

U HEEFT NOG  
ZOVEEL MODIS TE ZIEN.



## **We zullen met z'n allen langer leven!**

**Dat is goed nieuws, maar met het ouder worden kunnen ook wel bepaalde oogziekten opduiken. Ook al kunnen met een efficiënte preventie de risico's aanzienlijk verlaagd worden, toch kunnen we er op een dag allemaal mee geconfronteerd worden.**

**Nog al te vaak denken senioren dat hun zicht achteruitgaat gewoon omdat ze nu eenmaal een dagje ouder worden. Sommige oogziekten houden rechtstreeks verband met de veroudering van de structuur van de ogen. Het is dus best mogelijk dat de achteruitgang van het gezichtsvermogen te wijten is aan een ziekte. Vandaar het belang om deze tijdig te behandelen.**

**Wist u dat 75% van de slechtziende personen ouder is dan 65 jaar en dat het risico op blindheid 10 keer groter is vanaf 65 jaar en zelfs 20 keer groter vanaf 75 jaar?**

**U heeft nog zoveel moois te zien. Draag zorg voor uw ogen en voor hen die het zicht verloren hebben.**



# LEEFTIJDSGEBONDEN OOGZIEKTES

## LMD (LEEFTIJDSGEBONDEN MACULADEGENERATIE)

Leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD) verstoort het centrale zicht (de macula of gele vlek, een deel van het netvlies dat zich achteraan in het oog bevindt). Het maakt heel wat dagelijkse activiteiten moeilijk zoals televisie kijken, auto rijden, lezen of naaien.

- **Symptomen:** vervorming van rechte lijnen, problemen bij het lezen, gezichten zien er vertroebeld uit, aantasting van de kleurwaarneming.

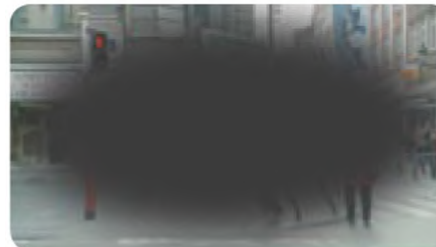


- **Verloop:** in het midden van het gezichtsveld verschijnen donkere vlekken die uiteindelijk het centrale zicht belemmeren. Het perifere zicht blijft gevrijwaard.



- **Risicofactoren:** leeftijd, erfelijkheid, etnische afkomst, onevenwichtige voeding en roken.

- **Behandeling:** er bestaan twee vormen van maculadegeneratie. Voor de 'natte' vorm die snel evolueert, bestaat er een behandeling met laserstralen en inspuitingen die de ziekte vertragen en die in bepaalde gevallen het zicht doen terugkeren. Voor de 'droge' vorm, die het vaakst voorkomt, bestaat er jammer genoeg geen enkele behandeling.



Meer info op [www.lmdinfo.be](http://www.lmdinfo.be)

## GLAUCOOM

Glaucoom veroorzaakt een progressief gezichtsverlies dat begint in het perifere zicht en langzaam uitbreidt naar het centrum.

- **Symptomen:** glaucoom kan chronisch of acuut zijn. De chronische vorm is verraderlijk, want het is pijnloos en de ziekte duikt ongemerkt op. De acute versie komt minder vorm, treedt plots op en is pijnlijk. Deze vorm vereist een

chirurgische ingreep.

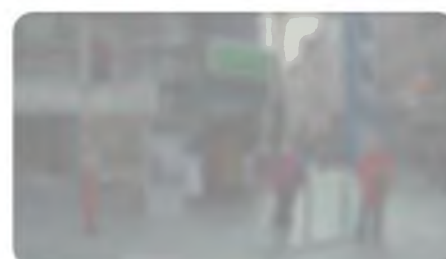
- **Verloop:** het gezichtsverlies is blijvend en onomkeerbaar. Zonder behandeling kan deze ziekte verergeren en tot blindheid leiden.
- **Risicofactoren:** leeftijd (vanaf 45 jaar), eerdere gevallen in de familie, buitensporig gebruik van koffie en tabak.
- **Behandeling:** dagelijks druppels in het oog doen. Ook een laserbehandeling kan de afvoer van het oogvocht bevorderen. Uiteindelijk kan ook een operatie overwogen worden.



