



Tips voor patiënten met natte LMD*

*leeftijdsgebonden maculadegeneratie.

Dit boekje is van :
.....

Mijn oogarts :

Tel:

Mijn afspraken

Mijn afspraken

Deze gids geeft informatie weer over de symptomen en hoe de natte vorm van leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD) te herkennen.

Om de ziekte sneller op te sporen en indien u de diagnose LMD krijgt, is het belangrijk om regelmatig uw zicht te controleren met oogtesten. Die testen zijn beschikbaar onder de vorm van twee posters die u gemakkelijk aan de muur kunt bevestigen om uw zicht te testen volgens het advies en de aanbevelingen van uw oogarts.

Wanneer natte LMD wordt gediagnosticeerd, is een regelmatige controle door uw oogarts aanbevolen en uw arts zal beslissen over de frequentie van de controles en de behandeling.

U vindt in deze gids ook enkele tips over hoe u uw leefruimte beter kunt inrichten en een beschrijving van de risicofactoren die de ziekte kunnen beïnvloeden.

Als u vragen hebt, aarzel dan niet om uw behandelende artsen te raadplegen.

We wensen u veel leesplezier.

Symptomen



- Vervorming van beelden : rechte lijnen gaan golvend of gebogen lijken.
- Moeite met het onderscheiden van gezichten, lezen of andere activiteiten waarbij een scherp gezichtsvermogen vereist is (naaien, knutselen ...).
- Donkere vlekken of leemtes in het centrum van het gezichtsveld.
- Behoeftte aan meer licht, lichtschuwheid, verminderd gezichtsvermogen in het donker en slechte waarneming van kleuren.

LMD kan het dagelijkse leven ernstig verstoren!
(Verlies van onafhankelijkheid, moeilijkheden om met de wagen te rijden, moeilijkheden om gezichten te herkennen...)

Hoe kan ik mijn zicht “zelf controleren”

