



Lions Eye Health Program



Sehkraft als Gesundheitspriorität

Präsentationsleitfaden





Vortragspunkte:

- Vorstellung des Moderators.
- Das Ziel dieser Präsentation ist es, Informationen zu Veränderungen des Sehvermögens, die mit zunehmendem Alter auftreten können, vorzustellen und die Wichtigkeit der Augengesundheit und die Notwendigkeit regelmäßiger Augenuntersuchungen zu erläutern.
- Nach dem Besuch dieser Aufklärungsveranstaltung:
 - Kennen die Teilnehmer Veränderungen der Sehkraft im Alter.
 - können mindestens zwei Lebensgewohnheiten nennen, die die Gesundheit des Auges fördern,
 - und können drei Fragen an einen Augenarzt auflisten.



Mit zunehmendem Alter kann sich die Sehkraft verändern

- Manche Veränderungen der Sehkraft können die Ausführung alltäglicher Aktivitäten erschweren.
- Diese Veränderungen können auch das Gefühl der Selbständigkeit beeinflussen.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Mit zunehmendem Alter kann es sein, dass Sie Veränderungen Ihrer Sehkraft feststellen.
- Veränderungen der Sehkraft können die Ausführung alltäglicher Aktivitäten erschweren, wie z.B.:
 - Lesen oder die Arbeit am Computer.
 - Sicher gehen (Veränderungen des Sehvermögens erhöhen das Risiko zu stolpern und zu fallen).
 - Medikamente einnehmen.
 - Körperpflege und Hausarbeit.
 - Auto fahren.
- Schwierigkeiten bei der Ausübung alltäglicher Aktivitäten können auch die Selbständigkeit beeinflussen und können zu Angstgefühlen und Depression beitragen.
- Durch die richtige Behandlung der Veränderungen Ihrer Sehkraft können Sie die Ausübung Ihrer alltäglichen Aktivitäten und Ihre Selbständigkeit erhalten und damit verbundene Angstgefühle und Sorgen reduzieren.
- Lassen Sie uns nun normale Sehkraftveränderungen und einfache Strategien, Ihr Sehvermögen zu verbessern, genauer betrachten.



Normale Veränderungen der Sehkraft

- Manche Veränderungen sind normal:
 - Verminderung der Sehschärfe
 - Verzögerte Hell-Dunkel-Adaption
 - Vermehrter Lichtbedarf
- Manche Menschen bemerken keinerlei Veränderungen ihrer Sehkraft mit fortschreitendem Alter.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Manche Veränderungen des Sehvermögens sind mit zunehmendem Alter normal.* Dazu gehören u.a.:
 - Verminderung der Sehschärfe, was nahes Sehen erschwert.
 - Herabgesetzte Empfindlichkeit bei der Farbunterscheidung, wie z.B. blau von schwarz oder zu erkennen, wo ein Gegenstand endet und sein Hintergrund beginnt.
 - Vermehrter Lichtbedarf und verzögerte Hell-Dunkel-Adaption (wenn man z.B. von einem dunklen Raum in einen hell erleuchteten geht).
- Manche Menschen bemerken keinerlei Veränderungen oder Verlust ihrer Sehkraft.

*Hinweis für den Moderator: *Beteiligen Sie die Teilnehmer, indem Sie sie fragen, ob sie Veränderungen ihrer Sehkraft bemerkt haben und wenn ja, welche.*



Viele Sehstörungen können korrigiert werden

- Manche dieser normalen Veränderungen des Sehvermögens können folgendermaßen korrigiert werden:
 - Das Tragen einer Brille
 - Kontaktlinsen
 - Bessere Beleuchtung



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Diese Veränderungen sollten Sie nicht davon abhalten, einen aktiven Lebensstil zu genießen oder Ihre Selbständigkeit beizubehalten.
- Häufig können Veränderungen des Sehvermögens mithilfe von Brillen, Kontaktlinsen oder besserer Beleuchtung korrigiert werden.
 - Vermehrte Lichtquellen in Ihrem Haus können zum Beispiel die Sturzgefahr reduzieren; Nachtlichter oder automatische Lampen können besonders hilfreich sein, wenn Sie einen dunklen Raum betreten oder wenn Sie in der Nacht aufstehen müssen, um zur Toilette zu gehen.



