



Жизнь с ВМД

Советы при
возрастной макулярной дегенерации



MEINE WELT
IM BLICK

Рекомендации для больных
и их близких

 NOVARTIS



Выходные данные

Все права защищены. Эта брошюра, включая ее части, защищена авторским правом. Без явного письменного разрешения Novartis Pharma GmbH запрещается в любой форме тиражировать, распространять или иным способом использовать как саму брошюру, так и ее части.



Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
www.novartis.de
www.mein-augenlicht.de

Оформление/реализация/концепция и текст::

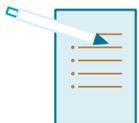
McCANN Health Germany GmbH,
Großer Hasenpfad 44, 60598 Frankfurt,
www.mccannhealth.de

Окончательная редакция:

McCANN Health Germany GmbH,
Großer Hasenpfad 44, 60598 Frankfurt,
www.mccannhealth.de

Источники иллюстраций:

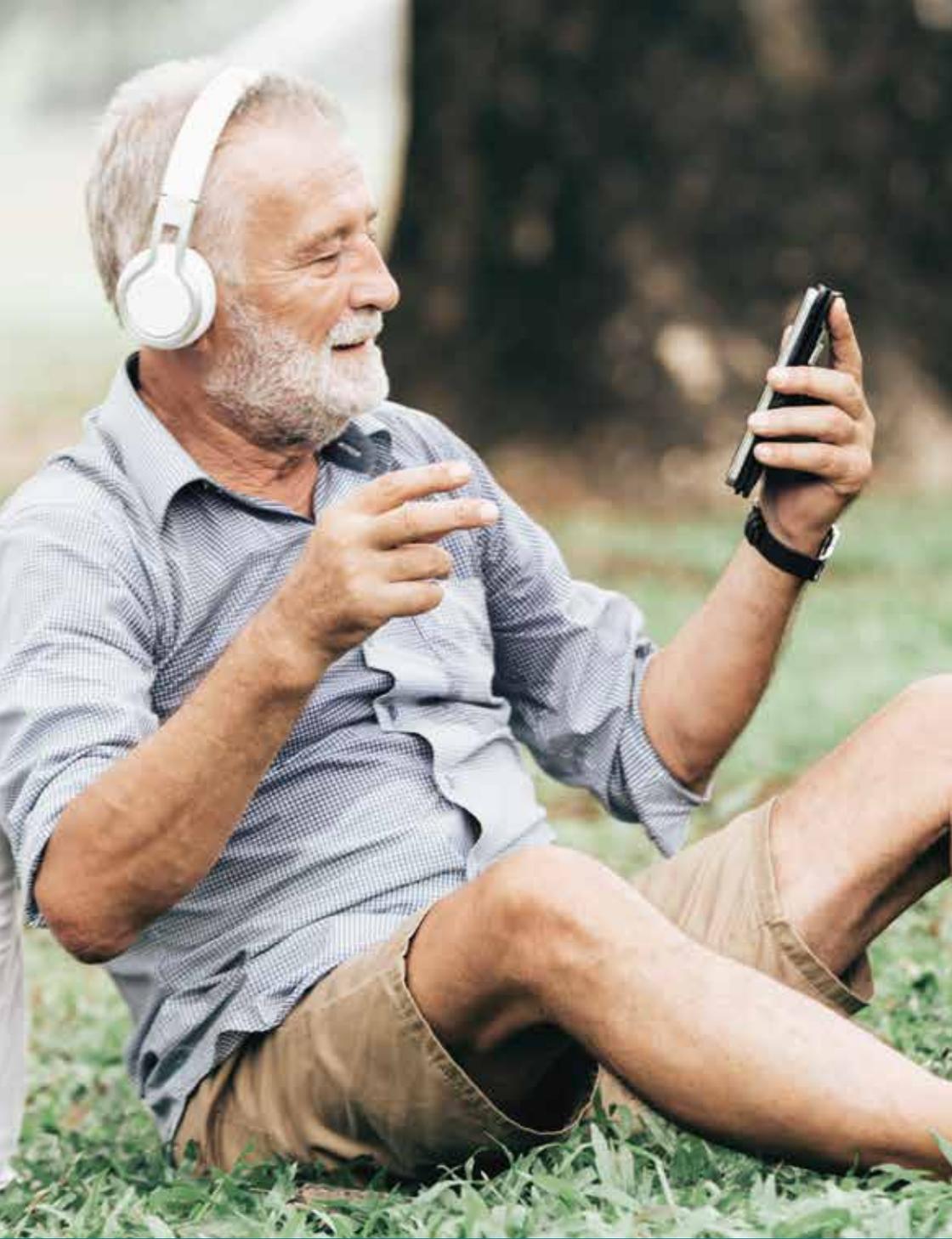
Getty Images
iStock



Оглавление

Введение	6–7
Кратко о ВМД (возрастной макулярной дегенерации)	8–9
Одна болезнь — две формы	10–11
Важное о лечении ВМД Важность регулярных врачебных осмотров	12–13
Помощники в повседневной жизни Облегчение проблем при ВМД	14–17
Не отказывайтесь от развлечений	18–19
