



Зрение и возраст

Информация и рекомендации



Данная публикация возникла в результате инициативы «Аktionсбюнднис «Зрение и возраст»», основанной Немецким обществом слепых и слабовидящих (DBSV) и Федеральной ассоциацией организаций пожилых граждан (BAGSO).



www.sehen-im-alter.org

Истории из жизни повествуют лишь о личном опыте и жизненных ситуациях людей с заболеваниями глаз; в авторских статьях с инициалами авторов представлено их личное мнение.

Содержание

Обращение к читателям	Стр. 4
Проблески света	Стр. 6
Истории из жизни: жизнь все еще полна приключений	Стр. 7
Зрение и заболевания глаз	Стр. 12
Зрение – что это?	Стр. 12
Возрастная дальнозоркость	Стр. 13
Диабетическое заболевание сетчатки	Стр. 14
Возрастная макулярная дегенерация	Стр. 16
Серая звезда	Стр. 18
Зеленая вода	Стр. 20
Отслоение сетчатки	Стр. 22
Истории из жизни: на прием к окулисту в последний момент	Стр. 23
Когда глаза стареют	Стр. 25
Окулисты в качестве партнеров	Стр. 27
Истории из жизни: долгие годы в борьбе за зрение ..	Стр. 30
Эффективное использование зрения	Стр. 34
Больше света – больше жизни	Стр. 39
Истории из жизни: помощники и средства помощи ..	Стр. 43
Принимать помощь окружающих – этому нужно учиться	Стр. 47
Помощь в пространственной ориентации	Стр. 50
Истории из жизни: гибкость в отношениях	Стр. 52
Потеря зрения может вселить неуверенность	Стр. 55
Проводник в мире зрения	Стр. 57
Об издателях	Стр. 65
Инициатива «Актионсбюнднис «Зрение и возраст»» ..	Стр. 70
Выходные данные	Стр. 71

Мы живем в мире зрения. Когда глаза больше не выполняют свою функцию, все начинает кардинально меняться. В то же время, существует много путей и возможностей даже для людей с нарушениями зрительных функций прожить счастливую и полноценную жизнь. В данном выпуске Вы узнаете, как при помощи окружающих – будь-то врачи-офтальмологи, окулисты, Ваши родные или представители организаций групп взаимопомощи – Вы сможете справиться с проблемой «потери зрения»».



Ренате Рейманн

Ренате Рейманн, президент Немецкого общества слепых и слабовидящих (DBSV)

Профилактика факторов риска и здоровый образ жизни очень важны в любом возрасте, но в пожилом возрасте их значение возрастает в сто крат. У людей в пожилом возрасте чаще проявляются различные заболевания – в том числе заболевания глаз. Профилактика и ранняя диагностика позволяют своевременно распознать заболевания и начать их лечение. В данной брошюре Вы узнаете, как по максимуму сохранить здоровье своих глаз»».



Д-р наук
Гайдрун М.
Тайсс

Д-р наук Гайдрун М. Тайсс, глава Федерального центра просвещения в сфере здравоохранения (BZgA)

Роберт Лембке однажды очень верно подметил: «Старость, конечно, не всегда в радость. Но давайте не будем забывать, что у нее есть лишь одна альтернатива». С возрастом наступает много перемен, к которым мы вынуждены приспосабливаться. Одна из них рассматривается в данной брошюре: ухудшение зрения. Даже если зрение начинает ослабевать, все остальные способности, приобретенные Вами за всю долгую жизнь, не утрачиваются. Не лишайте себя возможности жить самостоятельно и активно участвовать в жизни общества. На страницах этого выпуска Вы найдете много полезной информации, которая Вам в этом поможет».



Проф., д-р наук, почетный доктор наук Урсула Лер

Проф., д-р наук, почетный доктор наук Урсула Лер, президент Федеральной ассоциации организаций пожилых граждан (BAGSO)

Проблески света

Когда зрение начинает ухудшаться, это оказывает неблагоприятное влияние на все сферы жизни. Мы не собираемся утверждать обратное. Старость, зависимость от других в быту с возрастом воспринимается особенно остро.

Неужели действительно придется с этим смириться?

С некоторой долей вероятности потери зрения можно все-таки избежать, а заболевание глаз вылечить. Или попробовать компенсировать потерю зрения. Счастливая жизнь возможна и при таких ограничениях. В данной брошюре Вы найдете подробную информацию об этом.

Опыт многих людей с нарушениями зрения вселяет надежду.

Возможности современной медицины в отношении сохранения зрения постепенно улучшаются. К таковым также относятся консультации у окулистов и подбор средств для коррекции зрения. (Жилую) среду можно изменить, и в конце концов существует социальная помощь, реабилитационные и различные консультационные учреждения.

Жизнь все еще полна приключений

Ее квартира выглядит так, как будто ее хозяйка всегда все видит: картины Шагала, апельсиновое деревцо в лучах солнца, полупрозрачные кресла из оргстекла, которые по своей форме смогли бы украсить любой замок. Ина Йонас уверенно маневрирует между мебелью, включает кофеварку: «Я часто забываю, что у меня проблемы со зрением». Однажды утром, где-то 25 лет тому назад, она проснулась и увидела, что подоконник накренился, а буквы в газете начали искажаться. На тот момент, проживая в возрасте 45 лет на Кипре, ей пришлось обратиться ко многим специалистам в разных европейских странах, пока врач одной глазной клиники при университете не поставил правильный диагноз: дегенерация макулы, вызванная близорукостью высокой степени. Она и без того уже носила очки с двенадцатью диоптриями. В начале 1990-х это заболевание было известно лишь в узких кругах специалистов. Одна родственница уже начала накликать беду: «Что же ты будешь делать, когда полностью ослепнешь?» Ина Йонас с ужасом вспоминает последующие пять лет: болезнь прогрессировала, терапия не помогала, а неведение, страх и неуместные комментарии окружающих сулили довольно-таки мрачную перспективу. На тот момент она пребывала в полном отчаянии.

Несмотря на это, ее жизнь полна приключений. Вместе со своим супругом-репортером и двумя детьми она переехала из Кипра на Юг Франции, а оттуда – в Доминиканскую Республику. К сожалению, из-за ее глазной болезни ее брак распался, не выдержав дополнительной нагрузки. Когда вся жизнь вдруг изменилась, Ина Йонас поняла, что ей нужно



Ина Йонас:

«Нужно открыто просить о помощи,
когда это необходимо».

разобраться со своим горем и еще во Франции, а позже в Бонне, присоединилась к одной группе взаимопомощи. Она хотела учиться у тех, у кого зрение ухудшилось или полностью пропало. В ее памяти остались воспоминания о первом фуршете, на который она сопровождала одну незрячую женщину. «Для слепых это настоящий кошмарный сон». Без посторонней помощи лосось, соус «Ремулад» и шоколадный мусс быстро бы перемешались на тарелке. «Слепая женщина элегантно решила эту проблему: она попросила официанта сопроводить нас. Когда мы с деликатесами на наших тарелках сели за стол, она попросила его подойти к нам, когда подадут следующее блюдо!» Вдохновившись общением с этой женщиной, Ина Йонас придумала свой девиз в борьбе с дегенерацией макулы: «Нужно открыто просить о помощи, когда это необходимо». Вот уже на протяжении многих лет Ина Йонас делится своим опытом в группах взаимопомощи Региональной федерации DBSV Нордрейна, а также в организации групп взаимопомощи «ПРО РЕТИНА».

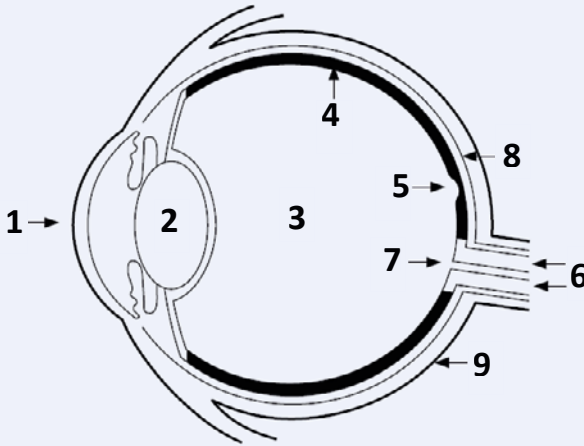
Вместе с DBSV она борется за конкретные улучшения: за то, чтобы слабовидящие люди пользовались своим правом на получение увеличивающих оптических приборов, а также за то, чтобы включить в право на получение медицинских услуг, например, право на усилительные лампы. Потому что людям с нарушениями зрения нужно много света. Вместе с другими пациентами Ина Йонас стремится не допустить, чтобы к незрячим людям относились как к «больным второго класса». Такая активная деятельность идет на пользу в первую очередь ей самой: «Это заменило мне работу, которую я больше не могла выполнять из-за плохого зрения».

После того, как фаза планирования семьи завершилась, она прошла обучение по специальности «ассистент директора». Она любит работать с языками. Поэтому в своей квартире, в которой она живет вместе со своим спутником жизни, установлен компьютер с большим монитором.

Из-за ее любви к языку вынужденный отказ от чтения воспринимается ею с особой болью: «Я скачу по книгам», рассказывает она в свои 69 лет. Собственными усилиями она овладела так называемым «смещенным» чтением: благодаря боковым светочувствительным элементам макулы она приспособилась распознавать отдельные слова. Но таким способом она не может прочесть всю книгу. Кроме того, она расстраивается, когда не узнает окружающих. «Не стоит недооценивать болезнь. Как ни как, она ограничивает жизнедеятельность человека!»

Когда ей становится грустно, она вспоминает одного мальчика в инвалидном кресле из одной кипрской деревни, где она жила на тот момент, когда болезнь впервые дала о себе знать. Ребенок всегда сидел в кругу разговаривающих мужчин, его полностью принимали таким, каким он был, он жил в свое удовольствие и в меру своих физических способностей. Все это есть и у Ины Йонас – в большинстве случаев, конечно же.

Глазное яблоко в разрезе



- 1 Роговица
- 2 Хрусталик
- 3 Стекловидное тело
- 4 Сетчатка
- 5 Макула
- 6 Зрительный нерв
- 7 Диск зрительного нерва
- 8 Сосудистая оболочка
- 9 Склера

Зрение – что это?