Sehkraft im Alter

- Verlust des Sehvermögens ist keine normale Alterserscheinung.
- Mit zunehmendem Alter besteht ein erhöhtes Risiko, die folgenden altersbedingten Augenerkrankungen und Beschwerden zu entwickeln:
 - Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)
 - Grauer Star (Katarakt)
 - Diabetische Retinopathie
 - Grüner Star (Glaukom)

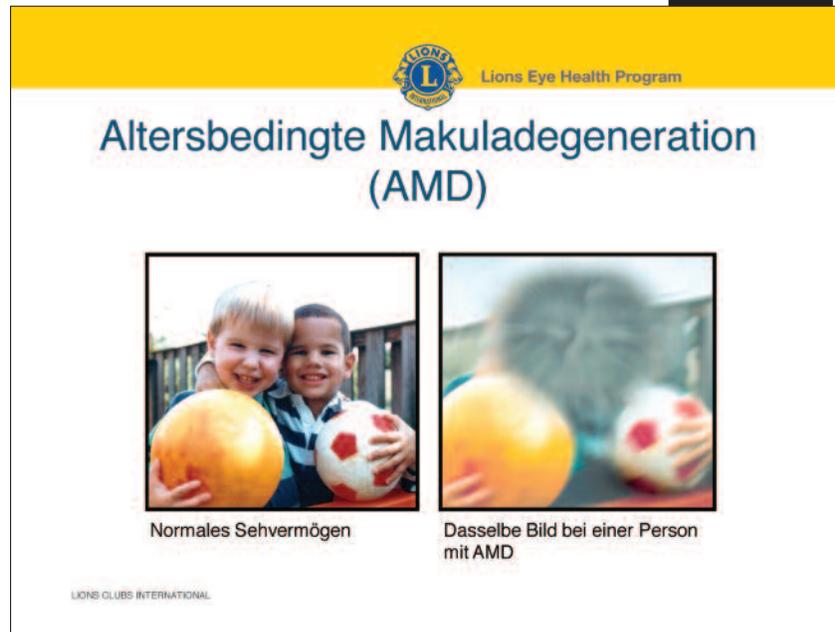
LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Verlust des Sehvermögens ist keine normale Alterserscheinung. Mit zunehmendem Alter besteht jedoch ein erhöhtes Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen.
- Diese altersbedingten Augenerkrankungen und -beschwerden können u.a. Folgende sein:*

 - Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)
 - Grauer Star (Katarakt)
 - Diabetische Retinopathie (Durch Diabetes hervorgerufene Netzhauterkrankung)
 - Grüner Star (Glaukom)

*Hinweis für den Moderator: *Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie von einer dieser Erkrankungen gehört haben und was sie darüber wissen.*



Vortragspunkte:

- Altersbedingte Makuladegeneration, kann auch AMD abgekürzt werden.
- Dieses Bild zeigt, wie jemand mit altersbedingter Makuladegeneration sieht.
- Altersbedingte Makuladegeneration ist eine häufige Augenerkrankung von Menschen über 60.
- Sie zerstört die Makula allmählich.
- Die Makula (der Punkt des schärfsten Sehens oder auch Gelber Fleck genannt, ist ein kleiner, empfindlicher Fleck in der Mitte der Netzhaut) ist verantwortlich für scharfes, zentrales, klar und deutliches Sehen.
- Es gibt zwei Arten von altersbedingter Makuladegeneration: Trockene und feuchte altersbedingte Makuladegeneration:
 - Bei trockener altersbedingter Makuladegeneration sterben Zellen auf der Netzhaut langsam ab und können verschwommenes zentrales Sehen verursachen.
 - Bei der feuchten altersbedingten Makuladegeneration beginnen anormale Blutgefäße zu wachsen, die Verlust des Sehvermögens verursachen.