Безопасность в действиях и передвижении	20–21
Ясность с лекарствами	22–23
Безопасность в пути	24–27
Получение помощи и поддержки	28–29
Для заметок	30–31





Введение

Дорогой читатель!

Заболевание глаз, известное как **возрастная макулярная дегенерация (ВМД)**, связано с незаметным ухудшением зрения. Для многих больных это ведет к ограничениям в их повседневной жизни и потере самостоятельности.

Однако многочисленные вспомогательные средства и советы могут помочь вам преодолеть проблемы, связанные с ВМД, и продолжать вести жизнь по своему усмотрению.

В этой брошюре содержатся практические рекомендации для вас и ваших близких, которые помогут сделать вашу жизнь проще и безопаснее.

Мы желаем вам интересного чтения!

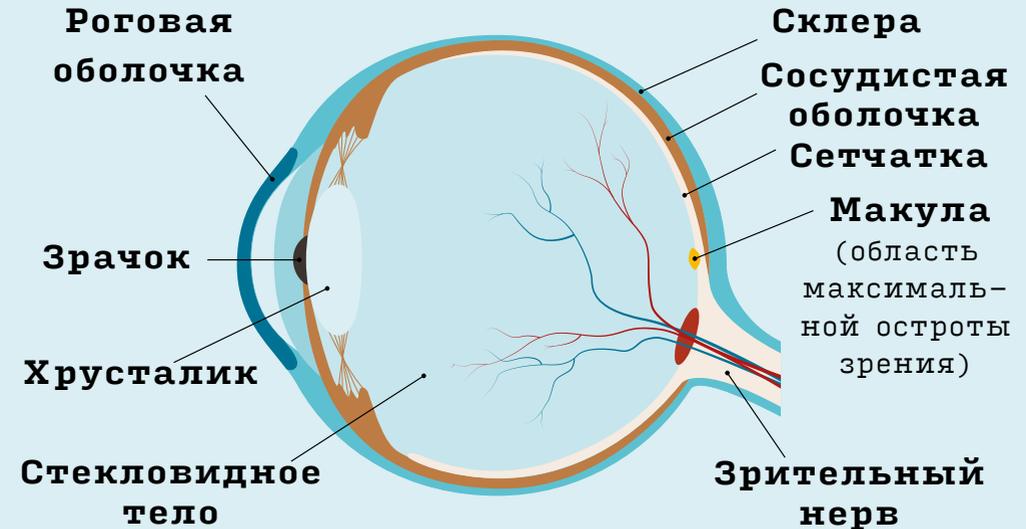


Кратко о ВМД (возрастной макулярной дегенерации)



Заболевания сетчатки могут сильно ухудшить зрение и грозят его потерей. К таким болезням также относится **возрастная макулярная дегенерация (ВМД)**. При этом хроническом заболевании глаз, которое чаще всего возникает после 50 лет, происходит повреждение сетчатки в зоне самого острого зрения, то есть в макуле. Это грозит так называемой **старческой слепотой**.