При помощи глаз мы видим наше окружающее пространство: для большинства из нас это естественно с самого раннего детства. Однако зрение – это многогранный процесс.

Лучи света, отражаясь от предметов, проходят через роговицу глаза и через зрачок проникают в хрусталик. Хрусталик фокусирует изображение, собирая лучи света в одну точку на задней стенке глаза – сетчатке, которая состоит из около 120 миллионов светочувствительных рецепторов.

У зрения есть много сторон: мы можем различать маленькие предметы с большого расстояния. Мы наслаждаемся многообразием красок этого мира. Даже при слабом освещении мы можем различать еле уловимые контрасты. Также мы можем видеть искоса, «краем глаза». Все это возможно пока глаза молодые и здоровые.

Как и другие органы, глаза также подвергаются старению. Как правило, человек хорошо справляется с последствиями старения. Несмотря на это, существует ряд глазных заболеваний, которые проявляются, прежде всего, именно в пожилом возрасте. Если своевременно не предпринять необходимых мер, то такие заболевания могут стать серьезной угрозой для зрения. На сегодняшний день современная глазная медицина все чаще успешно справляется с лечением подобных заболеваний. При условии, что заболевание будет своевременно выявлено.

Возрастная дальнозоркость (пресбиопия)

Возрастная дальнозоркость – обычная аметропия, которая с возрастом проявляется у каждого человека. Так же как и другие виды аметропии – близорукость (миопия), дальнозоркость (гиперметропия) и астигматизм – коррекция возрастной дальнозоркости достигается при помощи очков или контактных линз.

Большинство людей к 50 годам замечают, что со временем им становится труднее четко различать предметы вблизи. Это объясняется тем, что глаза утрачивают способность «настраивать» зрение на предметы, расположенные на разных расстояниях. У молодых людей хрусталик глаза эластичный и может быстро изменять свою форму. Таким образом, когда мы рассматриваем предметы вблизи, меняется его преломляющая способность. С возрастом хрусталик утрачивает свою эластичность. Возрастная дальнозоркость поддается коррекции при помощи очков. При прогрессирующей дальнозоркости необходимо постоянно подбирать очки с соответствующей диоптрией.

Поэтому даже те, кому нужны только одни очки для «близки», должны постоянно наблюдаться у окулиста. Врач-окулист также сможет проверить здоровье глаз. Это позволит своевременно диагностировать глазные заболевания, которые могут привести к серьезным нарушениям зрения, и начать их лечение.

Диабетическое заболевание сетчатки (диабетическая ретинопатия)

Сахарный диабет («Diabetes mellitus», сокращенно диабет) может вызвать развитие сопутствующих заболеваний. Одно из них вызывает нарушения зрения – диабетическую ретинопатию.

Постоянно повышенный уровень сахара в крови вреден для кровяных сосудов, в том числе и для сосудов сетчатки глаза. Это может провоцировать кровоизлияния и поспособствовать образованию новых, аномальных сосудов. Все это приводит к ухудшению зрения. Сначала заболевание сетчатки протекает



Зрение в норме (слева); зрение при диабетической ретинопатии на поздней стадии (справа)

без видимых симптомов. Поэтому многие люди замечают их гораздо позже. Но как раз на ранних стадиях развития заболевания имеется больше возможностей лечения. Поэтому каждый человек, которому поставили этот диагноз, должен незамедлительно пройти осмотр у офтальмолога и регулярно проверять сетчатку глаз у врача. Это рекомендуют различные медицинские учреждения и объединения групп взаимопомощи. Тогда можно своевременно назначить лечение. На сегодняшний день в зависимости от стадии заболевания существуют разные методы лечения, такие как, например, лазерная терапия или даже инъекции в глаз, которые препятствуют образованию аномальных сосудов.

Сохранить зрение (также) можно благодаря оптимальному уровню сахара в крови и кровяному давлению. А еще необходимо обязательно воздержаться от курения!

При выявлении сахарного диабета необходимо незамедлительно записаться на прием к врачу-офтальмологу. Нужно добросовестно ходить на все регулярные осмотры глаз.

Дополнительную информацию по этому вопросу Вы найдете на стр. 65.

Возрастная макулярная дегенерация (ВМД)

ВМД – самая распространенная причина ухудшений центрального зрения в пожилом возрасте. Поражая источник самого острого зрения – макулу – патологические изменения сетчатки могут привести к прогрессирующей потере зрения в центральной зоне поля зрения. Пациенты с диагнозом ВМД не видят как раз те предметы, которые они непосредственно рассматривают. При чтении расплываются именно те буквы, на которые они смотрят. Рассматривая фотографии, уже не видно центра фотографии, а распознать лица людей становится все сложнее. Все остальное вокруг видно, так что сохраняется прежняя ориентация в пространстве.

	Steuernummer
10	Allgemeine Angaben
	Steuerpflichtige Person (Stoff
	Name
	Vorname
	Geburtsdatum Tag Monat
	Straße und Hausnummer

	Steuernummer
10	Allgemeine Angaben
	Steuerpflichtige Person (Stoff
	Name
	Vorname
	Geburtsdatum Tag Monat
	Straße und Hausnummer

Зрение в норме (слева) и зрение при ВМД

Различают «сухую» и «влажную» формы ВМД. При «влажной» форме ВМД происходит резкая потеря зрения. При помощи инъекции медикаментов внутрь глаза ее развитие можно замедлить или вовсе остановить.

От более распространенной «сухой» формы ВМД, которая медленно прогрессирует и не приводит к полной слепоте, на сегодняшний день не существует методов лечения. Но научные исследования показали, что здоровое, богатое витаминами питание, – а при необходимости и после консультации с врачом также употребление определенных биологически-активных добавок – положительно влияют на заболевание. Курение же, наоборот, повышает риск заболевания ВМД и ускоряет его развитие.

Если Вы стали замечать, что у Вас резко ухудшилось зрение, что прямые линии (крестообразный оконный переплет, керамическая плитка) кажутся искривленными или при чтении расплываются отдельные слова, тогда Вам необходимо немедленно обратиться к врачу-офтальмологу.

Хорошее освещение и специальные приборы для коррекции зрения помогут пациентам с ВМД облегчить свою жизнь.

Пациенты с ВМД описывают потерю зрения в центральном поле зрения следующим образом:
«Именно там, куда я смотрю, я ничего не вижу!»

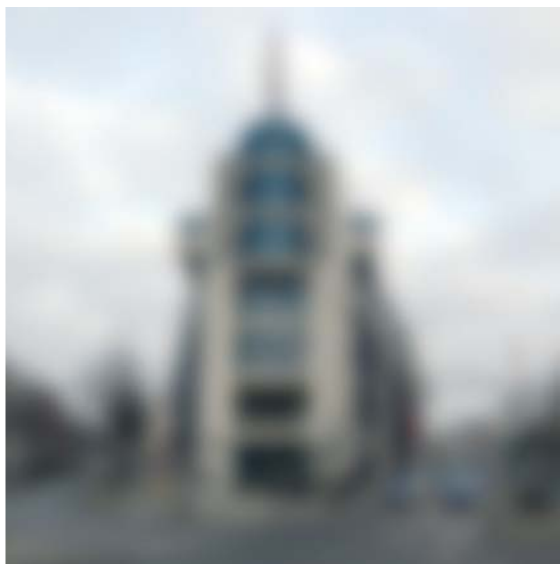


Дополнительную информацию Вы найдете на стр. 65.

Серая звезда (катаракта)

Катаракта – одно из самых распространенных заболеваний глаз у людей в пожилом возрасте. С возрастом хрусталик – изначально прозрачный – начинает постепенно мутнеть. Человек это начинает осознавать, лишь когда замечает, что для коррекции зрения очков уже не достаточно. Чем сильнее помутнение хрусталика, тем больше пациенты видят как будто бы через матовое стекло. Краски блекнут, нарушается восприятие контрастов.

Операция по удалению катаракты – единственное средство лечения этого заболевания. На сегодняшний день такая



Зрение в норме (слева) и зрение при катаракте (справа)

операция гораздо проще переносится пациентами: в большинстве случаев они могут вернуться домой еще в день операции. Сначала на глазу делается небольшой разрез толщиной в два-три миллиметра. Затем помутневший хрусталик заменяется на искусственный, благодаря оптическому свойству которого пациенты, как правило, хорошо видят вдаль без очков. После операции пациентам нужны лишь очки для чтения вблизи. Существуют также специальные линзы, которые позволяют полностью отказаться от очков, но такие линзы подходят не всем пациентам, а перед их использованием необходимо обязательно подробно проконсультироваться у врача-офтальмолога. На сегодняшний день в Германии практически отсутствуют случаи наступления слепоты от катаракты. Таким образом, такая операция – самый настоящий прорыв в истории офтальмологии.

Дополнительную информацию Вы найдете на стр. 65.

Зеленая вода (глаукома)

Термин «глаукома» обозначает группу заболеваний, которые имеют одну общую особенность: волокна зрительного нерва, соединяющие глаз с головным мозгом, начинают постепенно отмирать. В Германии насчитывается около 950.000 больных глаукомой; и как минимум у двух миллионов больных протекает начальная стадия этого опасного заболевания, о развитии которого больные даже не подозревают. Кроме пожилого возраста и наследственной предрасположенности к факторам риска также относится близорукость средней степени (миопия) от пяти диоптрий. Хроническая глаукома возникает и прогрессирует незаметно, так как она не вызывает ни болезненных ощущений, ни других недугов.

Ухудшение зрения становится заметным лишь тогда, когда большая часть клеток зрительного нерва необратимо повреждена и не поддается восстановлению. Это приводит к выпадению полей зрения, которые уже невозможно восстановить.



Зрение в норме (слева) и зрение при глаукоме высокой степени (справа)

Если глаукома обнаружена своевременно, то в большинстве случаев ее развитие можно приостановить, если ежедневно закапывать специальные глазные капли. Если глаукома достигла той стадии, когда лекарства больше не помогают, тогда можно сохранить зрение при помощи лазерной терапии или операции. Но данные методы лечения уже не помогут восстановить утраченное зрение.