 Lions Eye Health Program

Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)



Normales Sehvermögen



Dasselbe Bild bei einer Person mit AMD

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte - Fortsetzung:

- Symptome der altersbedingten Makuladegeneration
 - Die altersbedingte Makuladegeneration ist schmerzlos.
 - Symptome können u.a. verschwommene Sicht sein oder die Wahrnehmung gerader Linien als krumm.
- Falls Sie eine plötzliche Veränderung Ihrer Sehkraft feststellen, suchen Sie sofort Ihren Augenarzt auf.
- Mögliche Behandlungsmethoden altersbedingter Makuladegeneration sind Folgende:
 - Spezielle Vitamin- und Mineralpräparate.
 - Laseroperation.
 - Augeninjektionen.
 - Photodynamische Therapie mit einem speziellen Medikament, das bei Lichteinwirkung aktiviert wird.



Grauer Star (Katarakt)



Normales Sehvermögen



Dasselbe Bild bei einer Person mit Grauem Star

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Grauer Star ist die Eintrübung der Augenlinse. Grauer Star wird nicht von einem Auge auf das andere übertragen.
- Dieses Bild zeigt, wie jemand mit Grauem Star sieht.
- Mit der Zeit kann der Katarakt sich vergrößern und die Linse weiter eintrüben, was die Sehkraft weiter reduziert.
- Grauer Star kann sowohl in einem als auch in beiden Augen entstehen.
- Symptome des Grauen Stars sind u.a.:
 - Getrübte oder verschwommene Sicht.
 - Farben werden nicht mehr als so leuchtend wahrgenommen.
 - Sowohl natürliches als auch künstliches Licht erscheint als zu grell.
 - Beim nächtlichen Autofahren blenden die Scheinwerfer der entgegenkommenden Autos mehr als zuvor.



Grauer Star (Katarakt)



Normales Sehvermögen



Dasselbe Bild bei einer Person mit Grauem Star

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte - Fortsetzung:

■ Behandlungsmöglichkeiten

- Die Symptome des Grauen Stars im Anfangsstadium können durch eine neue Brille, bessere Beleuchtung, entspiegelte Sonnenbrillen oder ein Vergrößerungsglas verbessert werden.
- Wenn eine Brille, Beleuchtung oder Vergrößerung nicht helfen, ist ein operativer Eingriff die einzige effektive Alternative.
- Kataraktoperation
 - Kataraktoperation ist eine der am häufigsten durchgeführten Operationen in den Vereinigten Staaten.
 - Die eingetrübte Augenlinse wird operativ entfernt und durch eine künstliche ersetzt.
 - Manche Menschen, die unter Grauem Star leiden, benötigen vielleicht nie einen operativen Eingriff.
 - Viele Patienten können die Operation jahrelang hinausschieben.



Diabetische Retinopathie



Normales Sehvermögen



Dasselbe Bild bei einer Person mit diabetischer Retinopathie

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Diabetische Retinopathie ist eine der Hauptursachen für Sehbehinderungen und Blindheit.
- Dieses Bild zeigt, wie jemand mit Diabetischer Retinopathie sieht.
- Sie entsteht dadurch, dass die Diabetes zunehmend die kleinen Blutgefäße in der Netzhaut, das lichtempfindliche Gewebe im Hintergrund des Auges, schädigt.
- Je länger eine Person an Diabetes leidet, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass er oder sie an diabetischer Retinopathie erkrankt.
- Bei fehlender Behandlung kann dies zu Sehkraftverlust und Erblindung führen.


 Lions Eye Health Program

Diabetische Retinopathie



Normales Sehvermögen



Dasselbe Bild bei einer Person mit diabetischer Retinopathie

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte - *Fortsetzung:*

- Symptome
 - Häufig gibt es keine Warnsignale oder Symptome einer diabetischen Augenerkrankung.
 - Manchmal kann es jedoch zu verschwommener oder blockierter Sicht kommen.
 - Wenn Sie Diabetiker sind, warten Sie nicht mit einer umfassenden Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung bis Sie Symptome bemerken.
- Bei frühzeitiger Erkennung der Krankheit, rechtzeitiger Behandlung und entsprechender Nachbehandlung kann das Risiko des Verlusts der Sehkraft oder der Erblindung bis zu 90 Prozent reduziert werden.
- Es gibt Behandlungsmöglichkeiten für diabetische Augenerkrankungen, wie z.B. Laseroperation, Augeninjektionen oder herkömmliche Operation.