De belangrijkste symptomen



Vervorming van rechte lijnen



Wazig zicht en verminderde waarneming van contrasten



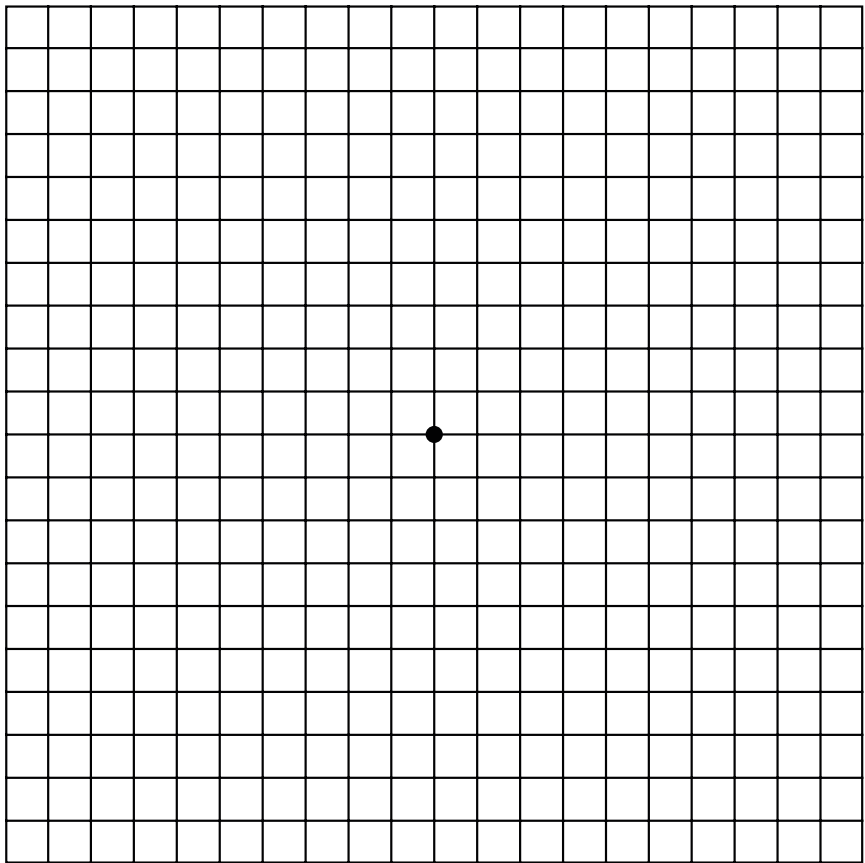
Centrale zwarte/grijze vlek



Meerdere zwarte/grijze vlekjes

Mijn Amsler-rooster :

handige test voor het opsporen van veranderingen in uw zicht



1 Zet uw bril op of doe uw contactlenzen aan en hou een afstand van ongeveer 30 cm van het rooster



2 Bedek 1 oog en kijk met het andere oog naar de stip in het midden



3 Herhaal met het andere oog

Indien u één of meerdere van deze symptomen ervaart, **contacteer dan uw oogarts.** Het is mogelijk dat het gaat om **leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD)**, **diabetisch macula-oedeem (DME)**, **retinale veneuze occlusie (RVO)** of **andere choroidale neovascularisatie (CNV).**

Leestest (volgens Parinaud)



Test uw ogen afzonderlijk

- Zet uw bril op of doe uw contactlenzen aan
- Hou een afstand van ongeveer 40 cm
- Bedek 1 oog
- Lees zoveel mogelijk regels
- Noteer het nummer van de laatste regel die u kunt lezen (bvb. P5)

P10	Twee grote jongens zijn in slaap gevallen onder een grote boom. Het meisje
P8	vindt het leuk om voor mij haar mooie liedje te zingen. De vader wilde zijn zoon een rood stuk speelgoed geven. We klonken op het leven.
P6.3	Ze wil naar buiten in de gietende regen. Ik wilde niet te laat komen op mijn werk vandaag. Mijn twee vrienden hebben me niet in het circus gezien. Hij brengt vaak
P5	twee grote rode appels mee als avondeten. Ik ging naar buiten zodra het stopte met regenen. Ze zullen ons nog komen bezoeken als we hier niet meer wonen. Jullie gaan die hoge heuvel beklimmen
P4	met mij. We wandelen graag 's nachts door het bos. Je moet je hemd wassen als het vuil is. Haar grote hond speelt vaak met twee oude katten. Ze zijn van ver gekomen om onze stad te bezichtigen. Hij heeft twee grote appeltaarten
P3.2	gebakken. Ze gaan op vakantie naar de Noordzee. Het meisje speelt elke avond met haar pop in haar kamer. De temperatuur in mei is aangenaam en moedigt mensen aan om te wandelen.
P2	Ze hebben wat vrienden uitgenodigd om vanavond te komen eten. Mijn ouders gaan naar de markt in de stad verderop. Haar tante woont in een van de meest toeristische provincies van het land.

Als u merkt dat uw gezichtsvermogen afneemt, **neem dan onmiddellijk contact op met uw oogarts.**

Ik deed de **Amsler test** op

Noteer in dit raster de datum waarop u de Amsler-test hebt afgelegd, evenals uw bevindingen.

Neem dit boekje mee de volgende keer dat u uw oogarts bezoekt.

[illegible]