Профобъединения офтальмологов рекомендуют с 40 лет регулярно проходить профилактические осмотры на предмет выявления первых признаков глаукомы. Во время осмотра рекомендуется измерить внутриглазное давление и обследовать зрительный нерв. При этом врач-офтальмолог осматривает глазное дно специальным микроскопом – щелевой лампой. Во время осмотра также полезно замерить толщину роговицы. Профилактический осмотр, направленный на раннее выявление глаукомы, не входит в перечень медицинских услуг, которые оплачивают государственные медицинские страховые компании (см. также стр. 73). Как правило, государственные медицинские страховые компании покрывают расходы на раннюю диагностику глаукомы только в том случае, когда есть конкретное подозрение на глаукому, или когда уже известно, что внутриглазное давление повышено.

С 40 лет необходимо каждые 2–3 года обращаться к офтальмологу для обследования глазного дна и контроля внутриглазного давления!

Дополнительную информацию Вы найдете на стр. 65.

Отслоение сетчатки («Amotio» или «Ablatio retinae»)

При отслоении сетчатки слой светочувствительных клеток глаза – сетчатка (ретины) – отделяется от находящейся рядом ткани. Это приводит к сокращению подачи питательных веществ в сетчатку. Срочное лечение в глазной клинике поможет предотвратить возникновение неизлечимых последствий, которые могут привести к полной потере зрения.

Первые симптомы проявляются в виде вспышек или скопления темных точек (чёрных мушек) в поле зрения. Если сетчатка уже начала отделяться, тогда пациенту кажется, что в поле зрения появляется «завеса» или темная «пелена». В этом случае требуется неотложная медицинская помощь! Если у Вас появились такие симптомы, тогда Вам следует незамедлительно обратиться к врачу-офтальмологу. Очень часто отслоение сетчатки можно остановить с помощью лазерной терапии. В некоторых случаях может потребоваться хирургическое вмешательство.

Появление вспышек или темных точек, которые «плавают» в виде чёрных мушек в поле зрения, может указывать на начальное отслоение сетчатки. Если у Вас возникает ощущение, что перед глазом появляется темная пелена, тогда необходимо срочно обратиться к врачу-офтальмологу.

На прием к окулисту в последний момент

Когда Фридрих Зюртених в конце 2006 года после долгого перерыва вновь пошел на прием к офтальмологу, то врач после осмотра глаза забил тревогу и сразу же направил Фридриха в офтальмологическую клинику при университете. У Зюртениха, которому на тот момент исполнилось 56 лет, сахарный диабет. Об этом он уже давно знал. Но вот в этот раз у диабетика обнаружили значительные повреждения сетчатки глаза, которые представляли непосредственную угрозу зрению. Это было восемь лет назад, а сегодня в свои 65 лет он все еще водит машину, пусть даже только днем, и к его большой радости он все еще может работать в отделе объявлений одной ежедневной газеты.

Последовательное лечение на протяжении многих лет помогло ему сохранить зрение, и на сегодняшний день он это осознает. На протяжении многих лет этот мужчина, который выглядит гораздо моложе своих лет, был «завсегдатаем» офтальмологической клиники при университете. Он постоянно ходил туда на контрольное обследование и лечение. Десятки раз ему делали инъекцию лекарств в глаза. Этот метод, который на сегодняшний день является стандартным методом лечения, на тот момент был еще новым, и Фридрих Зюртених был одним из самых первых пациентов, которые смогли воспользоваться его преимуществами. Затем была проведена операция по удалению катаракты на обоих глазах. Сегодня такая операция носит весьма рутинный характер, но в его случае сетчатка уже была повреждена, и

необходимо было выполнять операцию с особой тщательностью. Но, несмотря на это, все прошло хорошо.

Теперь его правый глаз, на котором зрение лучше, видит на 60–80 процентов, а левый – как-никак на 30–40 процентов. В зависимости от времени суток у Фридриха Зюртениха возникают проблемы с восприятием контрастов, но он об этом знает и поэтому может «настроиться» на эту особенность. С годами он стал настоящим экспертом собственных глаз. Он знает, как ему нужно обходиться со своими глазными проблемами. Он также знает, что при его хронической болезни необходимо постоянно быть начеку. Вот уже целый год как ему уже не нужно проходить контрольные обследования в офтальмологической клинике при университете, вместо этого он ходит один-два раза в квартал на прием к своему врачу-офтальмологу. Во время таких приемов есть больше возможностей задать врачу любые вопросы. Иногда пациент и врач обсуждают новые способы лечения, о которых пишут в средствах массовой информации.

Более ответственное отношение Фридриха Зюртениха к своему сахарному диабету, чем это было восемь лет назад, пошло на пользу не только его глазам: благодаря тому, что развитие диабета находится под лучшим контролем, и проводится его последовательное лечение, удалось не допустить нарушения других функций организма.

Когда глаза стареют

У зрения есть много аспектов: острота зрения, восприятие красок и контрастов, а также поле зрения — и с годами, когда глаза начинают стареть, все они претерпевают изменения, даже если отсутствует глазное заболевание. Изменения наступают постепенно и часто не осознаются пациентами до конца.

Считается, что на протяжении десятилетий пожелтение и усиливающееся помутнение хрусталика относится к естественному процессу старения. По мере старения на сетчатку попадает меньше света, что приводит к изменению восприятия красок. Становится труднее различать контрасты, а при сильном свете может наступать ослепление. Также может ослабнуть острота зрения. Если у молодых людей нормой считается 100-процентная острота зрения, то у пожилых людей в 75 лет нормой считается острота зрения от 60 до 100 процентов. При остроте зрения в 50 процентов все еще можно водить машину.

При помощи средств коррекции зрения и хорошего освещения многие пожилые люди могут намного лучше использовать свое зрение.

Плохое зрение имеет последствия

В современном мире зрение — самый важный орган восприятия, который важен не только для восприятия информации,



Правильно подобранные средства для коррекции зрения помогут улучшить качество жизни в пожилом возрасте.

но и для развития отношений с окружающими людьми. Когда из-за плохого зрения больше нет возможности читать газету, когда на улице не удастся узнать лица людей, тогда это свидетельствует о сильных нарушениях зрительных функций. Сюда также относится тот факт, что из-за плохого зрения в пожилом возрасте повышается вероятность падения. Также вследствие нарушения зрения может снизиться умственная работоспособность и развиться депрессия.

Тщательное обследование у офтальмолога, лечение глазных заболеваний и использование правильно, с учетом индивидуальных особенностей подобранных средств для коррекции зрения и других вспомогательных средств может

способствовать здоровой и независимой жизни в пожилом возрасте. Даже если из-за глазных заболеваний происходит ухудшение зрения, то оптические и электронные вспомогательные средства помогут облегчить повседневную жизнь.

В пожилом возрасте люди часто опасаются больших расходов на приобретение средств для коррекции зрения. В противном случае от этого лишь страдают их социальные контакты, подвижность, способность читать газеты, смотреть телевизор и заниматься любимым хобби. Одним словом, это приводит к ухудшению качества жизни.

Окулисты в качестве партнеров: сохраним зрение совместными усилиями

Проф., д-р мед. наук Бернд Бертрам
Первый председатель Профессиональной
ассоциации немецких офтальмологов

«**К**огда люди узнают, что у них глазное заболевание, то возникающее при этом чувство неуверенности является абсолютно естественной реакцией. «Что этот диагноз означает для моей будущей жизни? Возможно ли полное или частичное выздоровление? Придется ли мне смириться с потерей зрения?» Когда человек узнает о своем диагнозе, то в этот момент он, возможно, слишком взволнован, чтобы воспринять и понять объяснения врача. Многие вопросы, которые их интересуют, возникают лишь после приема у врача. Поэтому

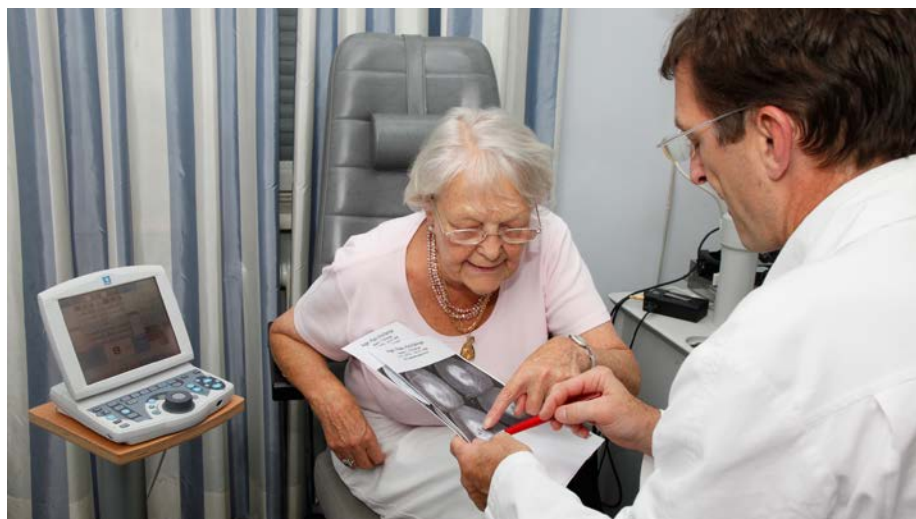
иногда целесообразно записаться на дополнительную консультацию.

В большинстве случаев офтальмолог способен помочь пациенту: проще всего это в случае возрастной дальнозоркости – пациентам прописываются очки. Катаракта – самое распространенное глазное заболевание в возрасте – лечится с помощью операции, которая проводится, в основном, амбулаторно.

При других заболеваниях диагноз означает начало продолжительного партнерства врача-офтальмолога и пациента: вместе они смогут обрести контроль над такими хроническими заболеваниями, как глаукома, диабетические заболевания сетчатки, «влажная» форма возрастной дегенерации макулы и приостановить или полностью предотвратить потерю зрения. При помощи современных методов лечения врач-офтальмолог может подробно отслеживать течение заболевания и в случае необходимости изменить назначенное лечение. Поэтому важно, чтобы пациент не пропустил ни одного контрольного осмотра. При «влажной» форме ВМД осмотры проводятся один раз в четыре недели. Сами пациенты помогут сохранить здоровье своих глаз, если будут строго придерживаться назначенного лечения. Например, при глаукоме часто назначают специальные капли, которые необходимо закапывать в глаза несколько раз в день. Тот, кто строго придерживается этого предписания, имеет хорошие шансы сохранить свое зрение на многие годы. Это позволяет не лишиться того, что так важно для поддержания достойного качества жизни в пожилом возрасте: мобильность, чтение, занятия любимым хобби.