Vortragspunkte:

- Bei Grünem Star handelt es sich um eine Reihe von Augenerkrankungen, die den Sehnerv schädigen können.
- Dieses Bild zeigt, wie jemand mit Grünem Star sieht.
- Es kann sich sowohl in einem als auch in beiden Augen ein Glaukom entwickeln.
- Grüner Star kann das periphere (oder seitliche) Sehen beeinträchtigen.
- Damit verbunden ist erhöhter Augendruck, doch die Auswirkungen des erhöhten Drucks können von Person zu Person unterschiedlich sein.
- Symptome
 - Im Anfangsstadium gibt es weder Symptome noch Schmerzen.
 - Mit fortschreitender Krankheit kann jemand, der an Grünem Star leidet, feststellen, dass das Sehen von Gegenständen an der Seite erschwert ist, während Gegenstände direkt vor einem noch deutlich zu erkennen sind.
 - Wird das Glaukom nicht behandelt, kann sich auch die zentrale Sehkraft verschlechtern, bis eine völlige Erblindung eintritt.



Grüner Star (Glaukom)



Normales Sehvermögen



Dasselbe Bild bei einer Person mit Grünem Star

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte - Fortsetzung:

■ Behandlungsmöglichkeiten

- Die häufigste Behandlungsmethode ist medikamentös, in der Regel mit Augentropfen. Es ist wichtig, die Medikamente genau nach Anweisung zu einzunehmen.
- Manchmal wird auch mittels Laser- oder herkömmlicher Operation behandelt.
- Obwohl Grüner Star nicht heilbar ist, kann er in der Regel durch Früherkennung und rechtzeitige Behandlung unter Kontrolle gehalten werden.



Sehstörungen

- Sehbehinderungen, die nicht durch Brillen, Kontaktlinsen, Medikamente oder operativ korrigiert werden können.
- Geringes Sehvermögen kann die Fähigkeit, alltägliche Tätigkeiten auszuüben, behindern.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Was ist geringes Sehvermögen?
 - Geringes Sehvermögen wird definiert als Sehbehinderung, die nicht durch Brillen, Kontaktlinsen, Medikamente oder operativ korrigiert werden kann. Geringes Sehvermögen kann die Fähigkeit, Aktivitäten des täglichen Lebens auszuführen, beeinträchtigen.
 - Für Menschen mit geringem Sehvermögen können die folgenden Tätigkeiten erschwert sein:
 - Lesen
 - Einkaufen
 - Kochen
 - Fernsehen
 - Schreiben
 - Auto fahren oder ausgehen



Sehstörungen

- Sehbehinderungen, die nicht durch Brillen, Kontaktlinsen, Medikamente oder operativ korrigiert werden können.
- Geringes Sehvermögen kann die Fähigkeit, alltägliche Tätigkeiten auszuüben, behindern.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte - Fortsetzung:

- Ursachen geringen Sehvermögens
 - Einige wenige Menschen leiden unter geringem Sehvermögen aufgrund einer Augenverletzung oder eines Geburtsfehlers.
 - Die meisten Menschen entwickeln geringes Sehvermögen aufgrund einer der besprochenen Augenerkrankungen.
- Obwohl das verlorene Sehvermögen gewöhnlich nicht wieder hergestellt werden kann, machen die meisten Menschen noch das Beste aus der ihnen verbliebenen Sehkraft. Rehabilitation von Sehstörungen unterrichtet Sehbehinderte über verfügbare Hilfsangebote und Hilfsmittel, die ihnen dabei helfen, mit dem Verlust der Sehkraft zurecht zu kommen und ihre Selbständigkeit zu bewahren.