Возрастная макулярная дегенерация — это вялотекущее хроническое заболевание, которое не вызывает боль. Если затронут только один глаз, второй здоровый глаз может долго компенсировать потерю зрения, поэтому заболевшие зачастую поздно узнают о своей болезни.





Одна болезнь — две формы

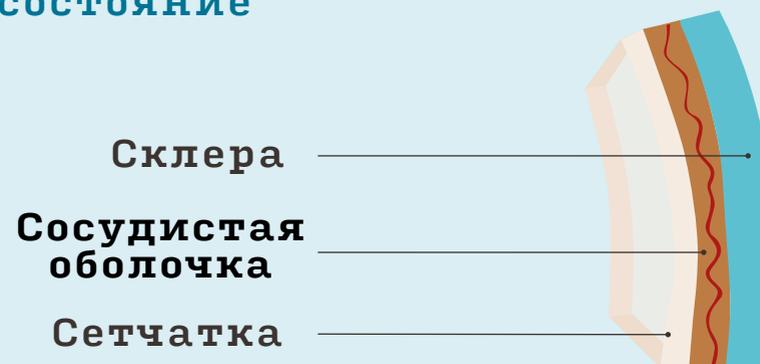
Как правило, **сухая ВМД** развивается достаточно медленно. Сначала под сетчаткой образуются друзы (отложения), при этом пациенты чувствуют лишь небольшое ухудшение зрения. Позднее возможно отмирание клеток сетчатки. При повреждении макулы существенно ухудшается зрение в центральной зоне.

У некоторых больных с ВМД развивается гораздо более агрессивный и быстро прогрессирующий вариант: **влажная ВМД**.

В качестве реакции на друзы под сетчаткой образуются новые патологические и менее стабильные кровяные сосуды, которые прорастают в сетчатку. Через проницаемые стенки сосудов просачивается жидкость и кровь, центр сетчатки набухает и/или покрывается рубцами. В конечном итоге этот процесс разрушает чувствительные клетки макулы.

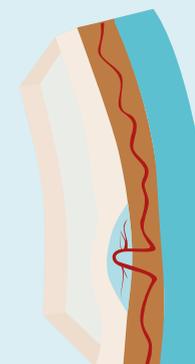
Так как это хроническое заболевание, ВМД без лечения прогрессирует медленно.

Здоровое состояние



Состояние при влажной ВМД

Аномальный рост проницаемых кровеносных сосудов **ведет к скоплениям жидкости в сетчатке**





Важные сведения о лечении ВМД — важность регулярных врачебных осмотров

Прежде всего, много проблем доставляет сам факт, что из-за ВМД больше невозможно нормально читать, а это уменьшает возможности для независимости, мобильности и ориентации.

Но будучи больным или его близким, вы можете поддержать или улучшить существующий уровень зрения, что позволит действовать самостоятельно. При этом требуется немного: обязательно проходите необходимые обследования и выполняйте предписания врача. Потому что лечение, например, инъекции блокаторов VEGF, может противодействовать ухудшению зрения только при регулярном и длительном применении, облегчая тем самым жизнь больного и его близких. И напротив, прерывание лечения может привести к развитию болезни.



Советы для больных и их близких

- › Запишите даты регулярных обследований в календарь и не забывайте напоминать о них.
- › Даже если визит к врачу потребует некоторых усилий и может быть неприятным, надо помнить, что только регулярный контроль и постоянное лечение могут предотвратить дальнейшее ухудшение зрения или даже частично улучшить его.
- › Вы можете приходить к врачу вместе. Очень важно спрашивать врача, если что-то неясно!
- › Может быть полезен опыт других людей с этим заболеванием и опытом лечения (см. «Получение помощи и поддержки», стр. 28).



