



Zelfcontrole bij maculadegeneratie

Polikliniek Oogheelkunde

Inleiding

Dit boekje helpt patiënten met maculadegeneratie zelf het gezichtsvermogen te controleren. Dit boekje is nadrukkelijk niet bedoeld als vervanging van het bezoek aan de oogarts, maar is een hulpmiddel om achteruitgang van het gezichtsvermogen vroegtijdig op te sporen.

Het boekje is met name bedoeld voor patiënten die:

- behandeld zijn met injecties in het oog voor maculadegeneratie
- een hoog risico hebben in het ontwikkelen van maculadegeneratie
- om een andere reden van de oogarts het advies hebben gekregen om dit boekje ter controle te gebruiken.

Dit boekje bevat de Amlertest en de Leeskaarttest. Deze twee eenvoudige testen zijn zeer geschikt voor zelfcontrole. Het beste is om beide testen éénmaal per week uit te voeren.

Zo voert u een betrouwbare test uit

Zorg ervoor dat de omstandigheden hetzelfde zijn als de vorige keer dat u de test uitvoerde. Let dus op de verlichting, het tijdstip op de dag, de afstand van het boekje tot uw oog en de plaats waar u de test doet.

Mocht u duidelijke veranderingen waarnemen in de uitkomst van de testen, neem dan zo snel mogelijk contact op met uw oogarts (voor contactgegevens zie de achterste pagina).

Uitleg Leeskaarttest

Deze test is geschikt voor het meten van de kleinste lettergrootte die u nog net kunt lezen.

1. Draag uw bril die u normaal gebruikt om te lezen. Dus geen vergrootglas.
2. Houd de leeskaart op 30 tot 40 centimeter van uw gezicht.
3. Begin met lezen van de bovenste zin (A).
4. Lees zin voor zin hardop voor, zo snel en nauwkeurig mogelijk.
5. Lees door tot dat u de woorden niet meer kunt herkennen.
6. Omcirkel de letter vóór de zin die u nog net kunt lezen.
7. Als de omcirkelde letter een andere is dan de laatste keer dat u de test deed, herhaal dan de test de volgende dag. Als u een regel minder ziet, neem dan contact op met uw oogarts.

De Leeskaart vind u op de volgende pagina

Leeskaarttest

Op de tafel stonden vroeger
A de theepotten, die Jan voor
nette gasten gebruiken wilde

De grote hond stootte tegen
B de bierglazen, die net door
onze dochter opgeruimd waren

Na schooltijd gingen ze naar
C de dierentuin, waar net twee
bruine wolven geboren waren

De kleine zuster vertelde over
D de ziekenzaal, die zij voor
arme mensen opzetten wilde

De meester genoot altijd van
E de aardappels, die door mijn
oude oma klaargemaakt worden

Op grote hoogte vliegen daar
F de roofvogels, die door mijn
kleine zusje bekeken worden

De kleuters stonden blij in
G de winkelzaak, waar zij een
leuke knuffel gekregen hadden

In Frankrijk houden wij toen
H de bakkeken, die ons naar
vele plaatsen genden hebben

De dichter heeft bezong naar
I de vandenken die nog veel
hoop kengen kintmeenmeesten

De jonge jonken met kieren
J de vandenken die nog veel
hoop kengen kintmeenmeesten

De vandenken met kieren
K de vandenken die nog veel
hoop kengen kintmeenmeesten

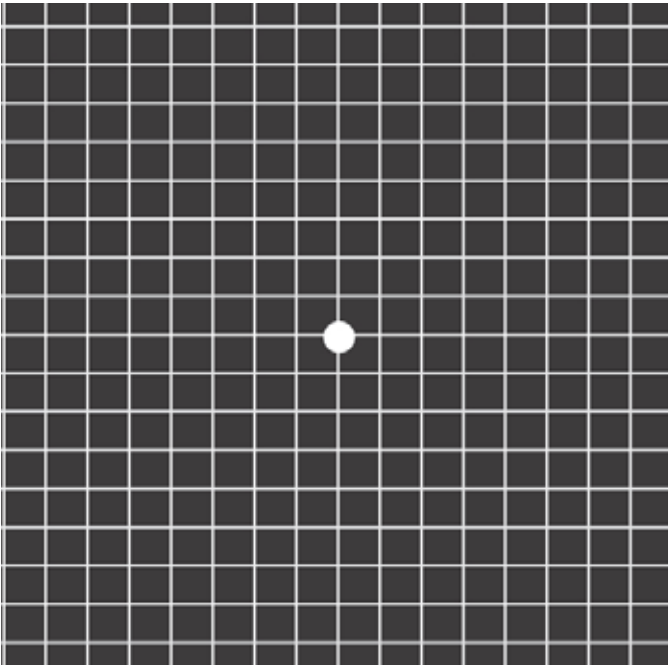
De vandenken met kieren
L de vandenken die nog veel
hoop kengen kintmeenmeesten

Amslertest

Uitleg Amslertest

Het is belangrijk dat u ieder oog afzonderlijk en regelmatig test op een mogelijke aanwezigheid van maculadegeneratie.

1. Draag uw gewone bril of contactlenzen.
2. Houd het rooster op 30 centimeter van uw gezicht.
3. Bedek één oog met uw hand.
4. Kijk met het andere oog naar het middelpunt van het rooster.
5. Kijk goed wat er gebeurt.
 - Neemt u vervormingen of golvende lijnen waar?
 - Of nemen de golvende lijnen toe?
 - Verschijnen er zwarte of vage vlekken?
6. Herhaal de test nu eventueel met het andere oog
7. Neem contact op met uw oogarts indien u bovengenoemde verschijnselen waarneemt.



Voedingssupplementen bij maculadegeneratie

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat er een relatie is tussen voeding en de gezondheid van de ogen. Een speciaal voedingssupplement kan helpen. De bestanddelen uit deze voedingssupplementen zoals zink, vitamine C en luteïne, zijn erop gericht om schadelijke chemische stoffen die in het netvlies ontstaan, onschadelijk te maken. Met name op hoge leeftijd kan zich dat voordoen.

MD Vereniging

De MD Vereniging is een patiëntenvereniging die zich inzet voor de belangen van de groeiende groep van mensen met maculadegeneratie. Veel mensen met MD en hun omgeving hebben behoefte aan specifieke informatie. Via het netwerk van de MD Vereniging kan men ervaringen uitwisselen en aan relevante (medische) informatie komen. De MD Vereniging probeert mensen met MD en andere betrokkenen daarbij zo goed mogelijk van dienst te zijn. Meer informatie over de MD Vereniging treft u aan op www.maculavereniging.nl. Ook kunt u contact opnemen met het landelijk bureau via telefoonnummer: 030 2980707 of via E-mail: mdvereniging@viziris.nl.

Notities:

[illegible]

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01178-NL 12-12-2022