Sehkraft im Alter

- Diese Erkrankungen haben häufig keine Warnsignale.
- Frühzeitige Erkennung und Behandlung können helfen, Ihre Sehkraft zu erhalten.
- Menschen ab dem 50. Lebensjahr sollten sich einer umfassenden Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung unterziehen.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Diese altersbedingten Augenerkrankungen haben im Anfangsstadium häufig keine Warnsignale oder Symptome.
- Bei frühzeitiger Erkennung und Behandlung können jedoch häufig der Verlust der Sehkraft und Erblindung verhindert werden.
- Eine umfassende Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung kann helfen, altersbedingte Augenerkrankungen im Frühstadium zu erkennen.
- Menschen ab dem 50. Lebensjahr sollten sich einer umfassenden Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung unterziehen. Je nach dem Gesundheitszustand Ihrer Augen wird Ihnen Ihr Augenarzt mitteilen, wie oft Sie eine solche Augenuntersuchung durchführen lassen sollten.



Sehkraft im Alter

- Diese Erkrankungen haben häufig keine Warnsignale.
- Frühzeitige Erkennung und Behandlung können helfen, Ihre Sehkraft zu erhalten.
- Menschen ab dem 50. Lebensjahr sollten sich einer umfassenden Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung unterziehen.

LIIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte - Fortsetzung:

- Augenärzte sind Spezialisten für Augengesundheit.
 - Ein *Augenarzt* ist spezialisiert auf Gesundheit und Vorsorge der Augen. Augenärzte sind speziell dafür ausgebildet, das komplette Spektrum der Augenvorsorge abzudecken, vom Verschreiben einer Brille oder Kontaktlinsen bis hin zum Durchführen komplizierter Operationen.
 - Ihr *Augenarzt* untersucht, diagnostiziert, behandelt und beobachtet Krankheiten, Verletzungen und Sehstörungen des kompletten Sehapparates. Er kann auch Gesundheitszustände, die Auswirkungen auf das Auge haben, erkennen.



Umfassende Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung

- Diese Untersuchung verläuft anders als eine Brillen- oder Kontaktlinsenuntersuchung.
- Durch diese Untersuchung können Augenerkrankungen im Anfangsstadium erkannt werden.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Eine umfassende Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung verläuft anders als eine Brillen- oder Kontaktlinsenuntersuchung.
- Mithilfe der Pupillenerweiterung kann er feststellen, ob Ihre Sehkraft normal und Ihr Auge gesund ist.
- Eine umfassende Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung kann helfen, altersbedingte Augenerkrankungen im Frühstadium zu erkennen. Durch sie können auch andere übliche Sehstörungen festgestellt werden, die das Tragen einer Brille oder Kontaktlinsen erfordern.



(Fortsetzung der vorherigen Folie)

- Darüber hinaus können weitere, häufig auftretende Probleme erkannt werden:
 - Alterssichtigkeit
 - Weitsichtigkeit
 - Kurzsichtigkeit
 - Astigmatismus

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Zu diesen Sehstörungen können die Folgenden gehören:
 - Alterssichtigkeit
(oder auch Altersweitsichtigkeit genannt)
Nahsehen ist erschwert oder nicht mehr möglich. Die Buchstaben im Telefonbuch sind zum Beispiel zu klein oder man muss die Zeitung weiter weg halten, damit man noch klar und deutlich lesen kann. Gleichzeitig bleibt die Fähigkeit, weiter entfernte Gegenstände zu erkennen, unverändert.
 - Weitsichtigkeit
Man hat Schwierigkeiten sowohl weiter entfernte als auch nahe Gegenstände zu sehen (vor allem nahe). Weitsichtigkeit wird auch Hyperopie genannt.
 - Kurzsichtigkeit:
Nahe Gegenstände kann man klar und deutlich erkennen, aber weiter entfernte Gegenstände werden nur verschwommen wahrgenommen. Kurzsichtigkeit wird auch Myopie genannt.
 - Astigmatismus:
(oder auch Hornhautverkrümmung genannt)
Das Auge kann nicht mehr scharf sehen. Astigmatismus tritt selten alleine auf. Er geht meistens mit Weit- oder Kurzsichtigkeit einher.