Помощники в повседневной жизни

Облегчение проблем при ВМД

Как для дома, так и для дороги существуют многочисленные средства и советы, облегчающие повседневную жизнь и помогающие не потерять опору в ней.

Благодаря этому вы сможете независимо и безопасно чувствовать себя в будущем, даже несмотря на ограниченное зрение.



Кратко о ваших помощниках

Классические и современные средства коррекции зрения

При ограниченной остроте зрения не обойтись без средств коррекции. Их ассортимент очень велик. В него входят классические и современные средства, о которых мы кратко рассказываем ниже:

Увеличивающие средства

Чтобы читать даже при сниженной остроте зрения, можно воспользоваться увеличивающими средствами, например, (электронными) лупами, увеличивающими очками или устройствами для чтения с экрана. Их можно приобрести в оптике. Как правило, больничные кассы возмещают часть расходов при наличии рецепта.

Смартфоны и планшеты

У этих устройств имеется функция чтения вслух. Они могут читать вам вслух веб-сайты, а также газеты, журналы или книги в электронном формате. То же самое относится к почте и сообщениям. Также существует множество полезных приложений, которые, например, увеличивают яркость, работают как лупа или читают вслух.

Устройства для чтения вслух

Эти устройства заменяют самостоятельное чтение, считывая напечатанные тексты посредством камеры в компьютер и читая их вслух. При необходимости и по назначению врача больничные кассы оплачивают расходы на такое устройство.

Другие средства и устройства

Говорящие устройства

К ним относятся, например, телефоны, часы, кухонные весы и термометры, которые также оснащены удобными кнопками и большим дисплеем.

Устройства для чтения этикеток

На специальных электронных этикетках можно сохранять голосовые данные, которые позже можно считать ручным устройством. Этикетки можно использовать многократно, их можно стирать, а поэтому они подходят и для одежды.

Цветной сканер

Это устройство сообщает вслух о цветах различных поверхностей.

Больничная касса оплачивает расходы при наличии рецепта.

Маркировки и метки

На предметы, которые сложно отличить друг от друга, можно нанести маркировки и метки для их лучшего различения. При этом маркировка должна быть осязаемой или цветной/контрастной. Например, цветная клейкая лента или клейкие точки, выпуклые точки, пуговицы разной формы, резинки и т. д.



Практические советы

- › Нанесите на емкости цветную клейкую ленту, этикетки или резинки, чтобы отличать их друг от друга
- › Приклейте на выключатели устройств самоклеящиеся выпуклые точки
- › Пришейте одинаковые пуговицы на предметы одежды, которые подходят друг к другу



Не отказывайтесь от развлечений

› **Аудиокниги**

Вы не хотите отказываться от газеты по утрам или чтения вечером перед сном? Так пусть их читают вам вслух! Так называемые **аудиобиблиотеки** предлагают большой выбор интересной развлекательной, документальной и научной литературы. Эти книги бесплатно предоставляются всем, зрение которых больше не позволяет читать обычным образом. Кроме того, можно оформить платную подписку на актуальные газеты и журналы.

› **Электронные книги**

Больные с небольшой потерей зрения также могут пользоваться электронными книгами. Их преимущество в том, что, в отличие от обычной книги, у них можно настраивать размер шрифта и яркость.



Советы для больных и их близких

- › Узнайте вместе о различных полезных помощниках и их функциях. Некоторые из них можно купить в магазинах медтехники. Также большой объем информации доступен в интернете.
- › Ознакомьтесь с функциями приобретенных вспомогательных средств или попросите объяснить их.
- › Помогите своим близким нанести этикетки и отметки на различные предметы.





Безопасность в действиях и передвижении

Помимо описанных вспомогательных средств есть немало практических советов, которые помогут вам ориентироваться в своей квартире и за ее пределами, а также безопасно перемещаться.

Даже небольшие изменения в квартире или доме могут облегчить ваши повседневные действия.

