

Sehtest



ACTO

Aachener Centrum für
Technologietransfer in der
Ophthalmologie e.V.



Untersuchen Sie Ihre Augen selbst!

Helfen Sie mit, Augenerkrankungen früher zu erkennen. Ihr Augenarzt kann Ihnen so noch besser helfen!

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit dieser Broschüre möchten wir Sie auffordern, Ihre Sehfähigkeit in vier Schritten selbst zu untersuchen. Bitte führen Sie den Test mit Ihrer Lesebrille bei guter Beleuchtung durch.

Bitte beachten Sie: Dieser Sehtest ersetzt nicht die augenärztliche Kontrolle, sondern soll diese lediglich unterstützen!

Bevor Sie mit dem Sehtest beginnen, lesen Sie bitte die folgende Anleitung. Dieser Sehtest besteht aus einem Lesetest (S. 4) und einem Amslertest (S. 5). Durch die Auswertung der Ergebnisse (S. 7) können Sie Veränderungen Ihrer Sehkraft bemerken.

1 Anleitung Sehtest

A) Lesetest

Schritt eins: rechtes Auge

Halten Sie sich mit der flachen Hand das linke Auge zu und lesen Sie mit dem rechten Auge nur bis zu der Zeile, die Sie gerade eben noch lesen können. Tragen Sie die nebenstehende Ziffer der eben noch lesbaren Zeile in die Spalte „Lesetest rechtes Auge“ in der Tabelle auf Seite 6 ein.

2

Schritt zwei: linkes Auge

Verfahren Sie wie vorher mit dem anderen Auge. Tragen Sie die nebenstehende Ziffer der eben noch lesbaren Zeile in die Spalte „Lesetest linkes Auge“ in der Tabelle auf Seite 6 ein.

B) Amslertest

Schritt drei: rechtes Auge

Schauen Sie nun auf das rechteckige Kästchenmuster (Amslertest) auf Seite 5. Verschließen Sie das linke Auge mit der flachen Hand und schauen Sie mit Ihrer Lesebrille auf das Zentrum des Kästchenmusters und vergegenwärtigen Sie sich vorher folgende Fragen bzw. Aussagen:

1. Fehlt der zentrale Punkt?
2. Erscheinen einige Kästchen größer oder kleiner?
3. Fehlen Kästchen in diesem Muster?
4. Gibt es wellige Linien?
5. Fehlen Bereiche außerhalb des Zentrums?
6. Sehen Sie Schatten auf den Kästchen?

Für jede Frage, die Sie hier mit ja beantworten, geben Sie einen Strich in die Strichliste auf Seite 6. (Amslertest rechtes Auge)

Schritt vier: linkes Auge

Verschließen Sie das rechte Auge mit der flachen Hand und schauen Sie mit Ihrer Lesebrille auf das Zentrum des Kästchenmusters. Wiederholen Sie nun Schritt drei mit dem linken Auge und geben Sie die Summe in die Tabelle auf Seite 6 ein. (Amslertest linkes Auge)

3

A

Lesetest

Schritt 1 und 2 der Selbstuntersuchung

Bitte decken Sie nun das linke Auge ab und wählen Sie einen Leseabstand von 30 cm. Dies bedeutet, dass die Längsseite eines DIN A4 Blattes exakt zwischen Ihre Brille und die Lesetafel passt. Wiederholen Sie den Test mit dem anderen Auge.

Ziffer Lesetext

10

Sonntagmorgens, wäh-
rend die anderen zur

9

Messe waren, macht ich mich hübsch
und ging aus der Hintertür,

8

das Netz in der Hand, den Frack voller Pflaumen.
Hell schien die Sonne. Vom Garten ins Feld,

7

vom Feld in die Wiese dämelt ich glücklich dahin. Schmetterlinge
flogen in Menge. Von Zeit zu Zeit erhascht ich einen,

6

besah ihn und ließ ihn fliegen, denn von der gewöhnlichen Sorte hatt ich längst
alle Kasten voll. Aber jetzt, in der Ferne, flog einer auf, den

5

kann ich noch nicht. Ich los hinter ihm her über Hecken und Zäune, wohl zwei, drei Stunden lang in
einer Tour, bis mir's schließlich zu dumm wurde. Unwillig warf ich mich ins

4

Gras. Oben in der Luft schwebte ein Habicht. Vertieft in seine sanften Bogenzüge, war ich bald eingedämmert. Als ich erwachte,
wollte die Sonne schon untergehn, und da es die höchste Zeit war, nach Hause zu eilen, kletterte ich

