



Conseils pour les patients atteints de DMLA* humide

*Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge.

Ce carnet appartient à :

Mon ophtalmologue :

Tél:

Mes Rendez-vous

Ce guide vous informe sur les symptômes et le dépistage de la forme humide de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Pour mieux dépister cette maladie et en cas de diagnostic de la DMLA, il est important de contrôler régulièrement votre vision grâce à des tests visuels réguliers. Ces tests sont disponibles sur deux posters statiques que vous pourrez aisément fixer au mur afin de tester votre vision selon les conseils et recommandations de votre ophtalmologue.

Quand une DMLA humide est diagnostiquée, un suivi régulier par votre ophtalmologue est recommandé et votre médecin décidera de la fréquence des contrôles et du traitement.

Vous trouverez également dans ce guide quelques conseils pour mieux aménager votre lieu de vie et une description des facteurs de risque qui peuvent influencer la maladie.

En cas de questions, n'hésitez pas à consulter vos médecins traitants.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Symptômes



- Une déformation des images, les lignes droites peuvent paraître courbes ou ondulées.
- Des difficultés à distinguer les visages, lire ou réaliser une activité nécessitant une vision fine (couture, bricolage...).
- L'apparition de taches grises ou de zones vides au centre du champ de vision.
- Le besoin d'éclairer davantage, une sensibilité aux lumières éblouissantes (photophobie), une diminution de la vision nocturne et une mauvaise perception des couleurs.

La DMLA peut dès lors affecter votre vie quotidienne !
(Perte d'autonomie, gêne pour rouler en voiture,
difficulté à reconnaître les visages...)

Testez régulièrement votre vue

par exemple toutes les 2 semaines

Comment puis-je "autosurveiller" ma vue?

Les symptômes potentiels



Les lignes droites apparaissent déformées



La vision devient floue ou vous subissez une perte de sensibilité au contraste



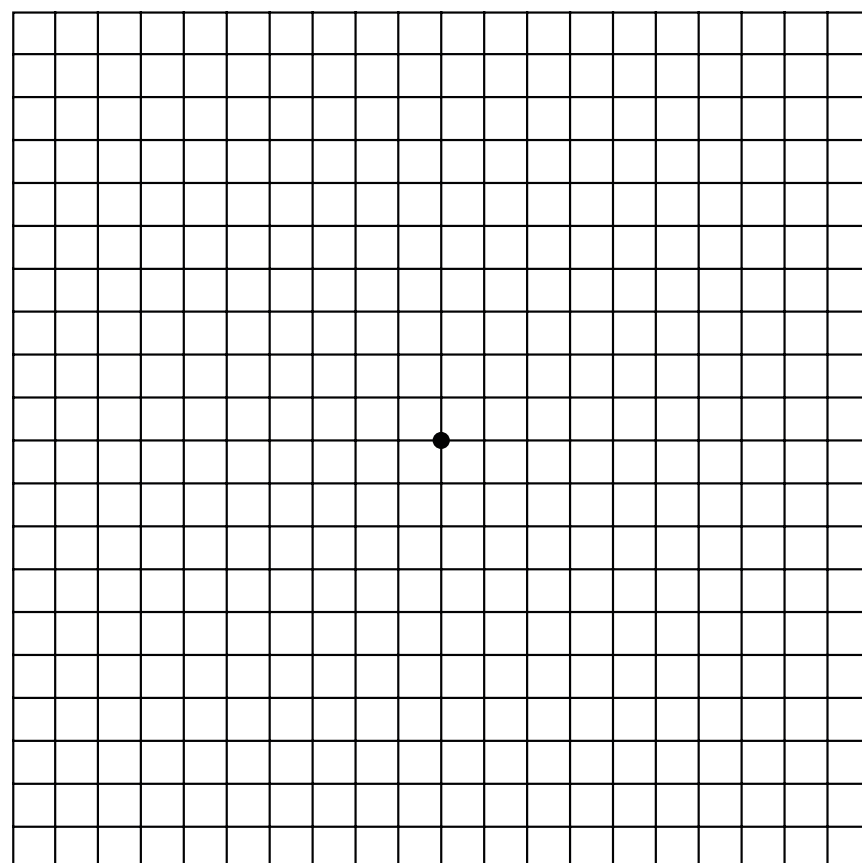
Présence d'une tache grise/noire centrale



