SEH-CHECK
04/04

MAKULA-SEH-CHECK

FERN-SEH | NAH-SEH | FARB-SEH

Diese Strecke sollte bei Ihnen genau 10 cm lang sein.

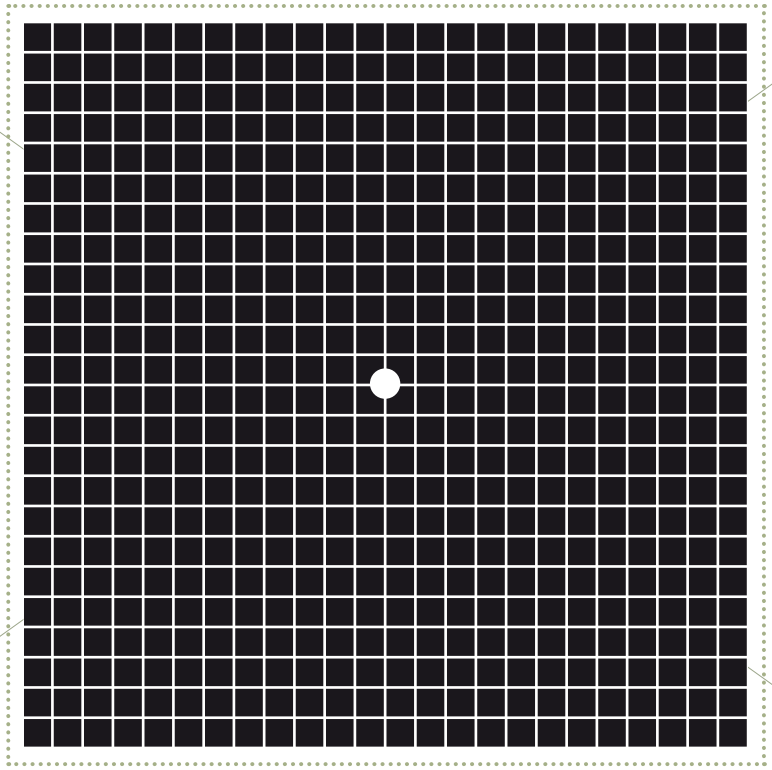
CM 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

Mach den SEH-CHECK

DIESER TEST GIBT EINEN HINWEIS AUF EINE EVENTUELLE MAKULA-STÖRUNG

SEH-CHECK 30 cm

BETRACHTEN SIE DAS GITTERNETZ AUS 30 cm ENTFERNUNG!



1 DRUCKEN & MESSEN

Bitte drucken Sie diese PDF-Datei in Originalgröße (1:1) aus. **Wichtig:** Im Druckmenü muss die Option *„Seitenanpassung: Keine“* ausgewählt sein. Nur dann erhalten Sie ein richtiges Ergebnis. Messen Sie zur Kontrolle die Länge des gedruckten Linienmaßes am oberen Seitenrand. Ist diese Strecke 10 cm lang, wurde die PDF-Datei in der richtigen Größe gedruckt und Sie können mit dem Seh-Check starten.

2 SEH-CHECK

Betrachten Sie das Gitternetz bei ausreichender Beleuchtung, am besten bei Tageslicht, aus 30 cm Entfernung. Fixieren Sie mit einem Auge den zentralen Punkt auf dem Gitter. Halten Sie das andere Auge mit einer Hand zu – nicht zukneifen! Achten Sie darauf, ob Veränderungen beim Gitternetz auftreten. Wiederholen Sie den Test mit dem anderen Auge. **Wenn Sie gewöhnlich eine Lesebrille tragen, benutzen Sie diese bitte.**

3 ERGEBNIS

Wenn einzelne Linien verbogen oder die Kästchen verzerrt erscheinen, kann das auf eine krankhafte Veränderung der Makula hinweisen. Wenn eine Ecke oder eine Seite fehlt oder einzelne Kästchen unsichtbar sind, kann das auf Gesichtsfeldausfälle hinweisen. In diesem Fall sollten Sie unbedingt Ihren Augenarzt aufsuchen. Auch bei bestandenem Test empfehlen wir: **Sehtest alle 2 Jahre.**

Dieser Seh-Ceck soll Sie auf mögliche Sehprobleme hinweisen, ersetzt aber keinesfalls einen fachgerecht durchgeführten Sehtest. Die meisten Veränderungen der Augen sind hiermit nicht zu erkennen. Deshalb legen wir Ihnen nahe: Lassen Sie Ihre Augen alle zwei Jahre professionell prüfen.
Weitere Seh-Checks finden Sie unter www.seh-check.de

SEH-CHECK 2 ALLE 2 JAHRE

Kuratorium Gutes Sehen KGS

© 2009 Kuratorium Gutes Sehen | Berlin | www.sehen.de