

# Diabetische Augenerkrankungen

Aktiv werden –  
Möglichkeiten nutzen

Informationen für  
Menschen mit Diabetes,  
zusammengestellt von der Initiative  
„Diabetes und Auge“

Aktionspartner der Woche des Sehens 2016



# Wie kann man diabetesbedingtem Sehverlust vorbeugen?

Die **diabetischen Netzhauterkrankungen** sind schwerwiegende Folgen des Diabetes mellitus, die unbehandelt zu Sehverlust und Erblindung führen.

Diabetiker kämpfen jeden Tag um eine gute Stoffwechsellage. Andere Erkrankungen, ein unregelmäßiger (Berufs-)Alltag oder Stress sind Faktoren, die eine Behandlung des Diabetes zur Herausforderung machen.

Ein schwankender Blutzuckerspiegel und hoher Blutdruck belasten die Netzhaut. Erste Schädigungen können vom Diabetiker nicht bemerkt werden. Hier zeigt sich die Wichtigkeit der regelmäßigen **Augenuntersuchung**. Werden Veränderungen am Auge **rechtzeitig** entdeckt, kann **effektiv behandelt** werden.

Treten aber Symptome wie Rußregen oder dunkle Wolken im Gesichtsfeld, Lichtblitze bei geschlossenen Augen oder Probleme beim Lesen auf, so sind dies unbedingte Warnzeichen. Dann muss **unverzüglich ein Augenarzt** aufgesucht werden, da die Erblindung droht.

# Hilfe bei diabetischer Retinopathie

Wird bei den regelmäßigen Augenuntersuchungen eine beginnende diabetische Retinopathie entdeckt, kann die Veränderung an den Gefäßen im Auge durch eine **ambulante Laserbehandlung** noch aufgehalten werden, bevor es zu Beeinträchtigungen der Sehkraft kommt. Die Methode ist weitgehend schmerzlos.

Wird die **diabetische Retinopathie** jedoch erst durch das Auftreten von Symptomen bemerkt, drohen aufwendige chirurgische Eingriffe. Diese können den **Sehverlust** lediglich stoppen, aber keine Sehkraftverbesserung mehr bringen.

Bei Diagnose von Diabetes Typ-2 sollte baldmöglichst ein Augenarzttermin zur Vorsorge vereinbart werden. Typ-1-Diabetiker sollten spätestens 5 Jahre nach Ausbruch der Krankheit zur Kontrolle. Ist alles in Ordnung, reicht eine jährliche Untersuchung beim Augenarzt.

Sind in der Vergangenheit bereits diabetesbedingte Augenveränderungen aufgetreten, so muss halb- oder vierteljährlich eine Untersuchung erfolgen.

# Hilfe bei diabetischem Makulaödem

Entwickelt sich im Verlauf der **diabetischen Retinopathie** ein **diabetisches Makulaödem**, werden sogenannte **VEGF-Hemmer** ins Auge injiziert. Die Injektion erfolgt bei lokaler Betäubung und wird im ersten Jahr ein- bis zweimonatlich durchgeführt, danach in der Regel seltener.

Implantate mit **Kortikosteroiden**, die ins Auge gegeben werden, sind eine Therapieoption. Sie wirken Monate bis Jahre, eine Linsentrübung und Grüner Star sind aber mögliche Nebenwirkungen.



Eine frühe Diagnose ist das beste Mittel, um eine aufwendige Behandlung zu vermeiden und Sehverlust zu verhindern.

# Was ist, wenn Diabetes zu einem Sehverlust geführt hat?

Auch wenn es zu einem Sehverlust kommt, können Menschen mit Diabetes weiterhin ein **selbstständiges und erfülltes Leben** einschließlich Berufstätigkeit und eigenständiger Diabetestherapie führen.

„Diabetes und Auge“ gibt Informationen zu:

- Diabetesmanagement bei nachlassender Sehfähigkeit
- Schulungen und Trainings bei Sehverlust



Abb. 1: Blick in ein Treppenhaus – mit normalem Sehvermögen

Abb. 2: Beispiel für einen Seheindruck mit diabetischer Retinopathie

# Diabetes selbst managen nach Sehverlust

Um auch mit Sehverlust eine selbstständige Diabetestherapie durchführen zu können, müssen die passenden **barrierefreien Medizinprodukte** ausgewählt werden.

Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

- große, kontrastreiche Anzeige
- unterscheidbare akustische / taktile Ausgabe von Blutzuckerwerten
- taktil erkennbare Bedienelemente
- einfache, strukturierte Menüführung
- Insulinpens: sichere Endabschaltung bei leerer Insulinpatrone

Moderne Blutzuckermessgeräte, Insulinpens, Insulinpumpen, FGMs und CGMs (Geräte zur Messung der Glukosekonzentration im Gewebe) können mit einem Smartphone gekoppelt werden. In allen Smartphones ist eine Sprachausgabe vorhanden, wodurch die Nutzung der Touchscreen-Technik selbst Blinden möglich ist, wenn die Apps nach den Standards der Betriebssysteme programmiert und damit barrierefrei sind.

# Ein selbstständiges Leben mit Sehbehinderung

## Hilfsmittel

Spezielle **vergrößernde Sehhilfen** können viele Arbeiten und das Lesen wieder ermöglichen.

## Rehabilitation

Eine Schulung in **Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF)** hilft, die täglich notwendigen Handgriffe wieder selbstständig durchführen zu können. Ein Training in **Orientierung und Mobilität (O&M)** ermöglicht es, sich in unbekannter Umgebung und im Straßenverkehr wieder weitestgehend selbstständig zu bewegen.

## Berufliche Rehabilitation

Durch Schulungen (z. B. an **Berufsförderungswerken**) kann man weiter am Berufsleben teilnehmen.

Für weiterführende Informationen und Hilfe zu den Themen:

Diabetes managen mit Sehbehinderung  
[www.ddh-m.de](http://www.ddh-m.de)

Leben mit Sehbehinderung und Blindheit  
[www.blickpunkt-auge.de](http://www.blickpunkt-auge.de)

# Impressum

Die Initiative „Diabetes und Auge“  
ist eine Kooperation von:

Deutscher Blinden- und  
Sehbehindertenverband e. V.  
Rungestraße 19  
10179 Berlin

[www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)



Deutsche Diabetes-Hilfe –  
Menschen mit Diabetes e. V.  
Albrechtstraße 9  
10117 Berlin

[www.ddh-m.de](http://www.ddh-m.de)



Die Initiative „Diabetes und Auge“  
wird unterstützt von