## CATARACT

Vanaf 60 jaar komt cataract zeer vaak voor. Het is wereldwijd de belangrijkste oorzaak van slechtziendheid en in de derde wereld de voornaamste oorzaak van blindheid.

- **Symptomen:** permanent mistig zicht.
- **Verloop:** met het ouder worden vertonen de eiwitten in de ooglenzen de neiging om te oxideren waardoor deze troebel wordt.
- **Risicofactoren:** leeftijd, blootstelling aan de zon, roken, suikerziekte, werkongevallen, een onevenwichtige voeding.



- **Behandeling:** een chirurgische ingreep is de enige mogelijke behandeling. Deze bestaat uit het vervangen van de ooglens door een kunstmatige lens.

## DIABETISCHE RETINOPATHIE

---

**Diabetische retinopathie ontstaat wanneer een teveel aan suiker in het bloed de kleine bloedvaatjes beschadigt die het netvlies voorzien van voedingsstoffen en zuurstof.**

- **Symptomen:** vermindering van de gezichtscherpte, minder goede detailwaarneming, zwarte vlekjes of lichtpuntjes in het gezichtsveld.



- **Verloop:** het gezichtsverlies verloopt vaak geleidelijk en traag, maar kan ook bruusk optreden wanneer er bloed in het glasvocht lekt.



- **Risicofactoren:** de leeftijd van de suikerzieke en zijn instabiliteit kunnen diabetische retinopathie sneller doen ontwikkelen.
- **Behandeling:** bij vroegtijdige opsporing kan de ziekte doeltreffend worden behandeld. De gebruikte techniek heet fotocoagulatie, een laserbehandeling waardoor abnormale bloedvaten verdwijnen.

## ENKELE PREVENTIEVE RAADGEVINGEN

Hoe kan u zo lang mogelijk uw kostbare gezichtsvermogen behouden? Hier vindt u enkele nuttige raadgevingen.



**Sport regelmatig.** Per dag een half uurtje wandelen helpt om zo lang mogelijk goed te zien. Een lichaamsgewicht in balans vermindert de risico's op LMD, suikerziekte, hoge bloeddruk en cardiovasculaire ziektes, die kunnen leiden tot letsels in het oog.

**Eet evenwichtig.** De toekomst van onze ogen wordt ook bepaald door wat er op ons bord ligt! Eet dus veel fruit en groenten, rijk aan vitamines A C E, mineralen en antioxidanten. Denk aan caroteen (of pigment) dat u vindt in gele en oranje groenten, groene groenten en eigeel.

**Draag een zonnebril.** Onbeschermde blootstelling aan de zon zou het risico op cataract en LMD verhogen.

**Zorg voor een kwalitatieve verlichting.** Zorg ervoor dat uw ogen niet onnodig vermoeid geraken en voorzie voldoende en goed verdeelde verlichting al naargelang de activiteit.

**Zeg nee tegen tabak.** Tabak is een vijand voor uw ogen. Er komen 3 tot 4 keer meer gevallen van LMD voor bij rokers. Verschillende bestanddelen van tabak (cadmium en cyanide) dragen bij tot het vertroebelen van de ooglenzen. Waarschijnlijk treft cataract daardoor dubbel zoveel rokers.

**Raadpleeg uw oogarts.** Een vroegtijdige opsporing kan blindheid voorkomen bij personen die een verhoogd risico hebben op glaucoom, een beginnende LMD, suikerziekte,... Raadpleeg uw oogarts om de twee jaar vanaf 40 jaar en jaarlijks vanaf 60 jaar.