Для врачей-офтальмологов лечение хронических заболеваний глаз – задача не из легких: существует большая потребность в консультации, и лечение пациентов требует больших усилий. Современные диагностические приборы позволяют точно проследить протекание заболевания и оценить успех лечения, но здесь часто встает вопрос оплаты лечения.

В некоторых случаях врачи-офтальмологи делают все от себя зависящее: они помогают установить контакт с консультационными центрами и организациями групп взаимопомощи. Там пациентам показывают, как, несмотря на глазное заболевание или слепоту, можно вести самостоятельную и полноценную жизнь **»»**.



При таких заболеваниях сетчатки, как, например, дегенерация макулы, регулярные контрольные осмотры очень важны, чтобы точно документировать развитие заболевания. Таким образом, врач-офтальмолог может обсудить с пациентом результаты обследования.

Долгие годы в борьбе за зрение

Глаукома протекает бессимптомно. Это заболевание – «зеленая вода» – незаметно развивается в глазу. Не причиняя боли, оно наносит большой вред. После того, как Лотару Шьонезайфену с большим трудом и при помощи разных способов терапии все-таки удалось сохранить зрение на правом глазу, пораженном глаукомой, он всем советует: «Ходите к врачу! Не будьте легкомысленными и не воспринимайте зрение как нечто само собой разумеющееся!» В молодости он сам не придавал этому большого значения. Пока у него в возрасте 18 лет, когда он проходил медосмотр на получение водительских прав, не диагностировали глаукому – патологическое изменение глазного давления. «На протяжении нескольких лет мне приходилось регулярно проходить осмотр, – рассказывает Лотар Шьонезайфен, – но как только необходимость в этом отпала, и мне больше не нужно было ходить к окулисту, чтобы сохранить мои водительские права, я больше не занимался своим зрением». В возрасте 62 лет он сидит за столом своего небольшого дома со сложной планировкой и множеством углов в маленьком городке под Бонном. Возле него на столе лежит толстый, зачитанный том. На сегодняшний день он опять может читать и водить машину – результат многих осмотров у врача.

Лотар Шьонезайфен по специальности специалист по торговле и работник автозаправочной станции. Но из-за заболевания бедра ему приходится подыскивать новую работу, при которой он может работать сидя. Он рад, что может устроиться в одном концерне именно на такую работу, при

которой он сможет побережь не только свое зрение, но и работать при ограниченной подвижности ног.

До этого он жил беззаботно и ни секунды не думал о своем зрении и глазах. Однажды он со своей супругой отдыхал в Баварском лесу, и во время отдыха стал замечать, что он не видит номера домов. Его зрение неожиданно ухудшилось. По возвращению домой в Рейнскую область он идет на прием к окулисту, и ему прописывают капли. Он снова лучше видит. Год спустя на том же самом месте отдыха проявились те же самые симптомы. Это вызывает у него обеспокоенность. В левом глазу, который до этих пор был здоровым, диагностируют воспаление сетчатки глаза. Согласно диагнозу использование лазерной терапии было бы довольно рискованно, т.к. очаг воспаления расположен слишком близко к зрительному нерву. На тот момент Лотару Шьонезайфену больше сорока лет. На этот раз проводится обследование на глаукому, о существовании которой было давно забыто. Внутриглазное давление повышено и является опасным: 50–60 мм рт.ст., вместо обычных 20. Лотара Шьонезайфена оперируют в глазной клинике при университете. Операция проходит безуспешно. Назначают новую операцию, но незадолго до планируемой операции ее отменяют. Лотара Шьонезайфена мучает неопределенность.

Теперь в лечении нуждаются оба глаза. Правый глаз, на котором глаукома и зрение хуже, должен стать более сильным глазом. Еще одна попытка: ему вставляют новую линзу и вводят гелевый дренажный имплантат. Как и ожидалось, эта попытка увенчалась успехом, который сохраняется вот уже



Лотар Шьонезайфен

советует: «Не воспринимайте зрение как нечто само собой разумеющееся!»

многие годы. При сконцентрированном чтении его очки все еще иногда запотевают изнутри. Гелевый дренаж выводит накопившуюся глазную жидкость наружу, таким образом, поддерживая низкое внутриглазное давление. Но его зрение не пропало. Поэтому Лотар Шьонезайфен наслаждается многим, что попадаете ему на глаза: вблизи своим зачитанным томиком, вдали – природными ландшафтами. Лотар Шьонезайфен рад, что врачи-офтальмологи, у которых он лечился, терпеливо подбирали разные методы лечения и препараты: в первую очередь капли. Он точно знает, что благодаря их помощи удалось сохранить его зрение, и что внутриглазное давление в правом глазу вот уже на протяжении многих лет в норме.

Эффективное использование зрения

Д-р естеств. наук Андреас Берке

Высшее училище медицинской оптики г. Кельна

«Средства коррекции зрения» – у многих сразу возникает ассоциация с очками. Помимо очков врачи-окулисты предлагают на выбор широкий спектр вспомогательных оптических средств, которые помогут людям с нарушениями зрения облегчить повседневную жизнь. Врачи-оптики предлагают профессиональные консультации и, таким образом, вносят свой вклад в то, чтобы оптимально использовать сохранившееся зрение.

Очки

«Мое зрение ухудшилось» – в большинстве случаев за этим высказыванием кроется обычная аметропия. Данную проблему можно решить при помощи очков, которые подбираются в соответствии с индивидуальными потребностями человека. При этом необходимо учитывать следующее:

- Параметры очковых линз следует установить как можно точнее при помощи специалистов.
- Людям в пожилом возрасте необходимо регулярно проходить обследование глаз. При изменении аметропии необходимо подобрать очки с соответствующими линзами.

- Очки должны хорошо прилегать к лицу и не вызывать неприятных давящих ощущений, особенно на боковых частях головы.

Самое позднее после 50 лет, когда так называемая возрастная дальнозоркость стабилизировалась, нужны средства для коррекции зрения вблизи. Люди с нарушениями зрения могут воспользоваться очками, линзы которых совмещают в себе две различные оптические силы (бифокальные очки), в которых верхняя часть линзы помогает хорошо видеть вдаль, а нижняя часть корректирует зрение вблизи. В мультифокальных очках верхняя часть линзы также предназначена для зрения вдаль, нижняя часть для зрения вблизи; переход между двумя зонами линз осуществляется плавно. Мультифокальные очки – непростое оптическое вспомогательное средство, поэтому специалисты должны подбирать его с особой точностью. Когда люди в пожилом возрасте впервые начинают пользоваться мультифокальными очками, то возрастает опасность падений. В противном случае им необходима более длительная адаптация к новым очкам. Для работы вблизи и при чтении в кровати целесообразно приобрести дополнительные очки для близи. Для работы на компьютере можно использовать очки, которые специально подобраны с учетом расстояния от монитора.

Только такие специалисты, как оптики, смогут подобрать и выдать вспомогательные средства для коррекции зрения; а также, если необходимо, – помогут научиться использовать такие средства, ведь они – самые подходящие помощники в повседневной жизни.



Увеличительное стекло, подходящее под индивидуальные потребности пациента, следует подбирать при помощи квалифицированного консультанта.

Увеличительные стекла

Многие люди в пожилом возрасте с удовольствием используют увеличительные стекла для отдельных видов деятельности. В тоже время их возможности увеличения довольно ограничены. Простое правило гласит:

- У большой лупы маленькая степень увеличения.
- У маленькой лупы может быть более высокая степень увеличения.

В любом случае, освещение играет важную роль. В некоторых лупах встроена подсветка. Дополнительная подсветка облегчает чтение, а также ручные работы или работы вблизи.

Подобрать лупу, которая оптимальнее всего соответствует индивидуальным потребностям, можно только у профессионального консультанта.

Биноккулярные лупы

Биноккулярные лупы существенно повышают остроту зрения вблизи, несмотря на нарушения зрительной системы. Они удобны в обращении, многофункциональны и всегда имеются в продаже.

При этом необходимо научиться правильно пользоваться лупой. Биноккулярная лупа позволяет получить четкое изображение объектов, которые находятся непосредственно перед глазами. В то же время чтение текста на небольшом расстоянии от глаз непривычно и привлекает внимание окружающих. Кто часто использует биноккулярную лупу при чтении, тому частенько приходится слышать в свой адрес: «От маленького расстояния глаза только портятся» или «От этого лишь возникает напряжение и усталость». Но небольшое расстояние от глаз до текста вовсе не вредит людям с плохим зрением. Общее утомление может возникать от неправильной осанки. В таких случаях подставка для чтения или пюпитр могут оказать помощь. На консультации у специалистов Вы также сможете получить много других полезных советов.

При наличии рецепта врача-офтальмолога страховые компании часто возмещают стоимость бинокулярной лупы.

Экранный аппарат для чтения

При высокой степени нарушения зрительных функций экранные аппараты для чтения помогают сохранить остроту зрения вблизи. Одним щелчком мышки можно изменить черный текст на белом фоне в белый текст на черном фоне – эта функция очень полезна при определенных зрительных нарушениях. Кроме того, шрифт текста можно увеличить во много раз.

Использование экранного аппарата для чтения назначается врачом-офтальмологом. Чтобы научиться правильному обращению с аппаратом, следует обратиться к окулисту, который подробно объяснит Вам все его функции. Экранный аппарат для чтения предназначен для стационарного использования »».

Страховые компании частично возмещают стоимость электронных увеличительных приборов при наличии соответствующего рецепта врача-офтальмолога.

В группах взаимопомощи можно получить дополнительную информацию о средствах помощи для незрячих.

Больше света – больше жизни

В пожилом возрасте глазам требуется гораздо больше света, чем в молодом. Поэтому в быту пожилых людей освещение приобретает особенно большое значение. Не прикладывая больших усилий, жилую среду можно сделать более светлой и четкой. Если, даже несмотря на оптимально подобранные очки, Вам стало трудно читать, тогда более сильное освещение может кардинальным образом изменить эту ситуацию: при помощи простой лампы для чтения Вы снова сможете не только читать, но и наслаждаться чтением.