(Fortsetzung der vorherigen Folie)

- Darüber hinaus können weitere, häufig auftretende Probleme erkannt werden:
 - Alterssichtigkeit
 - Weitsichtigkeit
 - Kurzsichtigkeit
 - Astigmatismus

LIIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte - Fortsetzung:

**Hinweis für den Moderator: Bevor Sie diese verschiedenen Sehstörungen erläutern, erkundigen Sie sich bitte, wer davon gehört hat und wer jede einzelne definieren kann, bevor Sie sie durchgehen.*



Wie verläuft eine umfassende Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung?



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Eine umfassende Untersuchung mit Pupillenerweiterung ermöglicht es Ihrem Augenarzt, das Innere Ihres Auges genau zu untersuchen, um mögliche Anzeichen einer Augenerkrankung oder Sehstörung zu erkennen
- Eine umfassende Untersuchung mit Pupillenerweiterung läuft folgendermaßen ab:*
 - Die Pupille (die runde Öffnung in der Mitte des Auges) wird mittels Tropfen erweitert.
 - Der Augenarzt benutzt ein Vergrößerungsglas, um die Netzhaut (das lichtempfindliche Gewebe auf der hinteren Innenseite des Auges) und den Sehnerv (die gebündelten Nervenfasern, die Signale von der Netzhaut an das Gehirn weiterleiten) auf Anzeichen einer Augenerkrankung zu untersuchen.
- Nach der Untersuchung kann es sein, dass man noch mehrere Stunden lang leicht verschwommen sieht.



Wie verläuft eine umfassende Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung?

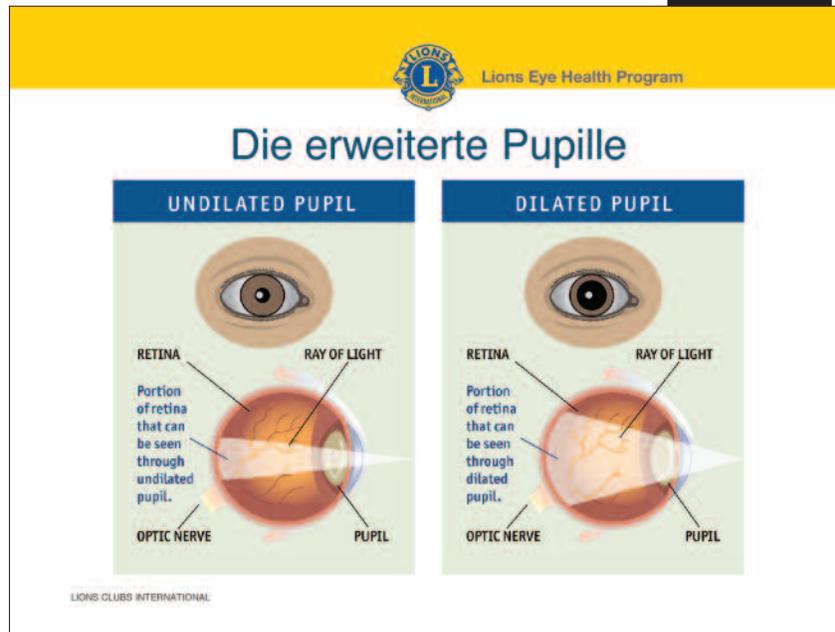


LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte - Fortsetzung:

- Bringen Sie Ihre Sonnenbrille mit (oder vielleicht kann Ihr Augenarzt Ihnen auch eine Schutzbrille geben, die hilft, Blendung zu reduzieren), bis Ihre Pupillen wieder normal geöffnet sind.
- Bitten Sie vielleicht jemanden, Sie nach Hause zu fahren, nachdem Sie Ihre Pupillen erweitert bekommen haben.