Например, стоит позаботиться о хорошем освещении и убрать лишние препятствия с пола, чтобы не спотыкаться. Чтобы лучше ориентироваться, выключатели люстр, ступени и мебель можно отметить цветными наклейками. Кладите все предметы всегда на одно и то же место в шкаф или на полку, тогда их будет проще найти.



Практические советы

- › Позаботьтесь о хорошем ярком освещении. При этом стоит индивидуально подобрать как силу света, так и его цвет.
- › Смонтируйте подсветку в шкафах, установите ночники и используйте датчики движения.
- › Действуя вместе, закрепите подстилки и ковры клейкой лентой или используйте противоскользящие покрытия. Еще лучше просто убрать все такие предметы с пола.
- › Отметьте выступающие части пола цветной клейкой лентой.
- › Наклейте цветную ленту на выключатели люстр, края ступеней и мебель.
- › Установите перила с двух сторон лестницы.
- › Используйте на кухне защищающие от порезов перчатки и цветную разделочную доску.
- › Используйте салфетки под тарелки или скатерти, отличающиеся цветом от посуды.

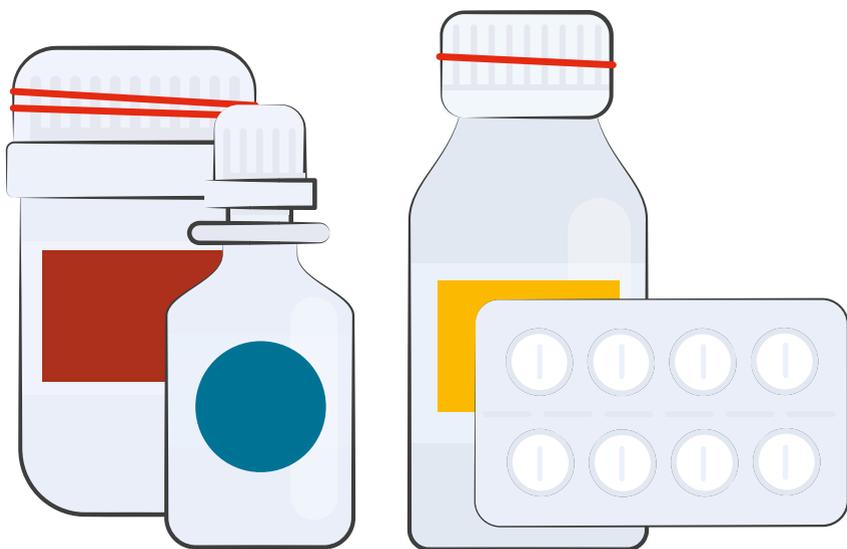


Ясность с лекарствами

Это часто приходит с возрастом:

Нужно ежедневно принимать различные лекарства. Но если зрение ослабло, можно легко все перепутать.

Поэтому стоит по разному пометить лекарства, чтобы принимать их согласно предписаниям.



Практические советы

- › Наклейте вместе на упаковку этикетку с большим названием лекарства и указаниями по его приему.
- › Также можно использовать дозаторы для лекарств с большими буквами и расписанием приема. Они продаются в специализированных магазинах.
- › Простое средство для памяти — резинки, которые можно натянуть на упаковку. Например, .натяните две резинки, если лекарство надо принимать два раза в день.
- › Проверьте вместе все лекарства, обратив внимание на срок годности.
- › Храните неиспользуемые лекарства отдельно от тех, которыми вы часто пользуетесь.



Безопасность в пути

Если вы куда-то направились из своей квартиры или дома, важно замечать препятствия и опасности на дороге, чтобы избегать их.



Практические советы для выходов

- › Запланируйте побольше времени на дорогу или пусть вас проводят близкие, друзья или знакомые.
- › Чтобы лучше видеть на солнце, можно надеть специальные очки с желтыми линзами и боковыми щитками.
- › От слепящего света также могут защитить широкие поля или козырек головного убора.
- › Чтобы не споткнуться, носите хорошо сидящую обувь с плоским каблуком и нескользящей подошвой.