При осмотре квартиры следует проверить, везде ли освещение соответствует потребностям ее жильцов. Хорошее освещение не слепит глаза, оно должно создавать равномерный и приятный глазу свет. Для этого хорошо подходят светильники с большим диаметром. Необходимо, насколько возможно, отдавать предпочтение непрямому освещению пространства. А также, по мере необходимости можно использовать лампу для чтения.

Многие люди в пожилом возрасте стараются сэкономить на электроэнергии и используют тусклые лампы, но хорошее освещение – особенно дневное освещение или лампы дневного света – не только благотворно влияет на зрение, но и способствует улучшению самочувствия. К тому же современные средства освещения потребляют мало электроэнергии и служат гораздо дольше.

Потребляя мало электроэнергии, современные средства освещения помогут создать светлую и приятную обстановку.

Избегайте ослепления

В пожилом возрасте люди чувствительнее реагируют на ослепление, из-за чего их самочувствие может ухудшиться, а острота зрения снизиться. Сильные перепады в освещении могут привести к ослеплению, которое значительно усиливается при таком глазном заболевании как начальная стадия помутнения хрусталика. На улице можно получить ослепление не только при ярком солнечном свете, но и при затянутом тучами небе и при тумане, когда свет сильно рассеян.

Ослепления можно избежать при помощи простых средств: следует избегать глянцевых поверхностей в помещениях. На полированный пол можно постелить ковер. Наборы для сервировки стола с блестящей поверхностью лучше заменить на такие же наборы, но из ткани. В частности те, кто очень



Лампы дневного света облегчают чтение при слабом зрении.

чувствительно реагирует на ослепление, должны садиться спиной к окну. На улице кепка с козырьком или шляпа с широкими полями защитит от слишком яркого света, а хорошие солнечные очки послужат дополнительной защитой для глаз.

Усилить контрасты для улучшения видимости

Яркие цвета и сильные контрасты помогают людям с ослабленным зрением лучше сориентироваться в пространстве. Ухудшение восприятия контрастов является естественным возрастным изменением зрения. В результате чего, некоторые тексты получается прочитать лишь с большим трудом, другие же не удастся прочитать вообще. Также возникают трудности с ориентацией в пространстве и при передвижении в плохую погоду и при плохом освещении.



Контрастное оформление дверных проемов и дверных ручек помогает легче сориентироваться в пространстве.

Контрастное оформление собственной квартиры способствует повышению безопасности и обеспечивает защиту от падений и травм.

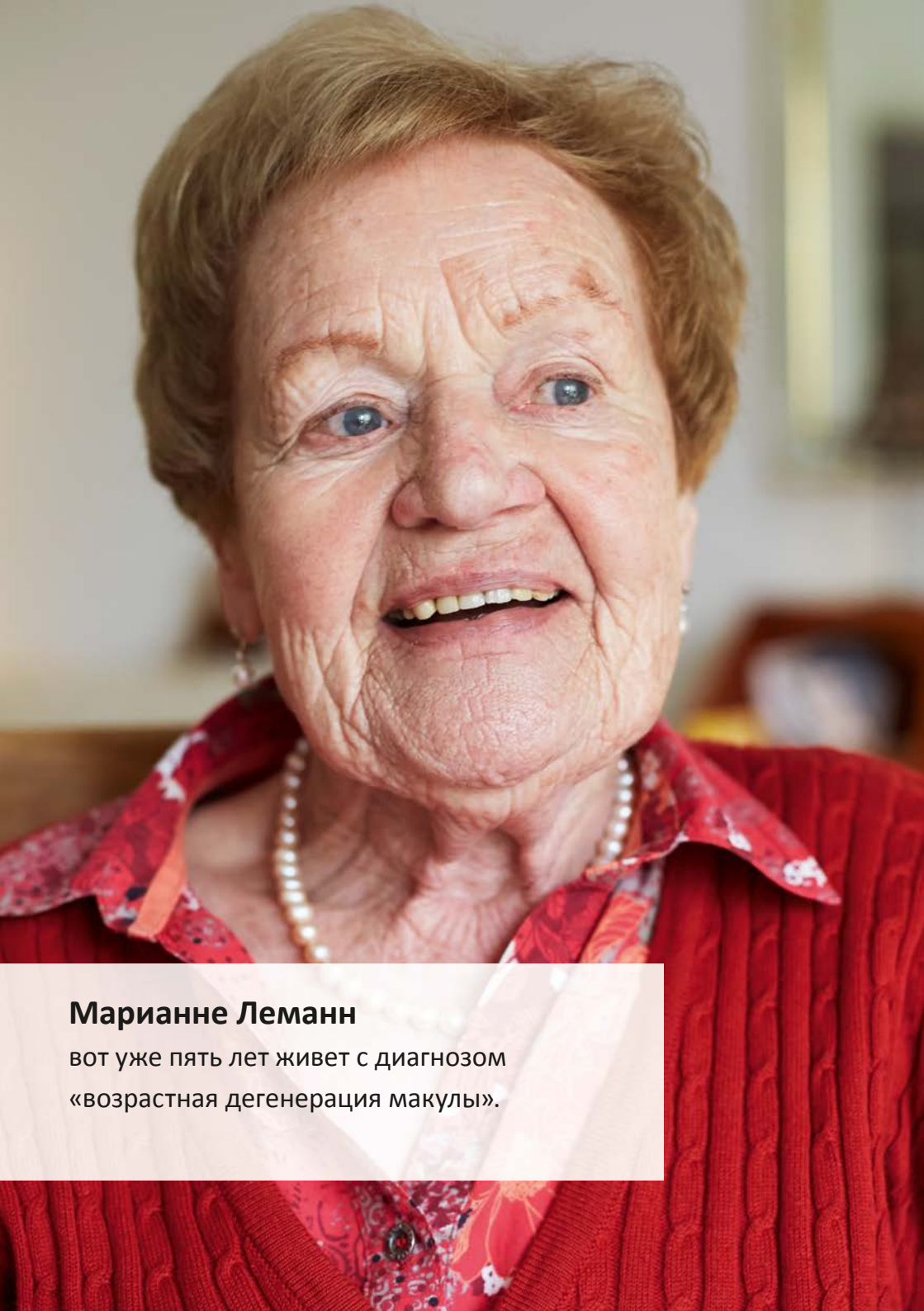
- Углы ступеней на лестнице лучше видны, когда они окрашены в контрастный цвет.
- Дверные проемы и перила лестниц, окрашенные в яркий цвет, хорошо видны на фоне белой стены.
- Контрасты можно использовать и с посудой: блюда светлого цвета легче увидеть на темной посуде.
- Надписи, например, на баночках для сахара или муки должны быть выполнены печатными буквами черного цвета и стоять на светлом фоне.
- Когда зрение начинает ухудшаться, порядок в помещении приобретает особое значение: предметы, по мере возможности, всегда должны стоять на одном и том же месте. На полу не должны быть разбросаны вещи, чтобы случайно не споткнуться о них и не упасть.
- Когда начинает ослабевать зрение, можно воспользоваться определенными средствами помощи, которые облегчат жизнь и помогут в решении повседневных бытовых проблем: «говорящие» часы и весы – лишь один пример из многих. Организации групп взаимопомощи с радостью поделятся полезной информацией и советами.

При хорошем освещении контрастные цвета воспринимаются гораздо лучше.

Помощники и средства помощи

Марианне Леманн иногда видит луну такой, какой она должна быть: круглой и красивой. В этот момент она держит перед глазами бинокль. Ночью, когда она смотрит на небо своими глазами, луна видится ей с мерцанием и кажется непривычно овальной. Довольно таки странная картина вечерами, которые вот уже на протяжении нескольких лет стали слишком тихими – с тех пор, как ее супруг из-за развившегося слабоумия живет в доме для престарелых, а она – по модели «сопровождаемого проживания». Иногда Марианне Леманн садится прямо перед телевизором. У нее возрастная дегенерация макулы (ВМД). «Я хорошо вижу лишь на несколько метров вперед, все остальное расплывается в тумане», – рассказывает 81-летняя женщина.

Чтобы прорваться через этот туман, у Марианне Леманн повсюду наготове средства помощи: очки с оптическим защитным фильтром, которые фокусируют лучи света и обеспечивают более четкую видимость. Она надевает эти очки каждый раз, когда выходит из квартиры. Монокуляры также лежат наготове – словно подзорная труба Колумба, в которую он смотрел, приближаясь на своем корабле к тогда еще неизвестному континенту. Марианне Леманн пользуется этим прибором, чтобы «расшифровать» крошечные знаки: «При помощи монокуляра я вижу расписание автобуса на автобусной остановке». В возрасте 81 года Марианне Леманн с удовольствием катается по своему родному Гамбургу. Каждый день она навещает своего супруга, а свою дочь и внуков несколько раз в неделю.



Марианне Леманн

вот уже пять лет живет с диагнозом
«возрастная дегенерация макулы».

В то время она еще хорошо видела, когда пять лет тому назад, как обычно, отдыхала на Балтийском море. «Мы – авто-туристы!» Свет был тогда таким прозрачным. Она могла до позднего вечера читать у палатки. Ей всего лишь понадобились новые очки. Врач прописал ей очки, не сказав ни слова о возможном развитии глазного заболевания. Поэтому в отпуске ей пришлось пойти к окулисту. На приеме врач сказал ей, что при таком сильном искривлении роговицы он уже не может подобрать для нее новые очки.

С этого момента для Марианне Леманн начался долгий период хождений по врачам-офтальмологам. На каждом приеме приходилось заново обсуждать вопрос оплаты стоимости лечения. Когда один врач-офтальмолог сказал, чем она больна, ей стало понятно одно: она будет видеть все меньше и меньше. Первый курс лечения глазными каплями в поликлиниках прошел безуспешно. Глазные инъекции также не поспособствовали улучшению зрения. Марианне Леманн в отчаянии. В таком состоянии ей уже больше не хотелось жить. Чувство долга перед ее супругом, а также хорошие отношения с дочерью помогли ей в этой непростой ситуации. Она начала принимать другой медикамент, также в виде инъекций, который подействовал. Страховая компания, в которой застрахована Марианне Леманн, полностью оплатила лечение.

