

# VEDERCI MALE?

**Ma vivere comunque bene!**



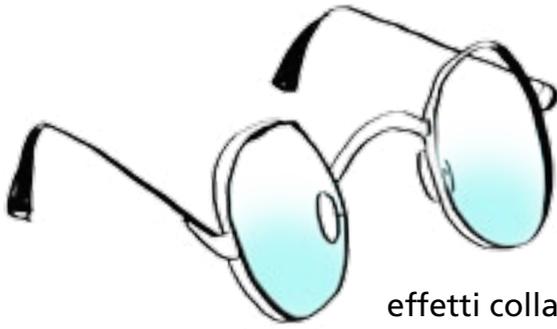
Per le persone con problemi di  
vista e i loro parenti.



## **Care pazienti, cari pazienti e cari parenti,**

malgrado cure oculistiche spesso anche prolungate, voi stessi – o un vostro caro – vi trovate in una situazione difficile: la capacità visiva si è ridotta a tal punto che la medicina non è più in grado di porvi rimedio. Sfortunatamente, oggi esistono pochissime cure contro le malattie degli occhi che insorgono soprattutto nella terza età.

Ciononostante non dovete perdere la speranza perché vi sono diverse possibilità che vi sorprenderanno per continuare a usare la propria capacità visiva. Per cominciare, potete iniziare a dedicarvi alla riabilitazione. In Svizzera, il servizio di riabilitazione Low Vision è molto sviluppato e permette di ottenere risultati notevoli.



Forse siete convinti che vederci male sia uno degli effetti collaterali dell'invecchiamento.

In parte è vero, ma non bisogna rassegnarsi al proprio destino nemmeno in caso di una grave riduzione della capacità visiva. Dopo tutto, sono proprio le attività preferite, come leggere, scrivere, fare i cruciverba ecc., che contribuiscono alla qualità della vita!



IN  
GRAN  
DI  
MEN  
TO





---

*«Soffro di degenerazione maculare, ma il mio medico mi ha detto che non avrei perso del tutto la vista e che al servizio di riabilitazione Low Vision mi avrebbero aiutata. Riuscivo a leggere solo alcune parti del giornale, ma volevo tanto imparare a usare il mio nuovo forno a microonde. Sbagliavo spesso a comporre i numeri telefonici e mi sarebbe piaciuto tornare a occuparmi da sola della mia manicure.»*



*ПРИВЕТ, КТО  
СУЩЕСТВУЕТ?*

## **È sempre possibile migliorare la percezione**

La riabilitazione Low Vision vi offre molte possibilità di migliorare la vostra situazione. All'inizio vengono eseguiti degli esami approfonditi per stabilire la capacità visiva. In questo ambito non si presta attenzione unicamente all'acuità visiva, ma anche alla capacità di percepire i contrasti, al fabbisogno d'illuminazione, al campo visivo e alla sensibilità all'abbagliamento. In seguito, sono previste una consulenza approfondita e delle esercitazioni pratiche con i mezzi ausiliari ottici adeguati ai bisogni dei diretti interessati.

Tra i mezzi ausiliari figurano gli occhiali-lente, i leggi o le lampade. L'uso delle lenti d'ingrandimento richiede particolare attenzione: prendere una lente e tenerla tra l'occhio e il giornale non serve a molto. Nella maggior parte dei casi, infatti, l'uso di una lente d'ingrandimento non migliora la capacità di lettura se prima non ci si sottopone ad accertamenti e ad esami specifici e non si segue un training mirato. Inoltre è importante imparare nuove strategie per affrontare la vita quotidiana: per esempio come disporre le pietanze sul piatto, come riconoscere il denaro, come servire l'acqua o come mettere correttamente il dentifricio sullo spazzolino.



---

*«Dal 2008 uso un paio di occhiali-lente e una lampada scelti appositamente per me. Ho potuto confrontare gli occhiali-lente con le lenti d'ingrandimento e con altri apparecchi per la lettura, ma nel mio caso gli occhiali con le lenti telescopiche sono la soluzione migliore.»*



---

*Avvicinarsi molto al testo che si desidera leggere non danneggia gli occhi; personalmente mi sono abituata alla distanza di lettura ideale esercitandomi con la mia ergoterapista, che è specializzata in Low Vision. Nel 2011 la mia capacità visiva è ulteriormente peggiorata e sono stata costretta a sostituire le lenti da quattro ingrandimenti con quelle da sei ingrandimenti, grazie alle quali riesco a leggere tutti i giorni!»*



## **La consulenza, i mezzi ausiliari e il training potranno aiutare anche voi!**

La riabilitazione Low Vision ha luogo nel centro di consulenza della vostra regione o a casa vostra. Adeguare gli spazi in cui vivete voi o il vostro familiare può, infatti, contribuire a migliorare la capacità visiva. Modificando, per esempio, l'illuminazione in cucina, si riduce il rischio di tagliarsi o di bruciarsi. Va detto che, adeguando l'illuminazione, si acquisisce maggiore autonomia anche in altre attività quotidiane, come lo stiro, la scelta dei vestiti, la disposizione delle derrate alimentari negli armadi ecc. Anche l'uso di caratteri più grandi contribuisce a migliorare la percezione. Infine, la consulenza a casa vostra di uno specialista in Low Vision può servire a eliminare gli ostacoli e le barriere presenti tra le vostre quattro mura.

Le terapie mediche e la riabilitazione Low Vision vanno a braccetto. Il vostro oculista resta il vostro interlocutore principale per tutte le questioni mediche ed è indispensabile che vi sottoponiate regolarmente alle visite di controllo.

# **I centri di consulenza Low Vision**

La consulenza e la riabilitazione Low Vision sono offerte in tutta la Svizzera dai centri di consulenza specializzati e sono sussidiate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali (UFAS) o rimborsate dalle casse malati.

Sul seguente sito web trovate un elenco dei centri di consulenza e ulteriori informazioni sul tema Low Vision:  
**[www.vedercimale-viverebene.ch](http://www.vedercimale-viverebene.ch)**

Le strutture che forniscono consulenza e riabilitazione sono associazioni indipendenti che svolgono la loro attività su incarico dell'Ufficio federale delle assicurazioni sociali (UFAS).

---

*«Mi sembra che i momenti in cui non vedo più nulla e tutto sembra scomparire si stiano diradando. Riesco a riconoscere più a lungo i volti interi delle persone.*

*Ora, quando scrivo, riesco nuovamente a vedere gli spazi bianchi tra le parole. Inoltre, riesco a distinguere i numeri sui bus, e anche questo è un risultato della riabilitazione Low Vision.»*



Contatto nella vostra regione:

Editore:



Unione centrale svizzera  
per il bene dei ciechi

[www.ucbc.ch](http://www.ucbc.ch)

Con il sostegno degli oculisti svizzeri



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