

## Leeftijdsgebonden maculadegeneratie

Leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD) is een veelvoorkomende aandoening boven de leeftijd van 50 jaar. Deze aandoening komt bij ongeveer 13,2% van de 70-jarigen voor. Er zijn 2 vormen LMD; de zogenaamde *droge* en *natte* vorm. *Droge LMD* kenmerkt zich door een geleidelijke afname van zicht in beide ogen. Bijv. moeite met lezen, herkenning van gezichten en minder goed zicht in schemerige omstandigheden. *Natte LMD* kenmerkt zich door een eenzijdige vermindering van zicht die binnen enkele dagen ontstaat en door beeldvervalsing. Hierbij staan rechte lijnen schijnbaar krom. Deze folder richt zich op *natte LMD*.

Beeldvervalsing is vaak een van de eerste klachten bij *natte LMD* en het is daarom belangrijk om dit vroegtijdig te signaleren.

## Zelf-test

U kunt zelf testen of u last heeft van beeldvervalsing, met behulp van onderstaande afbeelding.

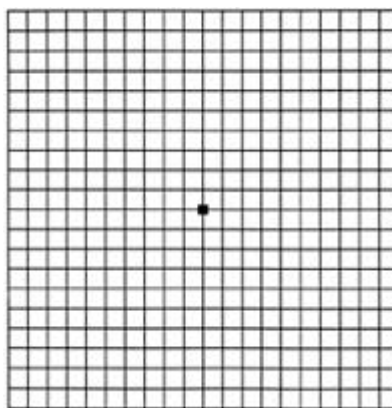
### Instructie

Houd de afbeelding op leesafstand en dek één van beide ogen af. Focus op de zwarte stip in het midden van de afbeelding.

Beantwoordt de volgende vragen:

- Wat is het verloop van de lijnen? Recht of krom?
- Zijn er plaatsen waar de hokjes minder of helemaal niet zichtbaar zijn?

Herhaal de test voor het andere oog.



Afbeelding 1: zelf-test.

## Huisarts

Blijkt uit de zelf-test dat u kromme lijnen ziet of dat er plaatsen zijn waar de hokjes minder of niet zichtbaar zijn, maakt u dan een afspraak met de huisarts.

De huisarts doet dan aanvullende testen met u en kan u indien nodig doorverwijzen naar de oogarts.

## Behandeling

Sinds 2007 bestaan er behandelingen om het zicht te stabiliseren of te verbeteren. Hoe sneller de behandeling van de klachten wordt gestart, hoe beter het resultaat. Het is dus belangrijk om bij beeldvervalsing niet af te wachten, maar direct een afspraak bij de huisarts te maken.

## Leefstijladvies

Een goede leefstijl kan het beloop van LDM positief beïnvloeden. Belangrijke maatregelen daarbij zijn:

- Stoppen met roken (ook op hoge leeftijd)
- Een gezond lichaamsgewicht
- Voldoende beweging
- Voedingspatroon met veel groenten en fruit
- Bepaalde voedingssupplementen (vraag hiernaar bij de huisarts of praktijkondersteuner)

## Meer informatie

Voor meer informatie neemt u contact op met de huisartspraktijk.

Op de website van de maculadegeneratiepatiëntenvereniging vindt u ook meer informatie:

[www.maculavereniging.nl](http://www.maculavereniging.nl)



**Huisartspraktijk**  
*Dr. S. Köthe*  
St. Odastraat 22  
6002 BD Weert  
tel: 0495-53 33 93

[www.huisartspraktijkboshoven.nl](http://www.huisartspraktijkboshoven.nl)



**Leeftijdsgebonden**  
**Maculadegeneratie**



**Huisartspraktijk Boshoven**  
**Huisarts**  
*Dr. S. Köthe*