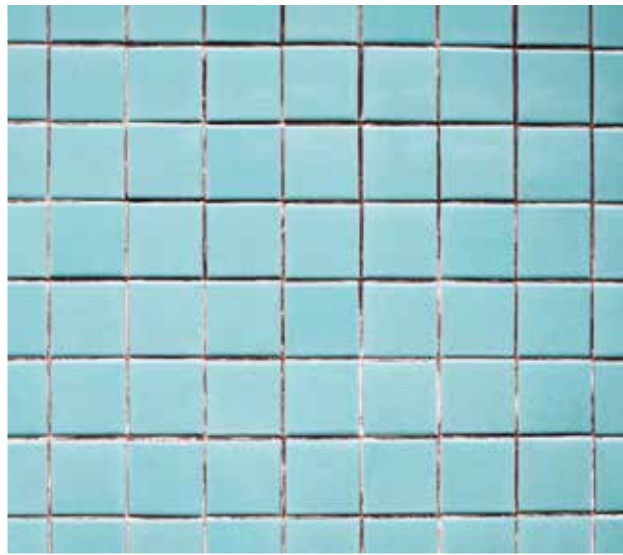
Ik deed de **Parinaud test** op

Noteer in dit raster de datum waarop u de Parinaud-test hebt afgelegd, evenals uw bevindingen.

Neem dit boekje mee de volgende keer dat u uw oogarts bezoekt.

[illegible]

5 goede redenen om uw oogarts te raadplegen



- 1.** Zelfs al lijkt de ziekte te verbeteren, blijft LMD een chronische ziekte.
- 2.** Indien u een snelle gezichtsvermindering aan één van beide ogen vaststelt.
- 3.** Indien u vaststelt dat rechte lijnen golvend of vervormd zijn.
- 4.** Indien u een verslechtering ziet van uw centrale gezichtsveld of een centrale vlek vaststelt in uw gezichtsveld.
- 5.** Indien u moeite heeft met het onderscheiden van gezichten, lezen of andere activiteiten waarbij een scherp gezichtsvermogen vereist is (naaien, knutselen ...).

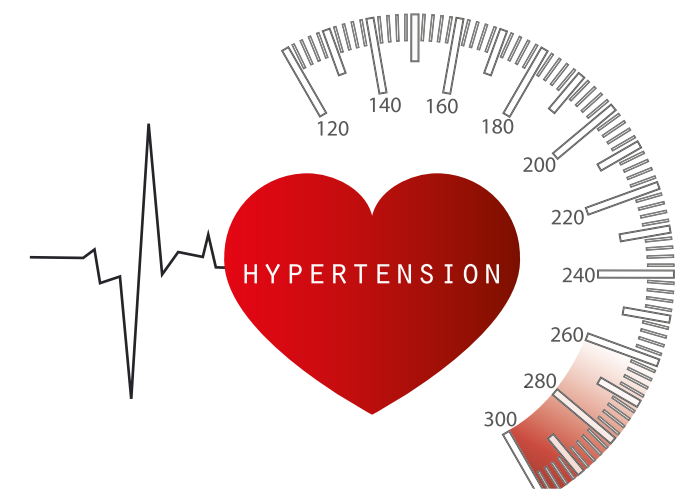
**Raadpleeg
onmiddellijk
uw oogarts**

Er bestaan effectieve behandelingen om de progressie van de ziekte te stoppen of het zicht te verbeteren.

5 tips om de ziekte te **vertragen** door een gezonde levensstijl aan te nemen:



Controle houden



1. Hoge bloeddruk



2. Overgewicht/obesitas



3. Voeding :
Een voeding arm aan
antioxidanten, vitaminen en
mineralen, is een belangrijke
risicofactor



Te vermijden



1. Overmatige blootstelling
aan zonlicht



2. Roken

5 eenvoudige manieren om uw huis aan te passen en uw zelfstandigheid te behouden

- Het kan moeilijk worden om door uw huis te bewegen als u aan natte LMD lijdt. Wanneer het centrum van uw gezichtsveld is aangetast, moet u misschien praktische manieren vinden om u te helpen de trap af te gaan, de timer op uw oven of magnetron in te stellen, of te voorkomen dat u tegen uw salontafel loopt.