3

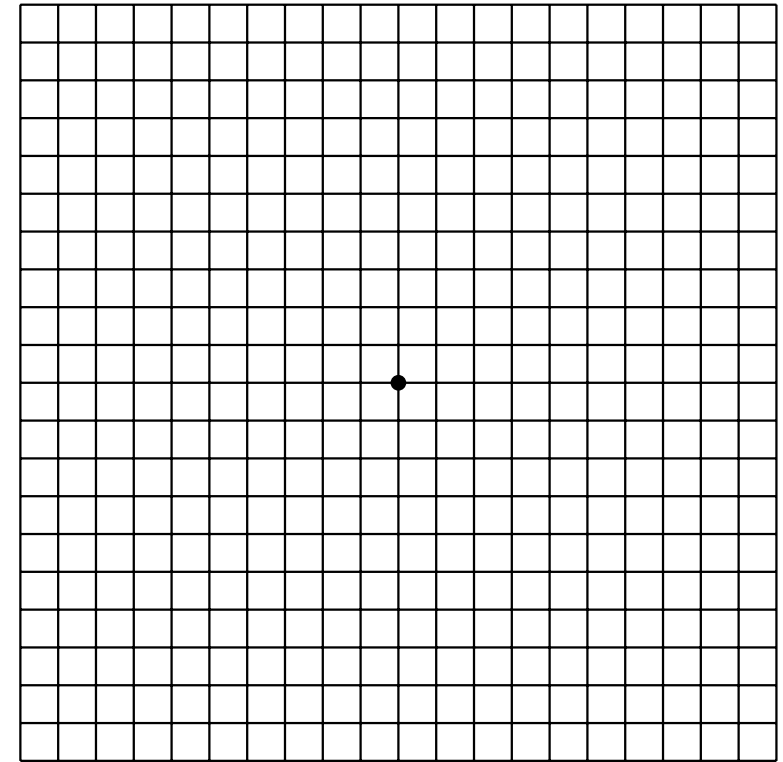
auf einen Baum am Rande des Waldes, um zu sehen, wo ich denn eigentlich wäre. Nichts als unbekannte Gegend in der Weite und Breite. Erst verdutzt, dann
heiter und gleichgültig ergab ich mich in mein Schicksal. Ich stieg herab, suchte einen gemütlichen Platz, setzte mich und

2

fing an, Pflaumen zu essen. Plötzlich, mir stockte der Atem vor freudigem Schreck, kam er an geflattert, der reizende Schmetterling, geschmückt mit den schönsten Farben der Welt und ließ sich frech
auf der Spitze meines Fußes nieder. Leise hob ich das Netz; ich zielte bedachtsam. Witschl – Dort flog er hin.

B

Amslertest



Frage

Rechtes Auge	Linkes Auge
ja (1)	ja (1)
nein (0)	nein (0)

Fehlt der zentrale Punkt?

Erscheinen einige Kästchen größer oder
kleiner?

Fehlen Kästchen in diesem Muster?

Gibt es wellige Linien?

Fehlen Bereiche außerhalb des Zentrums?

Sehen Sie Schatten auf den Kästchen?

Summe

2 Eintragung Ergebnisse

Datum der Selbstuntersuchung	Lesetest rechtes Auge	Lesetest linkes Auge	Amslertest rechtes Auge	Amslertest linkes Auge

3 Auswertung

Bitte wiederholen Sie diese Tests im Abstand von ca. zwei Wochen. Praktisch ist es, die Termine vorab in Ihren Kalender einzutragen.

Bitte achten Sie darauf, dass der Test stets unter gleichen Bedingungen abläuft (gleiche Brille, gleich gute Beleuchtung).

Sollte bei den aufeinander folgenden Tests die Zeilennummer der gelesenen Linien im Linientest oder die Summe der Zahlen des Amslertests immer größer werden, so sollten Sie umgehend einen Termin bei Ihrem Augenarzt vereinbaren.

Wenn Sie ihrem Augenarzt das Kontrollblatt vorlegen, wird er den Verlauf leichter einordnen und entsprechende sehkrafterhaltende Maßnahmen einleiten können.



Hinweis

Der Sehtest wurde von ACTO e.V. entwickelt. Dieser gemeinnützige Verein ist auf Spenden angewiesen. Um weitere Entwicklungen zum Erhalt der Sehkraft voranzutreiben, sind Spenden daher stets willkommen.

Unter der Internetadresse www.augentest.org können Sie auch eine audiovisuell angeleitete Version dieses Testsdurchführen.

ACTO e.V.

Vorsitzender:

Prof. Dr. med. Norbert Schrage

Chefarzt Augenklinik

Köln-Mehrheim

Karlsburgweg 9

52070 Aachen

Tel.: +49 (0) 241 997 418 0

Fax: +49 (0) 241 997 418 1

info@acto.de

www.acto.de

Mit freundlicher Unterstützung
der Novartis Pharma
GmbH