

DMLA : des solutions pour vivre pleinement

Objectif bien-être, autonomie et maintien à domicile



Valentin
HAÛY
Avec les aveugles et les malvoyants
Agir pour l'autonomie


association
DMLA

ARIBca 

DMLA : l'essentiel

- DMLA = dégénérescence maculaire liée à l'âge
- Affecte la partie centrale de la rétine, la macula
- Entraîne une perte de la vision des détails
- 1^{ère} cause de handicap visuel chez les plus de 50 ans
- 1 personne sur 4 touchée après 75 ans
- 2 formes de DMLA :
 - sèche : pas de remède (recherche en cours)
 - humide : injections permettant de ralentir l'évolution
- Vision déformée et/ou apparition d'une tâche sombre (scotome) au centre du champ de vision, impression de brouillard



- La vision périphérique est préservée à tous les stades de l'évolution de la maladie
- La DMLA ne rend pas aveugle

- La prévention de la DMLA passe par une surveillance ophtalmologique, une autosurveillance, une bonne hygiène de vie et une protection des rayons ultra-violets
- Une baisse de vision chez la personne qui prend de l'âge n'est pas une fatalité. Consulter un ophtalmologiste est une priorité.
- Selon les lésions maculaires et les capacités d'adaptation, la DMLA génère une situation de handicap qui va de la malvoyance légère à la malvoyance profonde
- La malvoyance, un handicap non repérable par l'entourage qui génère des incompréhensions
- Le vécu est propre à chacun.
Vous vous posez des questions ?
Vous êtes inquiet ou anxieux ?
N'hésitez pas à en parler
et à vous faire aider.



Quel que soit le stade d'une DMLA, il est possible de continuer à se déplacer, lire, écrire, téléphoner, utiliser un ordinateur, se divertir, se cultiver, faire des courses... mais il faut souvent accepter de faire autrement.

Des solutions pour améliorer le quotidien



Conseils généraux

- Reconnaître son potentiel visuel et tirer le meilleur parti de sa vision restante
- Exprimer ses difficultés
- Exploiter ses ressources personnelles (acquis, instinct, autres sens, organisation, bon sens...)
- Porter ses lunettes de vue
- S'équiper d'une visièrre et de verres filtrants pour réhausser les contrastes ou se protéger de l'éblouissement
- Aménager son environnement à sa malvoyance (grossissement, contraste, éclairage)
- Chercher et s'équiper d'aides techniques personnalisées pour le quotidien, la lecture, les déplacements.

Si le réflexe premier est de recourir à une aide visuelle grossissante, penser à une aide vocale pour éviter fatigue, lassitude et renoncement. Les deux se complètent.



Solliciter l'aide de professionnels spécialistes de la basse vision et de la réadaptation

- Professionnels de santé :
ophtalmologiste, orthoptiste, opticien
- Professionnels du secteur médico-social : ergothérapeute, instructeur de locomotion, rééducateur en activité de la vie journalière, psychologue, formateur en informatique

Faire valoir ses droits et obtenir des aides financières

- Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) et maisons départementales d'autonomie (MDA)
- Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)
- Centre communal d'action sociale (CCAS)
- Mutuelles et caisses de retraite : caisses d'action sociale
- Assurance Maladie : commission d'action sanitaire et sociale
- Associations pour personnes déficientes visuelles : services sociaux et juridiques
- Association Valentin Haüy : fonds central de solidarité



**Des associations partenaires
pour soutenir, informer, accompagner
les patients atteints de DMLA et leurs aidants**

Association Valentin Haüy - www.avh.asso.fr

Accueil et information, matériel basse vision, cours d'informatique et téléphonie, bibliothèque de livres sonores, activités et sorties adaptées. 120 comités en France. Guides en ligne :

- DMLA : des solutions pour vivre pleinement
- Aides à la lecture et déficience visuelle

Contact : 01 44 49 27 27 et avh@avh.asso.fr

Association DMLA - www.association-dmla.com

Aide et soutien avec un réseau d'antennes régionales et de bénévoles. Information sur l'affection et ses traitements avec La Lettre trimestrielle. Contact : ligne téléphonique dédiée gratuite depuis un poste fixe : 0 800 880 660 (n° vert) et contactassodmla@gmail.com

Association francophone des professionnels de la basse vision (Ariba) - www.ariba-vision.org/annuaire

Annuaire en ligne des professionnels de la basse vision dans toute la France.