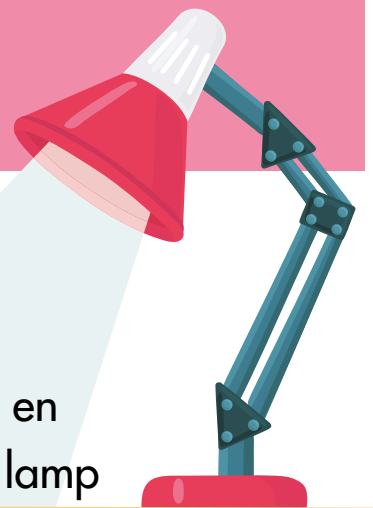
1. Gebruik contrasterende kleuren

Als uw keuken wit geschilderd is, gebruik dan een andere kleur verf om stopcontacten en schakelaars te accentueren, of gebruik een stuk gekleurde tape op die plaatsen. Leg in de woonkamer een felgekleurd deken of kussen aan elk uiteinde van de bank. De rand van de trap kan u ook voorzien van felgekleurde tape of een streep verf.



2. Gebruik meer verlichting

Vervang uw lampen door helderdere lampen en voeg extra verlichting toe, zoals een staande lamp met een lange en flexibele voet.



3. Plaats knoppen in contrasterende kleuren

Ga naar een winkel of website om handvaten te vinden die uw laden meer contrast zullen geven in uw hele huis.



4. Maak labels met grote letters

Maak met een sticker of een ander soort zelfklevend papier nieuwe labels in felle kleuren en met grotere letters, bijvoorbeeld voor medicijnflessen, kruidenpotjes of financiële en medische documenten. Druk uw lijsten met contactpersonen voor noodgevallen af in grote letters.

5. Ruim rommel op

Leg voorwerpen die u niet meer gebruikt weg en probeer alleen het noodzakelijke minimum te houden. Geef de voorwerpen een vaste plek en probeer ze direct na gebruik op hun plaats te zetten.

Reken niet op goed geluk
om uw LMD* op te sporen.

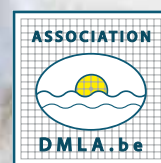
**Doe vanaf nu regelmatig de test terwijl
u één oog afdekt en daarna het andere.**

Donkere vlekken in het centrum van het gezichtsveld ?
Vervormde lijnen ? Misschien is het wel LMD*.
Contacteer onmiddellijk uw oogarts.
Wanneer u een afspraak maakt, vergeet dan niet om
duidelijk uw symptomen te omschrijven.

*leeftijdsgebonden maculadegeneratie.

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

Verantwoordelijke uitgever Novartis Pharma nv - Medialaan 40 - 1800 Vilvoorde - BE2008848035-06/08/2020



Hoe kan ik mijn zicht “zelf controleren”?

De belangrijkste symptomen



Vervorming
van rechte
lijnen



Wazig zicht en
verminderde
waarneming
van contrasten



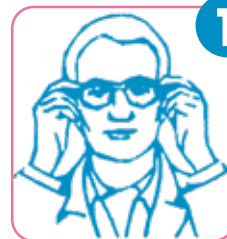
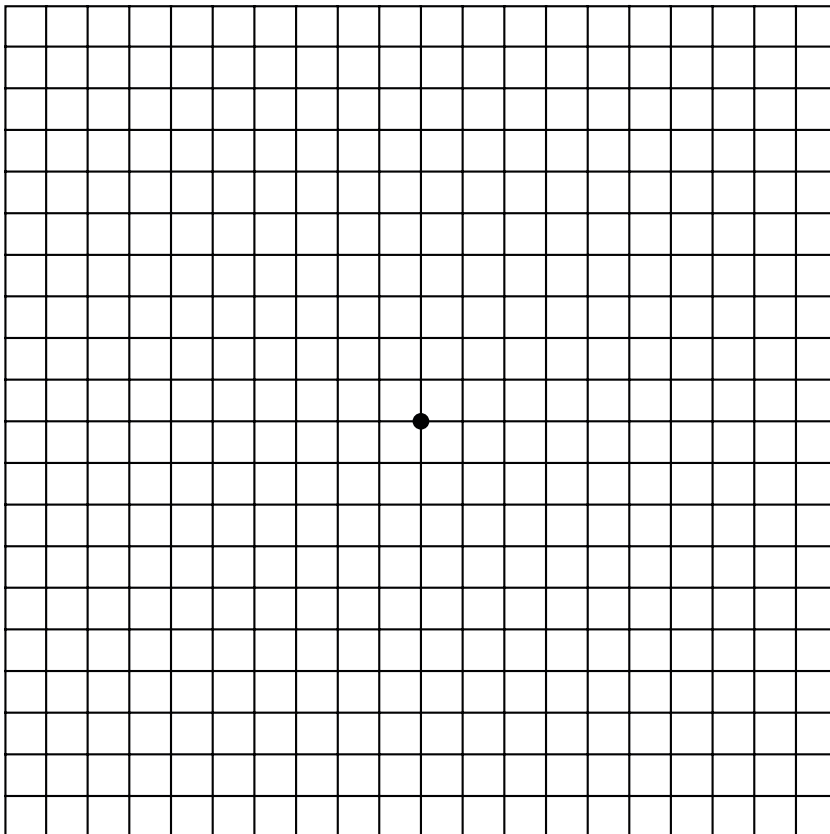
Centrale
zwarte/grijze
vlek