Présence de plusieurs taches grises/noires

Ma grille d'Amsler :

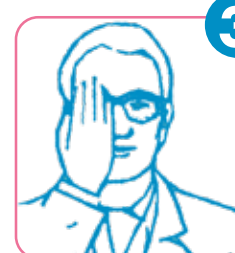
mise en évidence de la déformation des lignes droites



1 Garder lunettes ou lentilles, se placer à une distance de 30 cm de la grille



2 Se cacher 1 œil et regarder avec l'autre le centre de la grille



3 Répéter l'opération avec l'autre œil

Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, **contactez votre ophtalmologue.**

Il pourrait s'agir de la **dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)**, d'un **œdème maculaire diabétique (OMD)**, d'une **occlusion veineuse rétinienne (OVR)** ou d'une **autre forme de néovascularisation choroïdienne (NVC)**.

Test de lecture (d'après Parinaud)



Testez vos yeux séparément

- Portez vos lunettes de lectures ou vos lentilles
- Tenez le texte à une distance de 40 cm
- Couvrez un oeil
- Lisez autant de lignes que possible
- Notez le numéro de la dernière ligne que vous pouvez lire (par. ex. P5)

P10	Deux grands garçons sont tombés endormis sous un gros arbre. La petite fille
P8	aime me chanter sa jolie chanson. Le père voulait donner un jouet rouge à son fils. Nous mangions face à l'être.
P6,3	Elle veut sortir sous la pluie qui tombe à verse. Je ne voulais pas être en retard au travail aujourd'hui. Mes deux amis ne m'ont pas vu au cirque. Il apporte souvent
P5	deux grosses pommes rouges pour dîner. Je suis sorti dès que la pluie a cessé. Ils nous rendront encore visite quand nous n'habiterons plus ici. Vous escaladerez cette haute colline
P4	avec moi. Nous aimons marcher la nuit dans les bois. Vous devez laver votre chemise quand elle est sale. Son gros chien joue souvent avec deux vieux chats. Ils sont venus de loin pour visualiser notre ville. Il a cuit deux grosses tartes
P3,2	aux pommes. Ils partiront en vacances à la mer du nord. La petite fille joue chaque soir avec sa poupée dans sa chambre. La température en mai est agréable et encourage à la promenade.
P2	Ils ont invités des amis pour le dîner de ce soir. Mes parents se rendent au marché de la ville voisine. Sa tante habite une des provinces les plus touristiques du pays.

Si vous constatez que votre vue diminue, **contactez rapidement votre ophtalmologue.**

J'ai fait le **test d'Amsler**

Notez dans cette grille la date à laquelle vous avez fait le test d'Amsler ainsi que vos constats.
Prenez ce livret avec vous à la prochaine visite chez votre ophtalmologue.

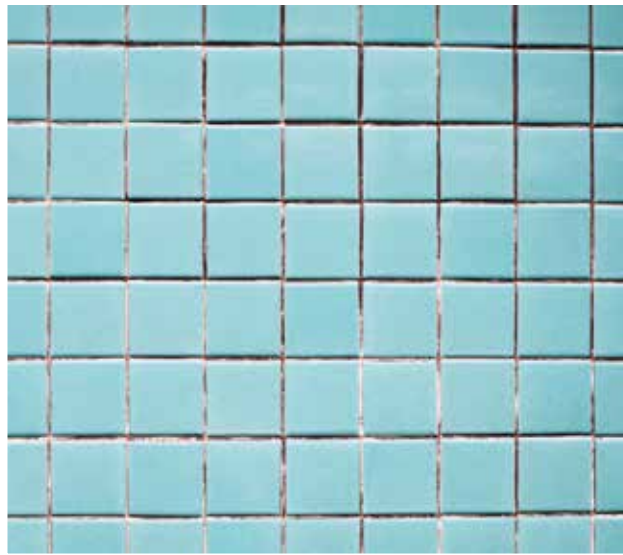
[illegible]

