

Sie sind
nicht allein!



PRO RETINA
Deutschland e. V.

Selbsthilfevereinigung von Menschen
mit Netzhautdegenerationen

Diagnose Netzhauterkrankung

10 Schritte,
die Sie jetzt gehen sollten



Die ersten 10 Schritte nach der Diagnose

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Netzhauterkrankung diagnostiziert. Das ist erst einmal ein Schock. Sicher stellen Sie sich viele Fragen. Erste Antworten und Orientierung erhalten Sie mit diesem Flyer. Er enthält die zehn wichtigsten Empfehlungen für die nächsten Schritte.

Sie brauchen die zehn Schritte nicht allein zu gehen. Wir begleiten, beraten und unterstützen Sie. Denn als Selbsthilfevereinigung verfügen wir über die jahrzehntelange Erfahrung von Tausenden Mitgliedern und Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie Sie. Sie sehen: **Sie sind nicht allein!**

10

wichtige
Empfehlungen

200

Berater &
Beraterinnen



Schritt 1: Sammeln Sie Informationen

Durch gezielte Informationen können Sie Ihren Ängsten und Sorgen aktiv begegnen. Analysieren Sie Ihre persönliche Situation: Welche Probleme verursacht die Seheinschränkung? Davon hängen die nächsten Schritte ab.



Schritt 2: Informieren Sie sich über Therapiemöglichkeiten

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt und bei den PRO RETINA Beratern über mögliche Therapien und den aktuellen Stand der Forschung. Tragen Sie sich in das PRO RETINA Patientenregister ein. So erfahren Sie von neuen Studien und können daran teilnehmen. Abonnieren Sie den PRO RETINA Forschungsnewsletter.



Schritt 3: Kümmern Sie sich um Hilfsmittel

Hilfsmittel erleichtern den Alltag und das Berufsleben. Einige von ihnen werden sogar vom Augenarzt verschrieben und von den Krankenkassen übernommen. Werden Sie selbst aktiv!



Schritt 4: Erkundigen Sie sich über Ihre Ansprüche

Klären Sie beim Versorgungsamt bzw. Sozialamt, ob Sie einen Grad der Behinderung anerkannt bekommen und den Schwerbehindertenausweis beantragen können. Sie haben dann Anspruch auf verschiedene Nachteilsausgleiche.



Schritt 5: Bleiben Sie mobil und selbstständig

Beratungen und Schulungen (z. B. ein Orientierungs- und Mobilitätstraining (O&M-Training) oder eine Schulung zu Lebenspraktischen Fähigkeiten) helfen Ihnen, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Fragen Sie uns nach diesen Angeboten.



Schritt 6: Nutzen Sie Angebote der schulischen/beruflichen Integration

Integrationsämter bzw. Integrationsfachdienste unterstützen Sie, damit die Schule Ihres Kindes oder Ihr Arbeitsplatz mit den notwendigen Hilfsmitteln ausgestattet wird. Sie klären auch die Kostenübernahme. Wir beraten Sie zudem gerne, wie es in Ausbildung, Studium und Beruf weitergehen kann.



Schritt 7: Verbergen Sie nichts

Versuchen Sie, Ihren Familienangehörigen, Kollegen und Freunden die Seheinschränkung zu beschreiben. Greifen Sie dabei auf Simulationen oder Simulationsbrillen zurück, damit Ihr Umfeld besser versteht, warum Sie in manchen Situationen sehen und in anderen nicht.



Schritt 8: Räumen Sie Ihrer Sehbehinderung nicht zu viel Platz ein

Einer Ihrer Sinne ist beeinträchtigt. Das ist schlimm. Aber es gibt Wege, damit zu leben. Lassen Sie daher nicht zu, dass Ihre Sehbehin-

derung Sie beherrscht –
beherrschen Sie Ihre
Sehbehinderung!

Der Austausch mit anderen
Betroffenen kann Mut
machen und helfen – zum
Beispiel in der PRO RETINA
Regionalgruppe.

Über
60
Regional-
gruppen



JA,

ich möchte PRO RETINA
Deutschland kennenlernen
und mehr erfahren.

**Bitte schicken Sie mir eine
Auswahl an Informationen zu.
Mein Wunsch/mein Anliegen**

Der PRO RETINA Beratungsfinder



Über den PRO RETINA
Beratungsfinder gelangen Sie
zu Ihrem Ansprechpartner.
Einfach QR-Code mit dem
Smartphone scannen.



**PRO RETINA
Deutschland e. V.**
Selbsthilfevereinigung von
Menschen mit Netzhaut-
degenerationen

Mozartstraße 4 - 10
53115 Bonn

Absender



Schritt 9: Geben Sie nicht auf

Vergessen Sie nicht: Abgesehen von Ihrem Sehvermögen sind Sie derselbe Mensch wie vorher. Sie können noch fast alles erreichen, was Ihnen vorher wichtig war. Nur der Weg dahin hat sich geändert. Und das macht es manchmal ganz schön spannend!



Schritt 10: Nehmen Sie Kontakt zur Selbsthilfe auf

Niemand kennt Ihre Lage so gut wie andere Menschen mit Seheinschränkung. Nehmen Sie daher Kontakt zu PRO RETINA auf. Bei PRO RETINA bekommen Sie Hilfe zur Selbsthilfe auf Augenhöhe und wertvolle praktische Tipps, um die Krankheit zu bewältigen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. **Werden Sie Mitglied in der PRO RETINA! Das bringt viele Vorteile. Gemeinsam sehen wir weiter.**



„Wir wollen Ihnen Wege und Möglichkeiten zeigen und Sie ermutigen, Ihren selbstbestimmten Weg zu gehen.“

PRO RETINA Deutschland e. V.

Mozartstraße 4 - 10

53115 Bonn

Tel. (0228) 227 217-0

info@pro-retina.de



Instagram @durchblicke



Facebook @proretina



Twitter @ProRetinaDe



Sie können unsere Arbeit unterstützen

- durch eine Fördermitgliedschaft
- durch Spenden

Spendenkonto

IBAN: DE39 3905 0000 0000 0041 50

BIC: AACSD33XXX

Steuer-Nr. 205/5767/3067

Für die Unterstützung danken wir:

**Forschung fördern
Krankheit bewältigen
selbstbestimmt leben**