Meerdere
zwarte/grijze
vlekjes

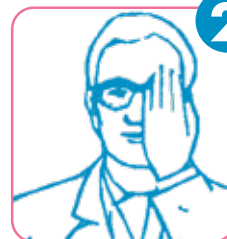
Mijn Amsler-rooster:

handige test voor het opsporen van veranderingen in uw zicht



1

Zet uw bril
op of doe uw
contactlenzen
aan en hou een
afstand van
ongeveer 30 cm
van het rooster



2

Bedek 1 oog
en kijk met
het andere
oog naar de
stip in het
midden



3

Herhaal met
het andere
oog

Indien u één of meerdere van deze symptomen ervaart, **contacteer dan uw oogarts**. Het is mogelijk dat het gaat om **leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD)**, d'un **diabetisch macula-oedeem (DME)**, d'une **retinale veneuze occlusie (RVO)** of **andere choroïdale neovascularisatie (CNV)**.

Leestest (volgens Parinaud)



Test uw ogen afzonderlijk

- Zet uw bril op of doe uw contactlenzen aan
- Hou een afstand van ongeveer 40 cm
- Bedek 1 oog
- Lees zoveel mogelijk regels
- Noteer het nummer van de laatste regel die u kunt lezen (bvb. P5)

P10	Twee grote jongens zijn in slaap gevallen onder een grote boom. Het meisje
P8	vindt het leuk om voor mij haar mooie liedje te zingen. De vader wilde zijn zoon een rood stuk speelgoed geven. We klonken op het leven.
P6.3	Ze wil naar buiten in de gietende regen. Ik wilde niet te laat komen op mijn werk vandaag. Mijn twee vrienden hebben me niet in het circus gezien. Hij brengt vaak
P5	twee grote rode appels mee als avondeten. Ik ging naar buiten zodra het stopte met regenen. Ze zullen ons nog komen bezoeken als we hier niet meer wonen. Jullie gaan die hoge heuvel beklimmen
P4	met mij. We wandelen graag 's nachts door het bos. Je moet je hemd wassen als het vuil is. Haar grote hond speelt vaak met twee oude katten. Ze zijn van ver gekomen om onze stad te bezichtigen. Hij heeft twee grote appeltaarten
P3.2	gebakken. Ze gaan op vakantie naar de Noordzee. Het meisje speelt elke avond met haar pop in haar kamer. De temperatuur in mei is aangenaam en moedigt mensen aan om te wandelen.
P2	Ze hebben wat vrienden uitgenodigd om vanavond te komen eten. Mijn ouders gaan naar de markt in de stad verderop. Haar tante woont in een van de meest toeristische provincies van het land.