Ее дочь настояла на том, что пришло время обзавестись необходимыми средствами коррекции зрения! Она пошла с Марианне Леманн к окулисту: монокуляр, очки с оптическим защитным фильтром, бинокль – все это они сразу купили за

один раз. «Активная поддержка моей дочери мне сильно помогла», – рассказывает Марианне Леманн. Она не собиралась сдаваться. «Некоторые из моих знакомых женщин целый год не решались выйти из собственной квартиры, узнав о своем диагнозе». Она не хотела так поступать, даже если в своей квартире она чувствовала себя в безопасности: «Ведь у меня все без барьеров». Во всех комнатах, в том числе и в ванной комнате, отсутствуют пороги. «Говорящий» будильник и «говорящие» весы помогают ей в повседневной жизни: «Я всегда слежу за своим весом, для меня это – принципиально важно!»

В «сопровождаемом проживании» у нее есть все, в чем она нуждается. Но вечерами, когда вокруг воцаряется тишина, – «в семь часов вечера все здание как будто вымирает!» – Марианне Леманн порой бывает нелегко сохранить душевное спокойствие и оптимизм. «Будучи незрячей, мне кажется, что меня не замечают, и от этого мне иногда становится очень грустно». Но затем она делает глубокий вдох и выдох, смотрит через бинокль на небо и планирует на следующий день выйти на улицу, подышать свежим воздухом, подвигаться, прогуляться, иногда одной, а иногда с собакой ее дочери. Прямо перед ее домом у нее даже есть одна отрада: собственный огород. Там она выдергивает сорняки и может спокойно положить на свои руки и глаза: «Нет, я еще ни разу не вырвала по ошибке цветок!» Марианне Леманн этим очень гордится.



«Баланс и сила – как предотвратить падение»

Очень часто падение и плохое зрение взаимосвязаны. Эта новая брошюра Федеральной инициативы, выпущенная при поддержке Федерального центра просвещения в сфере здравоохранения, информирует о том, как Вы сможете предотвратить падения.

На веб-странице www.gesund-aktiv-älter-werden.de Вы сможете бесплатно заказать или скачать эту брошюру.

Принимать помощь окружающих – этому нужно учиться

Учиться жить с возрастными ограничениями – часто это неотъемлемая часть жизни людей в пожилом возрасте. Многим людям приходится особенно нелегко, когда они больше не могут положиться на свое самое главное чувство и вынуждены принимать помощь окружающих, потому что они плохо видят. При хронических глазных заболеваниях не всегда удастся избежать потери зрения. Со слов пациентов, это по-разному влияет на их повседневную жизнь:



«По утрам я больше не могу читать газеты – для меня нет ничего хуже».

«Мне постоянно приходится просить о помощи, я терпеть этого не могу. От этого у меня постоянно портится настроение».

«Когда я выхожу на улицу, мне всегда страшно оттого, что может произойти несчастный случай. Мне бы очень хотелось сходить куда-нибудь с друзьями, но это, к сожалению, уже невозможно».

«Я чувствую себя такой бесполезной. Я даже на кухне не могу обойтись без посторонней помощи».

Сложно признаться самому себе в том, что стало трудно справляться с домашним хозяйством, что невозможно свободно передвигаться, как раньше, или что уже невозможно заняться любимым хобби. К тому же приходится сталкиваться с финансовыми тяготами: чтобы попасть на прием к офтальмологу, могут понадобиться услуги службы перевозок, появляются дополнительные расходы на оптические средства помощи и доплаты за медикаменты.

Ощущение страха в такой незнакомой ситуации – совершенно нормально. Некоторые люди, которые побывали в похожей ситуации, готовы поделиться своим опытом: как научиться сориентироваться в пространстве и по-новому организовать свой быт, как найти свое место в новой жизни и приобрести новую квалификацию. В организациях групп

взаимопомощи можно завести новые знакомства для общения. Таким образом, можно сохранить стойкость и силу жизни или, наоборот, вернуть их обратно.

Общение с людьми из близкого окружения, безусловно, помогает, но полезно также пообщаться с теми, у кого тоже глазные заболевания. Говорить о собственных проблемах, переживаниях и страхах – важные первые шаги.

Людам из близкого окружения трудно прочувствовать, насколько их родственники и друзья страдают. Они бы рады помочь, но часто не знают, востребована и нужна ли их помощь. Они ждут сигнала о помощи. Привычный круг знакомых меняется. Человеку, страдающему глазным заболеванием, следует научиться просить о помощи, а также научиться принимать ее. Зачастую это трудно сделать. Очень быстро возникает ощущение зависимости и отсутствия возможностей ответить взаимностью. Жизнь становится сложнее, но, несмотря на это, вместе со своими близкими, а также со старыми – или даже новыми – друзьями, у Вас получится справиться с любыми проблемами.

Для людей с нарушениями зрения существует широкий спектр информационных предложений. Разные средства помощи и технологии помогут вернуть легкость жизни.

Помощь в пространственной ориентации

Порой бывает не так-то просто сориентироваться в незнакомом пространстве, даже когда наши глаза «в порядке». В свою очередь, чтобы добраться до нужного им места, людям с нарушениями зрения очень часто нужна помощь. В большинстве случаев, люди с нормальным зрением готовы прийти на помощь. Но вот они думают, разговаривают и жестикулируют как люди с нормальным зрением: показанное рукой направление «сюда» или пальцем «туда» мало поможет незрячему, т.к. человек не видит, в какую сторону ему показывают.

Несколько простых правил помогут при общении со слепыми и слабовидящими:

- обращайтесь к человеку по имени, если оно Вам известно.
- представьтесь, чтобы человек знал, кто с ним разговаривает.
- поинтересуйтесь, что видит человек и какое у него зрение. Таким образом, у Вас сложится впечатление об индивидуальных нарушениях зрения.
- спросите, нуждается ли человек в помощи, и если да, то в чем именно.
- четкое указание места или направления может сильно помочь: «первая дверь справа», или «налево, до конца по коридору», или даже: «сзади, в одном метре от Вас, стоит стул».
- предложите человеку с плохим зрением провести его («Можно я Вас проведу?») и дождитесь его согласия.

- предложите ему свою руку. Незрячий человек обхватит своей левой рукой Вашу правую руку, согнутую в локте. Таким образом, возникает дистанция, необходимая для совместного движения вперед. Вы продвигаетесь вперед в нужном направлении, а незрячий человек следует за Вами. Своевременно предупреждайте о ступеньках и прочих препятствиях на пути, а также об изменении направления движения.
- назовите цель пути и опишите сам путь. Тогда незрячий человек сможет умственно сориентироваться в пути, а в следующий раз, возможно, даже сможет самостоятельно дойти до места назначения.
- не уходите, не попрощавшись. Только таким образом слепой собеседник сможет подготовиться к изменению ситуации. В противном случае он будет дальше разговаривать сам с собой.

Необходимую помощь можно оказать лишь в том случае, когда тот, кому эта помощь нужна, не скрывает своих нарушений зрения.





Ингрид Паскер

От болезни ее супруга изменилась жизнь самой Ингрид Паскер.

Гибкость в отношениях

«Вначале я ничего не хотела принимать». Ингрид Паскер честно признается в том, что она сначала просто отказывалась соглашаться с диагнозом глазного недуга, который поставили ее супругу еще в молодости. Он ведь все еще мог хорошо видеть, работать и ездить на машине. Но заболевание – пигментный ретинит, болезнь сетчатки, при которой зрительное поле постепенно сужается – прогрессировало. Настало время, когда игнорировать заболевание уже стало невозможно. Этой хрупкой женщине приходилось делать все больше работы за своего супруга: начиная от работы в службе заказов такси вплоть до закупки напитков и доставки их домой. Ей приходилось все делать самой, заботиться о том, чтобы повседневная жизнь не прекращалась. И так как с годами зрение ее супруга все ухудшалось, им обоим приходилось сталкиваться с новыми проблемами, которые вынуждали их действовать на пределе своих возможностей. На сегодняшний день в возрасте старше 70 лет остаточное зрение у ее супруга свелось к минимуму.

Ингрид Паскер знает по собственному опыту, а также из многих разговоров с родственниками незрячих, что не только сами больные вынуждены справляться с последствиями глазного заболевания, но и их семья и все окружение. «Это как подвеска «мобиле»: когда одна ее часть меняется, это неизменно влечет за собой изменение остальных частей». Для нее самой это означает то, что ее собственные интересы отодвигаются на задний план, она сама стоит в тени, на ее потребности, опасения и страхи обращают все меньше

внимания. Судьба очень жестко обошлась с ее супругом, она в этом не сомневается. Но из-за его болезни ее жизнь тоже претерпела и продолжает претерпевать изменения. Ее активная деятельность в рабочей группе «Родственники» группы взаимопомощи «ПРО РЕТИНА» помогла ей осознать и принять сложившуюся ситуацию.

«Принять судьбу такой, какая она есть. Это не однократный героический поступок. Это нужно делать снова и снова» – сказала она, выступая перед родственниками незрячих больных. Уметь отпускать – одно из самых важных качеств, которые ей удалось развить, несмотря на то, что ей было очень трудно. «Раньше мы с удовольствием путешествовали, сейчас же лишь изредка удается съездить в небольшой отпуск», – рассказывает она.

Благодаря творческому подходу в сложившихся ситуациях, которые постоянно возникают из-за болезни, формируются новые качества и открываются новые возможности. Даже если глазная болезнь у ее мужа неизлечима, она составляет всего лишь небольшую часть личности мужчины, вместе с которым Ингрид Паскер живет уже столько десятилетий. Каждый день, проведенный вместе, дарит им моменты счастья. В этом то и вся суть.

Потеря зрения может вселить неуверенность – общение помогает сориентироваться

Д-р наук Кристине Штамм

Консультационный пункт для людей с нарушениями зрения, окружное управление р-на Миттэ, г. Берлин

«Очень часто людям, которые недавно узнали о своем глазном заболевании, сначала становится очень страшно. Они боятся стать несамостоятельными в быту, а также стать зависимыми от помощи и заботы других людей. Мало кто может себе представить, как можно сохранить самостоятельность при плохом зрении или даже при его полном отсутствии. Каждый нуждается в понятном объяснении своего заболевания, чтобы примириться с новой ситуацией. Поэтому первый совет: «Спрашивайте как можно больше».

