

MAL VOIR ET BIEN VIVRE ?

C'est possible !

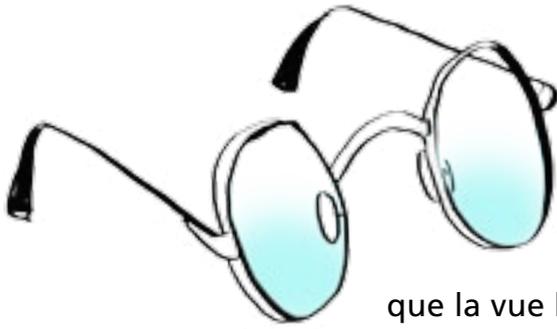


Pour les personnes atteintes de
problèmes de vue et leurs proches.

Chères patientes, chers patients, chers proches,

Vous-même, ou l'un de vos proches, avez peut-être suivi un traitement ophtalmologique durant de longs mois et vous vous trouvez actuellement dans une situation difficile: malgré les meilleurs traitements possibles, la vision demeure limitée et certains actes de la vie de tous les jours sont devenus difficiles. La médecine ne dispose malheureusement pas encore de traitement pour guérir certaines maladies des yeux survenant avec l'âge.

Que cela ne vous fasse pas perdre espoir ! Il existe en effet des moyens qui permettent d'améliorer la vie quotidienne, même avec une vision diminuée. Vous pouvez faire appel à des personnes spécialisées en réadaptation basse vision. Celles-ci vous montreront comment améliorer votre potentiel visuel. La réadaptation en basse vision, bien que méconnue, est largement développée en Suisse et obtient d'excellents résultats.



Peut-être pensez-vous qu'avec l'âge il est normal que la vue baisse, que cela fait partie du processus de vieillissement. Néanmoins, il serait regrettable de se résigner sans avoir au moins essayé les nombreux moyens dont dispose la réadaptation ! La possibilité de rester indépendant pour des activités telles que lire, faire des mots croisés ou téléphoner, par exemple, améliore grandement la qualité de vie.



GROS
SIS
SE
MENT



POUVEZ-
VOUS
LIRE
CELA?



«J'ai une dégénérescence maculaire liée à l'âge ; mon médecin m'a dit que je ne deviendrai pas aveugle et m'a conseillé l'aide des spécialistes de réadaptation en basse vision. J'avais envie de lire davantage que les gros titres du journal, je me trompais en téléphonant, mon nouveau micro-ondes était un mystère pour moi et je désirais faire mes ongles moi-même. »

*ПРИВЕТ, КТО
СУЩЕСТВУЕТ?*

La perception peut très souvent être améliorée

Pour pouvoir améliorer votre vie quotidienne, la réadaptation en basse vision doit commencer par un examen détaillé du potentiel visuel disponible. Celui-ci est déterminé non seulement par l'acuité visuelle (la capacité de distinguer les détails), mais également par la vision des contrastes, le besoin de lumière, la sensibilité à l'éblouissement et le champ visuel. Viennent ensuite, selon vos besoins, des conseils, des essais de moyens grossissants accompagnés d'un entraînement à leur utilisation.

Les moyens proposés peuvent être des lunettes-loupes, loupes, appareils de lecture, ainsi que des éclairages et/ou des filtres contre l'éblouissement. Sans évaluation préalable, test comparatif et entraînement initial, l'usage d'une loupe – pas forcément adaptée – n'apportera aucune amélioration de la lecture. Avec le soutien du spécialiste en basse vision, vous pourrez de plus apprendre de nouvelles stratégies utiles dans la vie pratique : comment faire pour lire l'heure, reconnaître l'argent, verser à boire, mettre du dentifrice sur sa brosse à dents... toujours en fonction de votre vision et de vos besoins.



« J'utilise depuis 7 ans des lunettes-loupes ainsi qu'une lampe spécialement sélectionnée pour moi. J'ai pu comparer les lunettes-loupes avec des loupes et des appareils de lecture, mais je préfère la solution des lunettes grossissantes. »



J'ai appris qu'il n'était pas nocif de lire tout près et je me suis bien habituée à la distance grâce à un entraînement avec l'ergothérapeute spécialisée en basse vision. Ma vision a baissé il y a 4 ans: j'ai pu remplacer les verres de mes lunettes grossissant 4x par des verres 6x, ce qui me permet de continuer à lire tous les jours.»



Les conseils, les moyens auxiliaires et des entraînements spécifiques peuvent vous faciliter la vie

La réadaptation en basse vision peut avoir lieu dans les consultations spécialisées de votre région et à domicile. Comme l'amélioration du potentiel visuel dépend fortement des conditions d'éclairage, il est souhaitable d'essayer des lampes à la maison. Un bon éclairage permet une plus grande indépendance dans les activités pratiques : repérer un objet recherché, puis vérifier l'aspect de celui-ci, qu'il s'agisse d'un fruit dans une coupe ou d'un vêtement éventuellement taché par exemple. Un éclairage adapté permet également de prévenir les risques de chute et, en cuisine, les risques de coupures et de brûlures. L'éclairage n'est pas le seul moyen d'améliorer la perception : il est possible aussi d'adapter votre environnement familial, par exemple en ajoutant des étiquettes avec des grandes lettres bien contrastées.

