit Hilfe des **Amsler-Gitters** täglich Ihre Sehkraft und teilen Sie Ihrem Augenarzt jede Veränderung sofort mit.

Ihre Adresse:

Vorname/Name:

.....

Straße:

.....

PLZ / Ort:

.....

Datum / Unterschrift

.....

**Ausfüllen,
ausschneiden, falten,
kleben und versenden.**

*Hier falten und
zusammenklappen!*



Einwilligungserklärung:

Bei den von mir angegebenen Daten handelt es sich um persönliche Daten, deren Erhebung, Nutzung und Verarbeitung nur mit meiner ausdrücklichen Einwilligung möglich ist. Bayer Vital sichert zu, dass die Daten streng vertraulich unter strikter Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen behandelt werden. Zur technischen Durchführung der Datenverarbeitung werden teilweise externe Dienstleister eingeschaltet, die denselben Vertraulichkeitsverpflichtungen unterliegen und die unbedingte Einhaltung der Datenschutzgesetze gewährleisten. Ich bin damit einverstanden, dass Bayer Vital meine Daten zur Zusendung des angeforderten Artikels verarbeitet.



**Bitte senden Sie mir einen
Muster-Satz selbstklebender
Tastpunkte 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