**Hinweis für den Moderator: Bitten Sie die Teilnehmer, per Handzeichen anzuzeigen, wenn sie sich innerhalb des letzten Jahres einer Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung unterzogen haben.*



Vortragspunkte:

- Eine umfassende Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung kann nur von einem Augenarzt durchgeführt werden.
- Diese Abbildung zeigt, wie viel mehr der Augenarzt bei erweiterten Pupillen vom Hintergrund des Auges sehen kann.
- Eine solche Untersuchung ist für alle Personengruppen sehr wichtig, ganz besonders jedoch für Diabetiker, ebenso wie für Personengruppen mit erhöhtem Risiko für Grünen Star (Personen mit erblicher Vorbelastung, Afroamerikaner über 50 und Personen lateinamerikanischen Ursprungs über 65).



Erhalten Sie Ihre Sehkraft

- Unterziehen Sie sich einer umfassenden Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung, selbst wenn Sie keinerlei Sehstörungen bemerken.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Das Wichtigste, das Sie tun können, um Ihre Sehkraft zu erhalten, ist der Besuch bei Ihrem Augenarzt zu einer umfassenden Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung, selbst wenn Sie keinerlei Sehstörungen bemerken.
 - Teilen Sie Ihrem Augenarzt auf jeden Fall alle Medikamente, die Sie einnehmen, mit. Manche Medikamente haben Nebenwirkungen, die sich auf Ihr Sehvermögen auswirken können.
 - Ihr Augenarzt kann Ihnen auch mitteilen, wie häufig Sie zur Nachuntersuchung kommen sollen.
- Die Gesundheit Ihres Auges hängt unmittelbar mit Ihrem Gesamtgesundheitszustand zusammen. Eine gesunde Lebensweise kann Ihre Sehkraft erhalten.

**Hinweis für den Moderator: Fragen Sie die Teilnehmer, wie Sie zur Erhaltung ihrer Sehkraft beitragen können.*



Erhalten Sie Ihre Sehkraft

- Hören Sie auf zu rauchen.
- Essen Sie reichlich grünes Blattgemüse und Fisch.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Weitere Dinge, die Sie zum Erhalt Ihres Sehvermögens tun können:
 - Hören Sie auf zu rauchen.
 - Essen Sie reichlich grünes Blattgemüse und Fisch.
 - Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und/oder Augenarzt, ob Sie Vitamin- und Mineralpräparate für Ihre Augen einnehmen sollen. Sie können Ihnen dabei helfen, auszusuchen, welche Präparate und in welcher Dosierung für Sie die Besten sind.



(Fortsetzung der vorherigen Folie)



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

- Seien Sie täglich körperlich aktiv.
- Halten Sie Ihren Blutdruck innerhalb des normalen Bereichs.
- Regulieren Sie Ihre Diabetes, falls Sie Diabetiker sind.

Vortragspunkte:

- Betätigen Sie sich jeden Tag körperlich aktiv, z.B. durch Sport, Gartenarbeit oder spazieren gehen.
- Halten Sie Ihren Blutdruck innerhalb des normalen Bereichs.
- Regulieren Sie Ihre Diabetes (falls Sie Diabetiker sind), um Augenkomplikationen aufgrund Ihrer Diabetes zu vermeiden.



(Fortsetzung der vorherigen Folie)

- Tragen Sie eine Sonnenbrille und einen Sonnenhut mit breiter Krempe.
- Tragen Sie eine Schutzbrille.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Tragen Sie eine Sonnenbrille und einen Sonnenhut mit breiter Krempe, wenn Sie sich bei starkem Sonnenschein im Freien aufhalten.
- Tragen Sie beim Sport oder bei Arbeiten ums Haus herum eine Schutzbrille.