# HOE LEVEN MET EEN LEEFTIJDGEBONDEN OOGZIEKTE?

## TECHNIEKEN EN TIPS

---

**Heeft u een visuele handicap? Hier vindt u enkele technieken om langer zelfstandig te blijven.**

### Vermijd valpartijen:

- maak de inkom, de gangen en de trappen vrij.
- maak tapijten vast aan de vloer en elektriciteitskabels aan de muur.
- bevestig antislipmateriaal onder de tapijten, op de trappen, in de badkamer en de keuken.

### Zorg voor goede verlichting:

- tracht overal dezelfde lichtintensiteit te hebben, vermijd duistere zones en pas de lichtsterkte aan aan de activiteit.
- speel met contrasten: een witte trede op een donkere achtergrond valt beter op.

### Houd alles binnen handbereik:

- laat geen spullen rondslingeren, leg alles op zijn plaats.
- houd een draagbare telefoon met vooraf geprogrammeerde nummers binnen handbereik.
- plaats een lichtschaakelaar aan het hoofdeinde van het bed in plaats van aan de andere kant van de kamer.

### Gebruik technische hulpmiddelen:

- de sprekende bloeddrukmeter en thermometer.
- de eischeider om makkelijk het eiwit van de dooier te scheiden.
- het glazen kookplaatje dat in de kookpot gelegd wordt en geluid maakt van zodra de soep of de melk het kookpunt bereikt.
- de digitale loep, de ondertitellezer, het voorleestoestel,...

## MEER INFO?

Raadpleeg de praktische gids "Visuele beperking bij senioren: bewaar uw autonomie, leer technische hulpmiddelen gebruiken" (Uitgeverij Vivio).

U kan de gids verkrijgen op eenvoudige aanvraag bij de Brailleliga, Engelandstraat 57 te 1060 Brussel –

**tel.: 02 533 32 11 – email : [info@braille.be](mailto:info@braille.be)**



## DE BRAILLELIGA IN EEN OOGOPSLAG

**Doelstelling:** Blinde en slechtziende personen gedurende hun hele leven helpen hun zelfstandigheid, integratie en ontplooiing te bevorderen.

**Jaar van oprichting:** 1922.

**Aantal geholpen personen (2010):** 12.692.

**Diensten:** Sociale hulp, psychologische steun, aanleren van technieken die de zelfstandigheid bevorderen (verplaatsingen, geleidehonden, braille, koken,...), informatie en raadgeving bij het verwerven van aangepast materiaal, beroepsopleiding en tewerkstelling, aangepaste speltheek, vrijetijdsactiviteiten...

**Vestigingen:** Actief in het hele land, sociale zetel te Brussel en lokale huizen in Antwerpen, Gent, Hasselt, Kortrijk, Charleroi, Jambes, Libramont en Luik.

En binnenkort ook in Leuven en in Ath.

**Financiële bronnen (2010):** Giften en legaten (56,4%), tombola (6,7%), inkomsten uit onze activiteiten (12,8%), subsidies (24,1%).

**Steun de Brailleliga met een gift:**

**IBAN : BE11 0000 0000 4848**

**BIC : BPOTBEB1**

Fiscaal attest voor giften vanaf 40 euro.

**Bedankt voor uw hulp!**

### OUDER DAN 65 JAAR?

In België is het anno 2011 nog steeds mogelijk om te laat blind te worden en dus uitgesloten te zijn van bepaalde overheidssteun. Dit enkel omdat de handicap zich pas manifesteerde nadat men de leeftijd van 65 jaar bereikt heeft!

Nochtans, als er één handicap is die op latere leeftijd opduikt, is het net het verlies van het gezichtsvermogen. De Brailleliga drinkt er bij de verschillende overheidsinstanties op aan om een oplossing voor dit probleem te zoeken. Indien u een visuele beperking heeft en u weldra 65 jaar wordt, aarzel dan niet langer en neem de nodige stappen om uw handicap te laten erkennen op gemeenschapsniveau. De Sociale dienst van de Brailleliga kan u hierbij helpen (tel.: 02 533 32 11).