Traitement médical et réadaptation en basse vision vont de pair. Votre ophtalmologue doit absolument demeurer votre interlocuteur principal pour tous les aspects médicaux : des contrôles réguliers de l'évolution de votre vision demeurent indispensables. La réadaptation basse vision est une démarche complémentaire à l'intervention de l'ophtalmologue.

Services spécialisés en basse vision

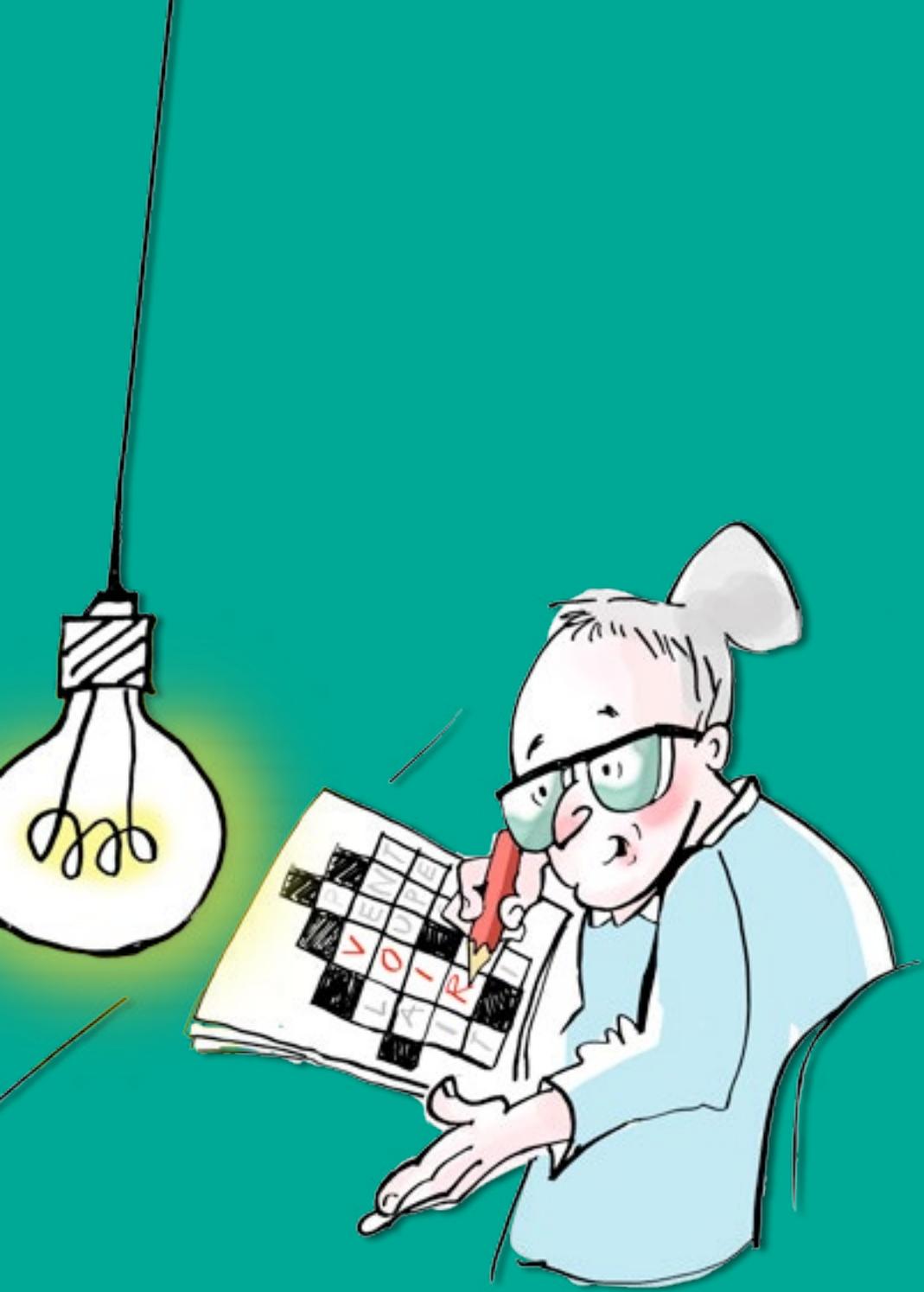
Des services spécialisés en basse vision existent dans tous les cantons suisses. Les prestations sont subventionnées par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) ou remboursées par les caisses maladies.

Vous trouverez la liste des consultations, ainsi que de plus amples informations, sur le site [**www.malvoir-bienvivre.ch**](http://www.malvoir-bienvivre.ch).

Les prestataires de services sont des associations neutres mandatées par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) ou des ergothérapeutes indépendants.

«J'ai la sensation que les périodes où je ne vois plus rien sont moins fréquentes. Je vois davantage les visages entiers. Les moments où tout disparaît sont moins courants.

Lorsque j'écris, je vois les espaces blancs, c'est nouveau. Et je peux faire la différence entre plusieurs numéros de bus, c'est aussi un résultat de l'entraînement en basse vision. »



Contact dans votre région:

Editeur:

Avec le soutien de:

UCBAVEUGLES

Union centrale suisse pour
le bien des aveugles

www.ucba.ch

Union suisse des aveugles
Entraide des aveugles et des malvoyants



FSA

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

SOG
SSO

Schweizerische Ophthalmologische Gesellschaft
Société Suisse d'Ophthalmologie
Società Svizzera di Oftalmologia
Swiss Society of Ophthalmology