J'ai fait le **test de Parinaud**

Notez dans cette grille la date à laquelle vous avez fait le test de Parinaud ainsi que vos constats.
Prenez ce livret avec vous à la prochaine visite chez votre ophtalmologue.

[illegible]

5 bonnes raisons de **consulter** votre ophtalmologue



1.

Même si la maladie semble être en rémission, la DMLA est une maladie chronique.

2.

Si vous observez une baisse rapide de la vision d'un des deux yeux.

3.

Si vous avez la sensation de voir les lignes droites déformées ou ondulées.

4.

Si vous voyez l'apparition/aggravation d'une tache centrale dans le champ de vision.

5.

Si vous rencontrez des difficultés à distinguer les visages, lire ou réaliser une activité nécessitant une vision fine (couture, bricolage...)

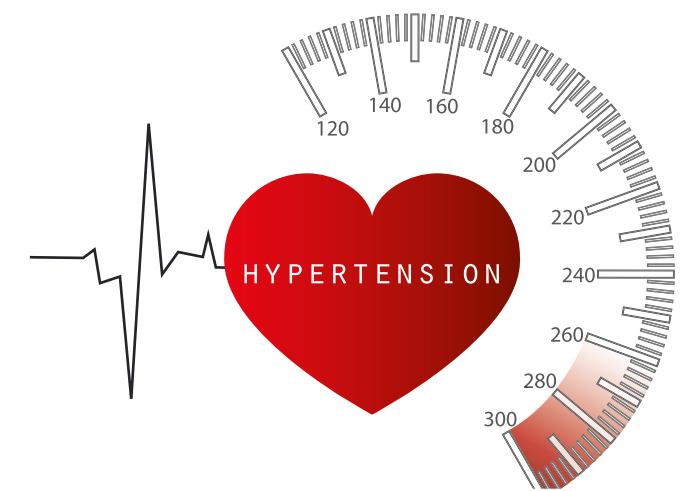
**Consultez
rapidement
votre
ophtalmologue**

Des traitements efficaces sont disponibles afin de stabiliser ou améliorer votre vision.

5 conseils pour **ralentir** la maladie en adoptant une bonne hygiène de vie :



À contrôler



1. L'hypertension artérielle



2. La surcharge pondérale/l'obésité



3. Le régime alimentaire :
Une alimentation pauvre en vitamines et en minéraux antioxydants constitue un facteur de risque significatif



À éviter



1. L'exposition excessive au soleil



2. Le tabagisme

5 façons simples d'adapter votre maison et de maintenir votre indépendance

- Naviguer dans votre maison peut devenir difficile si vous souffrez de la DMLA humide. Lorsque le centre de votre vision est altéré, vous devrez peut-être trouver des moyens pratiques pour vous aider à descendre les escaliers, pour régler la minuterie du four ou du micro-onde ou pour éviter de vous cogner sur votre table basse.