У кого плохое зрение, тому, как правило, приходится заново приспосабливаться в некоторых областях своей жизни. Многие сначала не хотят с этим соглашаться, даже если прочие возрастные ограничения уже давно стали частью повседневной жизни. Ухудшение зрения может угрожать личной самооценке. При инвалидности по зрению привычное передвижение на автомобиле или даже передвижение пешком без сопровождения ограничены. Любимые образы существуют порой лишь в памяти. Сначала от этого становится тревожно и страшно. Никто не хочет стать зависимым от кого-либо или чего-либо. На самом деле никто из нас не является

полностью независимым. Мы все – часто даже не отдавая себе в этом отчета – в какой-то степени зависим друг от друга. Мы просто осознаем это только в результате перемен.

На этом этапе печаль вполне оправдана и уместна. Тот, кто «застревает», оплакивая прошлое, постоянно жалуется или отворачивается от жизни, лишает себя приятных моментов в жизни.

Возникает вопрос: «Кем же я буду, когда уже больше не смогу обходиться без помощи окружающих?» Тому, кто всю свою жизнь помогал другим, самому часто трудно принять помощь окружающих. Кое-что удастся сделать – хоть и по-другому – самостоятельно. В этой новой жизненной ситуации можно и нужно научиться чаще просить о помощи. Не нужно опасаться, что просьбы о помощи обременяют окружающих: Ваш помощник хорошо чувствует, кто злоупотребляет просьбами о помощи, а кому помощь действительно необходима.

Найдите время, чтобы поразмыслить над тем, является ли просьба о помощи проявлением слабости. Умение уверенно попросить о помощи является проявлением особой внутренней силы.

Из-за нарушений зрения нужно будет научиться доверять другим людям. Некоторые чувствуют себя при этом никчемными и даже не могут себе представить, что другие люди из их окружения воспринимают это по-другому. Тот, кому трудно с этим смириться, или тот, кто чувствуют себя плохо и ощущает свою

никчемность, или полагает, что является лишь обузой для близких, – тот должен открыто говорить об этом. Необходимо открыто обсудить разницу между требованием и возможностью. Здесь важно прояснить границы обеих сторон.

Из-за частичной потери зрения человек полностью концентрируется на себе, так как многие события нашего мира проходят мимо него. Осознание того, кто Вы такой, может очень сильно помочь. Важно, чтобы Вы не только ощущали, что отданы на произвол судьбы, но и нашли в себе новую опору.

Тот, кто снова и снова чувствует себя на пределе своих возможностей, а также злится из-за того, что все – черт возьми, в который раз – так, как есть, тому остается лишь пожелать, чтобы он вновь обрел волю к дальнейшей жизни. Тогда опять появятся счастливые моменты. Приобретая такие умения жить, человек сможет помочь другим вовремя сориентироваться **»»**.

Проводник в мире зрения

Когда из-за глазного заболевания происходит ощутимая потеря зрения, люди с таким заболеванием и их родственники часто пребывают в растерянности. Сначала они начинают искать информацию о своем заболевании и о методах ее лечения, надеются на выздоровление. Как правило, они мало знакомы с предложениями помощи, возможностями для коррекции недостатков зрения, правом на получение юридической и финансовой помощи.

Очень часто они остаются один на один с большим объемом информации, которая отчасти противоречива. В такой ситуации дополнительную помощь можно получить также в группах взаимопомощи пациентов, которые предоставляют информацию и проводят консультации, а также в медицинских консультационных центрах, в консультационных центрах для людей пожилого возраста, в независимых консультациях для пациентов, в церковной службе душепопечительства для людей с нарушениями зрения и в социальных объединениях. Предложения некоторых служб помощи представлены ниже. В этих службах Вы сможете получить всю необходимую дополнительную информацию.

Консультационный центр «Бликпункт Аугэ»

Консультационный центр «Бликпункт Аугэ» – предложение Немецкого общества слепых и слабовидящих (DBSV) для пациентов с офтальмологическими заболеваниями. Центр предлагает всем заинтересованным лицам информацию, консультации и возможность общения. К тому же штатные и добровольные консультанты предлагают помощь в ориентировании, а также помогут разобраться в полномочиях и услугах других организаций.

Темы независимых и бесплатных консультаций:

- основная информация о самых распространенных офтальмологических заболеваниях
- увеличительные оптические приборы для улучшения зрения и другие средства помощи
- право на получение юридической и финансовой помощи

- советы, смекалка, а также практические занятия по решению повседневных бытовых проблем
- занятия по безопасному ориентированию в общественном транспорте
- как сохранить рабочее место или приобрести новую квалификацию

Центр «Бликпункт Аугэ» также проводит информационные мероприятия, помогает познакомиться с другими людьми с глазными заболеваниями. Также в центре Вам помогут подобрать подходящего специалиста по специальным темам, связанным со зрением.

Koordination «Blickpunkt Auge» – Rat und Hilfe bei Sehverlust (Консультационный центр «Бликпункт Аугэ» – совет и помощь при потере зрения)

Телефон: 030 / 28 53 87-287

Эл. почта: info@blickpunkt-auge.de

Интернет: www.blickpunkt-auge.de



«Бликпункт Аугэ» реализуется при активной поддержке инициативы «Акция – Человек», Фонда Берта Меттманна и региональных спонсоров.

Консультации по увеличивающим оптическим приборам

Если обычные очки и контактные линзы уже не помогают, то можно воспользоваться разными увеличительными оптическими приборами (см. главу «Эффективное использование зрения»). Помочь с выбором подходящего прибора могут специализированные врачи-оптики, ортоптисты, специалисты с квалификацией «Low Vision Trainer», а также сотрудники амбулаторных офтальмологических отделений и схожих учреждений.

Адреса специализированных производителей и оптик Вы сможете узнать в консультационных центрах, таких как «Бликпункт Аугэ», а также на веб-страницах www.wvao.org, www.zva.de и www.low-vision-kreis.de.

Тренеры по вопросам реабилитации слепых и слабовидящих

Пространственная ориентация и свободное передвижение (поп)

Если возникают проблемы с пространственной ориентацией в незнакомых помещениях и в общественном транспорте, тогда тренинг по развитию навыков ориентации и свободному передвижению поможет вернуть утраченное чувство самостоятельности и уверенности. После такого занятия у слабовидящих и слепых появляется прилив сил и уверенность – с или без белой трости, или же с помощью других вспомогательных средств – самостоятельно передвигаться и пользоваться общественным транспортом.

Навыки, важные в жизни (НВЖ)

Когда зрение начинает ухудшаться, то привычные бытовые дела, раньше казавшиеся легкими и само собой разумеющимися, превращаются в настоящие проблемы. Тренинг по развитию жизненно важных навыков (НВЖ) поможет обрести утраченное чувство самостоятельности и независимости.

В зависимости от индивидуальных потребностей возможна тренировка специальных техник и моделей поведения. Участники тренинга получают полный обзор средств помощи и организаций для слабовидящих и слепых (например, адаптация квартиры, использование контрастов, «говорящие» бытовые приборы или приборы с невизуальным представлением информации, яркой маркировкой), а также получают поддержку в разработке собственных стратегий и подходов к решению затруднительных ситуаций. Это поможет приобрести необходимые элементарные навыки самообслуживания в быту (гигиена тела, ведение домашнего хозяйства, знакомство с другими людьми, чтение, письмо и т.д.).

Контактные данные:

Федеральное объединение специалистов по вопросам реабилитации

для Регины Бешта

Хартштрассе 5/1, 71394 Кернен-Штеттен

www.rehalehrer.de

Юридическое консультационное бюро «Rechte behinderter Menschen» gGmbH («Права людей с ограниченными возможностями» гГmbH)

Это – учреждение при DBSV. Юридические консультации проводятся юристами, которые специализируются на правовых вопросах в области защиты прав людей с ограниченными возможностями и, в основном, сами являются инвалидами по зрению.

Рбм гГmbH, Бигенштрассе 22, 35037 Марбург

Телефон: 0 64 21 / 948 44 90 или -91 и 030 / 28 53 87-160

Эл. почта: kontakt@rbm-rechtsberatung.de

Интернет: www.rbm-rechtsberatung.de

Другие консультирующие организации

Кроме земельных организаций DBSV консультирование предлагают и другие организации групп взаимопомощи, а именно:

Bund zur Förderung Sehbehinderter e. V. (BFS) (Общество помощи слабовидящим)

Граф-Адольф-Штрассе 69, 40210 Дюссельдорф

Основное

направление: защита интересов слабовидящих,
а также консультирование

Телефон: 02 11 / 69 50 97 37

Интернет: www.bfs-ev.de

Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e. V. (DVBS)

(Немецкое объединение слепых и слабовидящих по вопросам образования и трудовой деятельности)

Фрауэнбергштрассе 8, 35039 Марбург

Основное

направление: вопросы профобучения, высшего образования и трудовой деятельности

Телефон: 0 64 21 / 9 48 88-0

Эл. почта: info@dvbs-online.de

Интернет: www.dvbs-online.de

PRO RETINA Deutschland e. V. – Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhauterkrankungen

(«ПРО РЕТИНА Дойчланд» – Объединение групп взаимопомощи лиц с заболеваниями сетчатки глаза)

Ваальсер Штр. 108, 52074 Аахен

Основное

направление: заболевания сетчатки, вопросы, связанные с диагностикой

Телефон: 02 41 / 87 00 18

Эл. почта: info@pro-retina.de

Интернет: www.pro-retina.de

AMD Netz e. V. («AMD Netz»)

Хоэнцоллернринг 56, 48145 Мюнстер

Основное

направление: информация по ВМД,
«Атлас здравоохранения»

Телефон: 02 51 / 935-59 40

Эл. почта: info@amd-netz.de

Интернет: www.amd-netz.de

Помощь в быту

Многие вспомогательные средства помощи помогут облегчить повседневную жизнь. Их перечень довольно большой: маркировочные пункты и полоски, телефонные аппараты с большими кнопками, голосовыми функциями, простые в использовании, вплоть до средств для ведения домашнего хозяйства, проведения досуга, хобби, ремесленничества, а также медицины и здравоохранения. Адреса распространителей и продавцов средств помощи Вы сможете получить в консультационных центрах DBSV.