Fragen an Ihren Augenarzt

- Besteht für mich ein erhöhtes Risiko für Augenerkrankungen?
- Welche Veränderungen meiner Sehkraft können auf mich zukommen?
- Werden sich die Veränderungen meines Sehvermögens verschlimmern?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Es ist wichtig, eine gute Kommunikation mit Ihrem Augenarzt zu haben.
- Machen Sie vor dem Augenarztbesuch eine Liste mit all Ihren Fragen und Bedenken.
- Dies ist eine Auswahl möglicher Fragen an Ihren Augenarzt.*

*Hinweis für den Moderator: *Fragen Sie die Teilnehmer, welche zusätzlichen Fragen sie an ihren Augenarzt haben könnten.*



(Fortsetzung der vorherigen Folie)

- Können die Veränderungen meines Sehvermögens behoben bzw. verbessert werden? Wie?
- Was kann ich zum Schutz oder zur Verlängerung des Erhalts meiner Sehkraft tun?
- Können Veränderungen meiner Ernährung oder meines Lebensstils positive Auswirkungen haben?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Dies sind weitere mögliche Fragen an Ihren Augenarzt.



Zusammenfassung

- Machen Sie die Erhaltung Ihrer Sehkraft zur Gesundheitspriorität!
- Manche Veränderungen der Sehkraft sind mit zunehmendem Alter normal.
- Unterziehen Sie sich einer umfassenden Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung,
- Fragen?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Lassen Sie uns zusammenfassen, was wir heute gelernt haben:
 - Machen Sie Ihre Sehkraft zur Gesundheitspriorität, um Ihr Sehvermögen und Ihre Selbstständigkeit zu erhalten.
 - Denken Sie daran, dass manche Veränderungen der Sehkraft mit zunehmendem Alter normal sind. Verlust des Sehvermögens und Blindheit sind jedoch keine normalen Alterserscheinungen.
 - Für Menschen ab dem 50. Lebensjahr ist eine umfassende Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung das Beste, das sie tun können, um Sehkraftverlust zu verhindern und ihr Sehvermögen zu schützen.
 - Besprechen Sie den Gesundheitszustand Ihres Auges und Ihre Risikofaktoren für eine Augenerkrankung mit Ihrem Augenarzt.
 - Scheuen Sie sich nicht davor, Ihrem Augenarzt Fragen zu stellen.
- Hat jemand von Ihnen noch irgendwelche Fragen? Ihr Augenarzt kann Ihnen spezifische medizinische Fragen am besten beantworten.
- Im Namen des National Eye Institutes der USA (NEI) und (Name Ihrer Organisation) möchte ich Ihnen für die Teilnahme an diesem Workshop danken. Weitere Informationen finden Sie auf der NEI Webseite oder rufen Sie bei NEI an. Für weitere Informationen können Sie sich auch an mich wenden oder unsere Webseite aufsuchen unter _____ .



Wo man weitere Informationen erhalten kann

Augeninstitut der USA (NEI)

- "Healthy Eyes" Webseite: www.nei.nih.gov/healthyeyes
- Oder rufen Sie bei NEI an, unter: 001 301/496-5248

Lions Clubs International

- Besuchen Sie die Webseite von Lions Clubs International www.lionsclubs.org
- Oder schicken Sie eine E-Mail an: programs@lionsclubs.org

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Vortragspunkte:

- Das National Eye Institute, das Teil des Nationalen Gesundheitsinstituts der USA ist, führt Forschungsarbeiten durch und fördert sie, um dabei zu helfen, Augenerkrankungen und Sehstörungen zu vermeiden und zu behandeln.
- Falls Sie das Internet benutzen, ist hier eine Webseite für weitere Informationen zu Augengesundheit.
 - Die Webseite von NEI liefert wissenschaftlich korrekte und unparteiische Informationen in Bezug auf Augenerkrankungen und Sehstörungen und diesbezüglicher Forschung.
 - Die Healthy Eyes Webseite von NEI liefert des Weiteren Tipps und Informationen dazu, wie Sie Ihre Augen und Ihre Sehkraft in bestem Zustand erhalten können.
- Falls Sie keinen Computer besitzen oder nicht im Internet surfen, können Sie NEI auch anrufen, um Informationen zu erhalten.



Lions Eye Health Program



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

HEALTH AND CHILDREN'S SERVICES DEPARTMENT
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 | PHONE 630-571-5466
e-mail: programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org