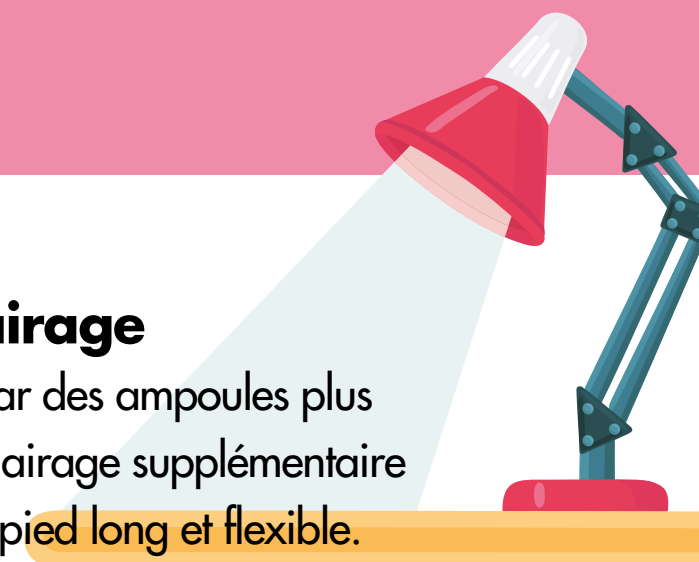
1. Utilisez des couleurs contrastées

Si votre cuisine est peinte en blanc, utilisez une peinture de couleur différente pour mettre en évidence les prises électriques et les interrupteurs, ou utilisez un morceau de ruban adhésif coloré dans la même zone. Dans le salon, placez une couverture ou un oreiller aux couleurs vives à chaque extrémité du canapé. Vous pouvez également tapisser le bord des escaliers avec du ruban adhésif ou de la peinture de couleurs vives.



2. Ajouter plus d'éclairage

Remplacez vos ampoules par des ampoules plus lumineuses et ajoutez un éclairage supplémentaire comme une lampe avec un pied long et flexible.



3. Installez des boutons dans des couleurs contrastantes

Visitez un magasin ou un site Web d'ustensiles de maison pour trouver des boutons qui donneront plus de contraste à vos tiroirs dans toute votre maison.



4. Créez des étiquettes à grande impression

À l'aide d'un autocollant ou d'un autre type de papier adhésif, faites de nouvelles étiquettes dans des couleurs vives et avec des impressions plus grandes pour par exemple, des flacons de médicaments, des pots d'épices ou des dossiers financiers et médicaux. Imprimez les listes des contacts d'urgence en grands caractères.

5. Nettoyez l'encombrement

Faites don des objets que vous n'utilisez plus, et essayez de garder le minimum nécessaire. Assignez tout un endroit, et essayez de tout ranger à sa place juste après utilisation.

Ne comptez pas sur le hasard
pour dépister votre DMLA.*

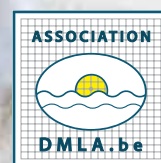
Faites le test dès à présent et régulièrement
en vous cachant un œil puis l'autre.

Une tache sombre immobile au centre de votre vision ?
Des lignes déformées ? C'est peut-être une DMLA.
Consultez rapidement un médecin ophtalmologue.
Lors de la prise de rendez-vous, pensez à bien évoquer
vos symptômes.

*Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age.

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

Editeur responsable: Novartis Pharma sa - Medialaan 40 - 1800 Vilvoorde - BE2008848035-06/08/2020



Comment puis-je “autosurveiller” ma vue?