Меры в экстренном случае

Если вы упали, поранились или вам нужна помощь по другой причине, надо заранее принять меры, чтобы вам быстро могли помочь в экстренном случае.

Экстренные номера

Запишите номера, по которым можно позвонить в экстренном случае. Это могут быть телефоны близких, друзей или даже организаций.

Положите этот список в определенное и хорошо доступное место, например, рядом с телефоном.

Важнейшие номера можно также назначить кнопкам для быстрого набора на телефоне.

Вызов помощи

Если у вас есть мобильный телефон, лучше всего всегда носите его с собой. Благодаря этому вы сможете позвать на помощь из любого места.

Многие благотворительные организации предлагают услугу экстренного вызова помощи. С помощью маленького устройства, которое у вас всегда с собой, вы в любой момент можете подать экстренный сигнал и вызвать помощь.

Оставьте у своих соседей или близких, живущих рядом с вами, запасной ключ от квартиры, чтобы в экстренном случае они всегда могли попасть в нее.



Советы для больных и их близких

- › Сделайте ваше жилье удобнее, вместе обсудив и приняв возможные меры.
- › Уберите предметы, которые могут представлять опасность.
- › При сопровождении путь за пределами квартиры становится проще и безопаснее.
- › Правильно принимать лекарства будет проще с поддержкой, например, с помощью дозатора лекарства.
- › Напишите вместе крупными буквами список телефонов с важнейшими номерами и храните его в хорошо видимом месте.



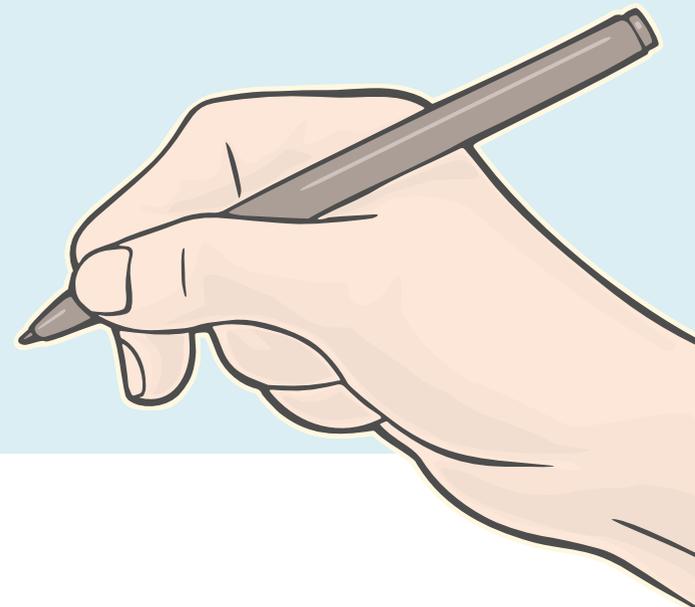
Получение помощи и поддержки

Группы самопомощи

Обмен опытом с другими больными может помочь вам лучше справиться с проблемами, которые несет с собой это заболевание. Здесь также могут найти совет и помощь близкие больных с ВМД.

- › **Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)**
Rungestraße 19, 10179 Berlin, Германия
Телефон: +49 30 285 387-0
Эл. почта: info@dbsv.de
Веб-сайт: www.dbsv.org

- › **Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust**
Адреса консультационных пунктов:
<https://blickpunkt-auge.de/kontakt.html>
- › **PRO RETINA Deutschland e. V.**
Kaiserstraße 1c, 53113 Bonn, Германия
Телефон: +49 228 227 217-0
Эл. почта: info@pro-retina.de
Веб-сайт: www.pro-retina.de



**Здесь вы
узнаете больше:
www.mein-augelicht.de**

**Горячая линия:
+49 800 550 450 1**