Библиотеки аудиокниг

Если по каким-то причинам чтение дается с трудом или вообще невозможно, то можно взять напрокат аудиокниги на CD-диске в библиотеке аудиокниг «DAISY» и при помощи специальных проигрывателей или программного обеспечения прослушать книги.

Адреса библиотек аудиокниг Вы сможете получить в консультационных центрах организаций групп взаимопомощи пациентов, указанных выше.

Во многих городских библиотеках также есть большой выбор аудиокниг. Многие современные произведения выпускаются в формате аудиокниг почти одновременно с печатным форматом.

Дополнительная информация

Брошюры Немецкого общества слепых и слабовидящих:

- чтобы сахарный диабет не повлиял на функции глаз
- диабетическая ретинопатия – информация для пациентов и родственников
- возрастная дегенерация макулы – информация для пациентов и родственников
- глаукома («зеленая вода») – информация для пациентов и родственников
- брошюра о средствах помощи

Контактный адрес:

Рунгештрассе 19, 10179 Берлин

Телефон: 030 / 28 53 87-0, факс: -200

Эл. почта: info@dbsv.org, Интернет: www.dbsv.org

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V. (BVA) (Профессиональная ассоциация немецких офтальмологов)

Информацию о глазных заболеваниях Вы найдете на веб-странице www.augeninfo.de.

Контактный адрес:

Терштеэгенштрассе 12, 40474 Дюссельдорф

Телефон: 0211 / 430 37-00, факс: -20

Эл. почта: bva@augeninfo.de, Интернет: www.augeninfo.de

BAGSO

Под эгидой Федеральной ассоциации организаций пожилых граждан (BAGSO) объединилось 111 организаций, объединяющих примерно 13 миллионов пожилых лиц. BAGSO представляет их интересы в отношениях с представителями политики, экономики и гражданского общества, не упуская из поля зрения последующие поколения. Кроме того, при помощи своих печатных изданий и мероприятий ассоциация указывает пути к возможной здоровой и полноценной старости.

BAGSO выступает за:

- истинный образ старости в обществе
- автономную жизнь в пожилом возрасте
- участие пожилых людей в жизни общества
- солидарное сосуществование поколений
- здоровую старость и высококачественное медицинское обеспечение и уход
- интересы потребителей в пожилом возрасте

Федеральное министерство по делам семьи, пожилых, женщин и молодежи (BMFSFJ) оказывает прямую финансовую поддержку в деятельности BAGSO.

BAGSO

Боннгатсэ 10, 53111 Бонн

Телефон: 0228 / 24 99 93-0, факс: -20

Эл. почта: kontakt@bagso.de

Интернет: www.bagso.de



Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. (DBSV) **(Немецкое общество слепых и слабовидящих)**

Являясь головной организацией обществ взаимопомощи для слепых и слабовидящих, DBSV объединяет и координирует деятельность 20 земельных обществ слепых и слабовидящих. Земельные общества самостоятельно представляют интересы слепых и слабовидящих людей на уровне федеральных земель.

Спектр деятельности объединений групп взаимопомощи уникален, ведь только здесь люди с заболеваниями глаз получают истинную помощь от людей с такими же проблемами. Пациенты, у которых выявлено такое заболевание, общаются с людьми, которые побывали в похожей ситуации и поэтому знают наверняка, как чувствуют себя люди, узнав свой диагноз.

К тому же, сети групп взаимопомощи предоставляют информацию по медицинским вопросам, а также помогают в соци-

альных и правовых вопросах. Специализированные службы и учреждения оказывают поддержку в трудовой деятельности, консультируют по вопросам вспомогательных средств помощи, дают напрокат аудиокниги, проводят мероприятия, туристические поездки и тренинги, направленные на подготовку к решению бытовых повседневных задач, а также повышение свободы передвижения.

Тем не менее, центральное место отводится общению пациентов друг с другом: это самое наилучшее средство помощи, чтобы осмыслить последствия того или иного офтальмологического заболевания.

01805 – 666 456

**0,14 € / мин. из городской сети,
сотовая связь макс. 0,42 € / мин.**



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Федеральный центр просвещения в сфере здравоохранения)

Федеральный центр просвещения в сфере здравоохранения (BZgA) – это федеральное ведомство, которое по своей компетенции относится к Федеральному министерству здравоохранения Германии. Головной офис Центра находится в Кельне. Работая в области проведения мер по укреплению здоровья и профилактики, центр занимается вопросами информационного обеспечения и коммуникации, а также гарантии качества и укрепления сотрудничества. Совместно со своими партнерами

центр организует, например, кампании по профилактике ВИЧ/СПИДа, алкогольной и прочей зависимости, сексуальному просвещению и планированию семьи.

Здоровье лиц в пожилом возрасте

В рамках программы «С возрастом оставаться здоровым и энергичным» (www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) BZgA вносит важный вклад в поддержание здоровья пожилых людей. Наряду с развитием и укреплением физических, психических и когнитивных способностей, цель программы заключается в том, чтобы пожилые люди как можно дольше оставались активными, самостоятельными, уверенными в себе, социально интегрированными, сознательно относились к своему здоровью, а также максимально использовали свои ресурсы.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Федеральный центр просвещения в сфере здравоохранения)

Маарверг 149–161, 50825 Кельн

Тел.: 0221 / 8992-0

Эл. почта: poststelle@bzga.de

Интернет: www.bzga.de

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

www.aelter-werden-in-balance.de



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Aktionsbündnis «Sehen im Alter» (Актионсбюнднис «Зрение и возраст»)

Данная брошюра составлена в рамках инициативы «Актионсбюнднис «Зрение и возраст»», основанной Немецким обществом слепых и слабовидящих (DBSV) и Федеральной ассоциацией организаций пожилых граждан (BAGSO) в 2014 году. Цель инициативы – улучшить уровень обеспечения пожилых лиц: начиная со своевременного выявления офтальмологических заболеваний на ранних стадиях, его последовательной терапии и вплоть до услуг по улучшению условий жизни.

Акция является платформой, на которой встречаются представители таких областей, как глазная оптика, попечение и уход, медицина с представителями политики и организациями групп взаимопомощи.

Aktionsbündnis «Sehen im Alter» (Актионсбюнднис «Зрение и возраст»)

для DBSV – Немецкое общество слепых и слабовидящих
Рунгештр. 19, 10179 Берлин, Телефон: 030 / 2 85 38 70
Эл. почта: info@dbsv.org, Интернет: www.sehenimalter.org

Пожалуйста, поддержите и Вы нашу работу, сделав пожертвование – большое спасибо!

Благотворительный счет для пожертвований:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE 93 100 205 000 003 273 300
BIC: BFSW DE 33 BER

Выходные данные

Редакторы издания:

Федеральная ассоциация организаций пожилых граждан (BAGSO)

Боннгассэ 10, 53111 Бонн
Телефон: 0228 / 24 99 93-0
Факс: 0228 / 24 99 93-20
Эл. почта: kontakt@bagso.de
Интернет: www.bagso.de

Немецкое общество слепых и слабовидящих (DBSV)

Рунгештрассе 19, 10179 Берлин
Телефон: 030 / 28 53 87-0, факс: -200
Эл. почта: info@dbsv.org
Интернет: www.dbsv.org

Федеральный центр просвещения в сфере здравоохранения (BZgA)

Маарверг 149–161, 50825 Кельн
Телефон: 0221 / 8992-0, факс: -300
Эл. почта: poststelle@bzga.de
Интернет: www.bzga.de

Редакция:

Ирэне Дэнцер-Фанотти, Вернер Лехтенфельд, Джанэтт Праутш

Редакционная обработка: Урсула Ленц

Правка: Хельга Виет

Макет верстки:

Надине Валеска Шварц, www.nadine-schwarz.de

Изображения:

fotolia.com, tina7si (титульный лист); DBSV (стр. 4, 11, 26, 51); BZgA (стр. 4); BAGSO (стр. 5); ABSV (стр. 14, 16, 18, 20); BVA (стр. 29); Манфред Бартш, «Нойзеланд дизайн» (стр. 36, 41); Систем Айкхорст (стр. 40); Беттина Кох, Фотоателье Херфф (стр. 8, 32); Ангелика Лёффлер, «Фото Борхард» (стр. 52); Гюнтер Шверинг (стр. 44)

Печать:

«Друкерай Энгельхардт ГмбХ», Нойнкирхен

Данная брошюра (номер заказа: 60582311) распространяется бесплатно. При заказе по почте: Федеральный центр просвещения в сфере здравоохранения, 50819 Кельн, по эл. почте: order@bzga.de, по факсу: 0221/ 89 92 257

«Без барьеров» в PDF-формате можно скачать на: www.sehen-im-alter.org

1-ое издание 2016 г.

Дополнение о ранней диагностике глаукомы:

Страховые компании не покрывают расходы на раннюю диагностику глаукомы по одной причине: повсеместные возрастные обследования по раннему выявлению некоторых возрастных заболеваний, которые проводятся при отсутствии симптомов или жалоб, должны соответствовать высоким стандартам безопасности и точности. Это необходимо для того, чтобы, с одной стороны, вследствие ориентировочного характера результатов диагностики не обременять или не сбивать с толку здоровых застрахованных лиц, и, с другой стороны, чтобы посредством своевременной диагностики заболевания добиться как можно более точных результатов. Из этого следует, что не любое обследование подходит на роль повсеместного метода ранней диагностики. Согласно результатам проверки Объединенного федерального комитета (G-BA), который выступает в качестве уполномоченного органа Объединенного самоуправления страховых компаний и производителей медицинских услуг, на сегодняшний день отсутствует в необходимом объеме научное обоснование, которое подтверждает, что повсеместный скрининг (ранняя диагностика) способствует сокращению количества случаев потери зрения. По этой причине несколько лет назад G-BA отказался включать скрининг на глаукому в перечень медицинских услуг, которые покрывает медицинский страховой полис страховых компаний.

(Данное дополнение подготовлено Федеральным министерством здравоохранения Германии.)

GESUND & AKTIV
ÄLTER WERDEN