Les symptômes potentiels



Les lignes droites apparaissent déformées



La vision devient floue ou vous subissez une perte de sensibilité au contraste



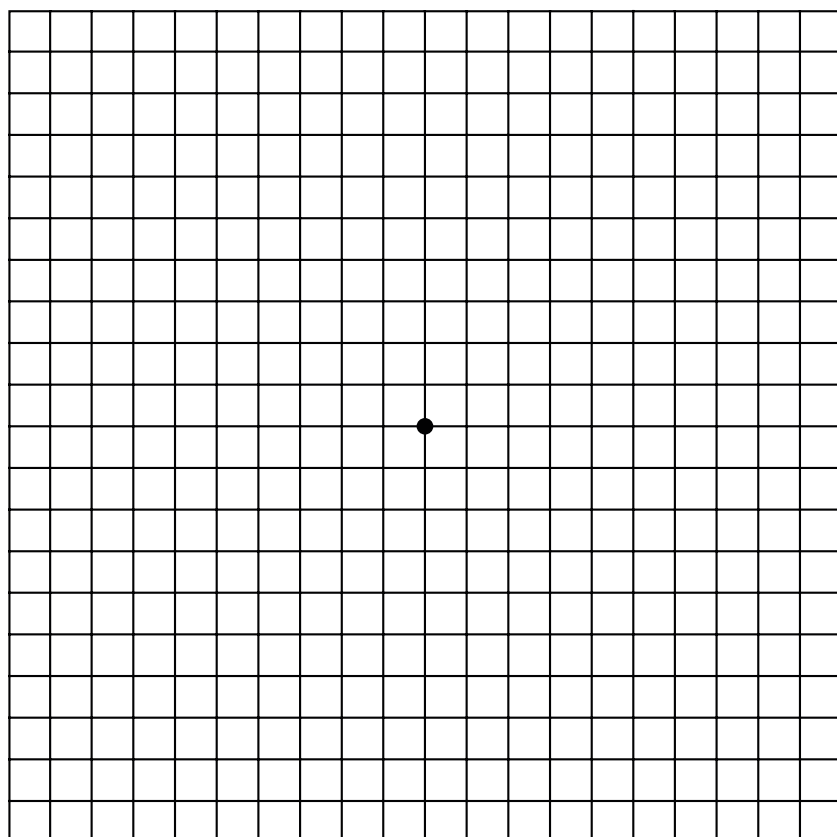
Présence d'une tache grise/noire centrale



Présence de plusieurs taches grises/noires

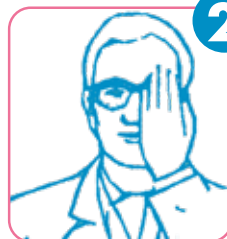
Ma grille d'Amsler :

mise en évidence de la déformation des lignes droites



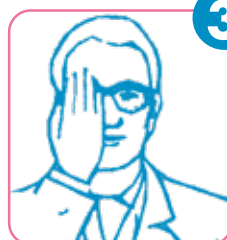
1

Garder lunettes ou lentilles, se placer à une distance de 30 cm de la grille



2

Se cacher 1 œil et regarder avec l'autre le centre de la grille



3

Répéter l'opération avec l'autre œil

Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, **contactez votre ophtalmologue**. Il pourrait s'agir de la **dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)**, d'un **œdème maculaire diabétique (OMD)**, d'une **occlusion veineuse rétinienne (OVR)** ou d'une **autre forme de néovascularisation choroïdienne (NVC)**.

Test de lecture (d'après Parinaud)



Testez vos yeux séparément

- Portez vos lunettes de lectures ou vos lentilles
- Tenez le texte à une distance de 40 cm
- Couvrez un oeil
- Lisez autant de lignes que possible
- Notez le numéro de la dernière ligne que vous pouvez lire (par. ex. P5)

P10	Deux grands garçons sont tombés endormis sous un gros arbre. La petite fille
P8	aime me chanter sa jolie chanson. Le père voulait donner un jouet rouge à son fils. Nous mangions face à l'être.
P6,3	Elle veut sortir sous la pluie qui tombe à verse. Je ne voulais pas être en retard au travail aujourd'hui. Mes deux amis ne m'ont pas vu au cirque. Il apporte souvent
P5	deux grosses pommes rouges pour dîner. Je suis sorti dès que la pluie a cessé. Ils nous rendront encore visite quand nous n'habiterons plus ici. Vous escaladerez cette haute colline
P4	avec moi. Nous aimons marcher la nuit dans les bois. Vous devez laver votre chemise quand elle est sale. Son gros chien joue souvent avec deux vieux chats. Ils sont venus de loin pour visualiser notre ville. Il a cuit deux grosses tartes
P3,2	aux pommes. Ils partiront en vacances à la mer du nord. La petite fille joue chaque soir avec sa poupée dans sa chambre. La température en mai est agréable et encourage à la promenade.
P2	Ils ont invités des amis pour le dîner de ce soir. Mes parents se rendent au marché de la ville voisine. Sa tante habite une des provinces les plus touristiques du pays.