

## Praktische Tipps

---

### Sehhilfen für schwer sehgeschwächte Menschen



Viele Menschen leiden unter einer starken Einschränkung ihres Sehvermögens und gelten damit als sehbehindert. Allein mit üblichen Brillen oder Kontaktlinsen kann die Sehschwäche bei ihnen nicht ausreichend korrigiert werden. Was für Normalsichtige eine Selbstverständlichkeit ist, wird für Sehbehinderte zum Problem: Einkaufen, Lesen oder Kochen gelingt nur mit Mühe oder gar nur mit fremder Hilfe. Die Industrie hält daher eine ganze Reihe von Sehhilfen bereit, die das tägliche Leben sehr erleichtern können.

---

#### Wer ist sehbehindert?

- Nach der aktuellen Gesetzgebung in Deutschland gilt ein Mensch als sehbehindert, wenn er auf dem besser sehenden Auge selbst mit Brille oder Kontaktlinse nicht mehr als 30 % von dem sieht, was ein Mensch mit normaler Sehkraft erkennt. Verfügt er über eine Sehkraft von weniger als 5 %, gilt er als hochgradig sehbehindert, bei einer Sehkraft unter 2 % als blind.

---

#### Welches Hilfsmittel für wen?

- Um die Lebensqualität zu erhalten, ist es für sehbehinderte Menschen sehr wichtig, ihr restliches Sehvermögen optimal zu nutzen. Dabei werden sie von speziell entwickelten Sehhilfen wie Lupen, Fernrohrbrillen, elektronischen Lesegeräten oder ergonomischen Hilfen wie Tisch-Lesepulte unterstützt. Für wen welches Hilfsmittel das richtige ist, hängt von der Art der Sehbehinderung und von der jeweiligen Tätigkeit ab, bei denen ein Hilfsmittel eingesetzt werden soll. Der Augenarzt kann erste Empfehlungen geben, während eine ausführliche Beratung meist über Augenoptiker oder Sehhilfvereine erfolgt.

---

#### Die Helfer im Überblick

- Es wird zwischen optischen und elektronischen Sehhilfen unterschieden.
- Optische Sehhilfen erzeugen vergrößerte Bilder und sind flexibel einsetzbar. Dazu gehören:
  - von Hand gehaltene Leselupen und -gläser, die sich zum Lesen von Kleingedrucktem, Preisschildern und kurzen Texten eignen
  - Aufsetzlupen, die auf das Buch aufgesetzt werden und die Schrift vergrößern
  - Lesesteine, auch Visolettlupe genannt, zum Lesen von Kleingedrucktem und kurzen Texten
  - Brillenvorsetzlupen, die mit der eigenen Brille je nach Bedarf (zum Beispiel für beidhändiges Arbeiten) kombiniert werden können
  - Fernrohrbrillen, die selbst bei sehr schlechter Sehkraft ein Sehen in der Nähe oder Ferne ermöglichen
  - Monokulare, welche kleine Fernrohre sind, die zwischen nah und unendlich scharf eingestellt werden können und daher für unterwegs geeignet sind
  - Großbildlupen, die ein vergrößernder Aufsatz für den Fernseher sind
- Elektronische Lesehilfen bieten starke Vergrößerungen, sind aber nicht so flexibel wie optische Sehhilfen.
- Lesegeräte funktionieren wie eine normale Lupe, sind aber zusätzlich per Kabel oder Funk mit dem TV-Gerät oder Monitor verbunden. Darauf wird stark vergrößert gezeigt, was die Lupe im Ausschnitt erfasst. So können selbst stark sehbehinderte Menschen oftmals wieder Bücher oder Zeitschriften lesen. Auch eine Integration am Arbeitsplatz ist möglich.
- Lupen mit Fernsehanschluss werden auf das Buch aufgesetzt und eine eingebaute Kamera überträgt das Lesegut drahtlos oder per Kabel auf den TV-Bildschirm.
- Ergonomische Hilfsmittel:

- Ein Tisch-Lesepult ermöglicht eine konstante Haltung und Leseentfernung. Es ist geeignet für Menschen, die zusätzlich feinmotorische Probleme (zum Beispiel beim Halten eines Buches) haben.
- 

### Wer übernimmt die Kosten?

- Unter bestimmten Voraussetzungen übernehmen Kostenträger (Krankenkassen, Rententräger, Berufsgenossenschaften) die Kosten oder finanzieren einen Zuschuss. Die Entscheidung über die Notwendigkeit eines speziellen Hilfsmittels wird aber für jeden Einzelfall vom Augenarzt und Kostenträger, also der Krankenversicherung oder Krankenkasse, getroffen.
- 

### Muss der Umgang mit Hilfsmitteln trainiert werden?

- Der richtige Umgang mit Hilfsmitteln will gelernt sein. In jedem Fall ist es sinnvoll und nötig, die richtige Anwendung und Handhabung unter professioneller Anleitung in sogenannten Low-Vision-Trainings (Low Vision = Geringes Sehvermögen) zu üben. Eine einmalige kurze Einführung oder Erläuterung ist in der Regel nicht ausreichend.
- Informationen:  
Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.:  
Internet: [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)  
Telefon: (030) 28 53 87-0
- Zentralverband der Augenoptiker / Bundesinnungsverband:  
Internet: [www.zva.de](http://www.zva.de)  
Telefon: (0211) 86 32 35-0

**Lassen Sie sich vor der Anschaffung eines Sehhilfsmittels unbedingt vom Augenarzt oder Augenoptiker beraten. Nicht jede Lupe ist für jeden geeignet. Welches Hilfsmittel für Sie in Frage kommt, hängt von der Art der Sehbehinderung und von individuellen Gewohnheiten ab.**