

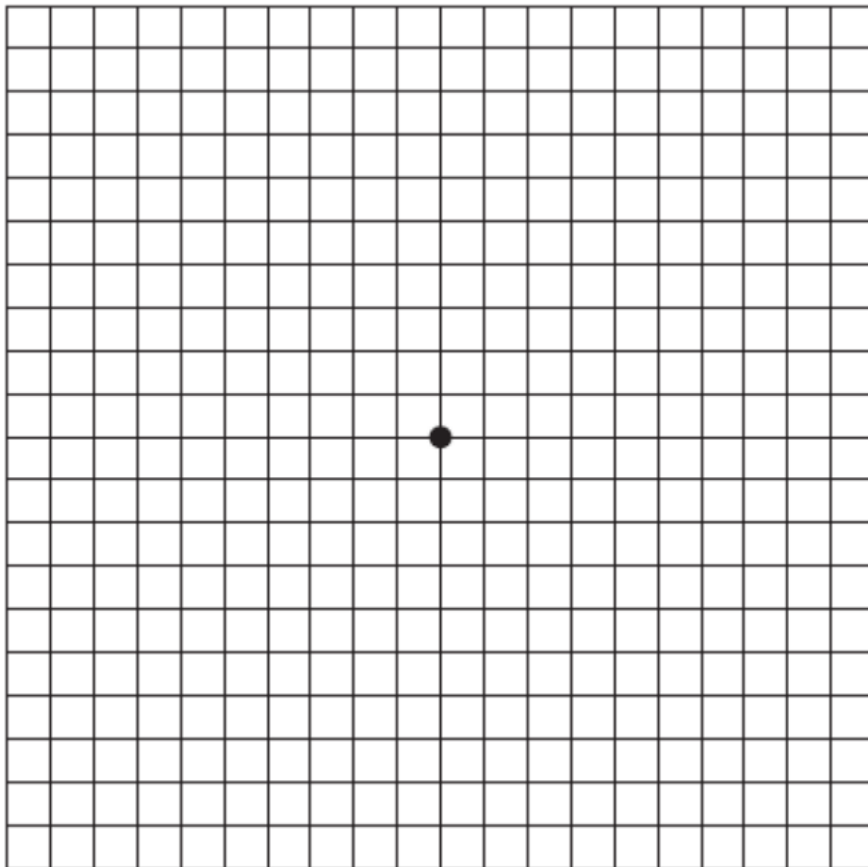
## **Amsler-Gitter zur Kontrolle Ihres Sehvermögens**

Nachstehend finden Sie ein Amsler-Gitter zur Kontrolle Ihres Sehvermögens. Bitte laden Sie dieses PDF herunter und drucken es aus.

Befolgen Sie dann die unten stehenden Anweisungen.

**Wenn Sie eine Veränderung Ihres Sehvermögens feststellen, ist es wichtig, dass Sie so bald wie möglich einen Optiker oder Augenarzt konsultieren.**

### **Amsler-Gitter**



## Anweisungen

1. Laden Sie diese PDF-Datei herunter und drucken Sie sie aus.
2. Es wird empfohlen, den Test regelmäßig, aber nicht öfter als einmal pro Woche durchzuführen.
3. Stellen Sie sicher, dass sich die Karte in einem angenehmen Leseabstand befindet, in der Regel 30-35 Zentimeter von Ihrem Gesicht entfernt.
4. Sie können die Tabelle auch mit Klebeband an der Wand befestigen, anstatt sie in der Hand zu halten.
5. Halten Sie die Karte bei jedem Sehtest in der gleichen Entfernung.
6. Führen Sie den Test in einem gut beleuchteten Raum mit gleichmäßigem Licht und ohne Blendung durch.
7. Führen Sie den Test jedes Mal zu einer ähnlichen Tageszeit durch.
8. Die Lesebrille sollte während des Tests wie gewohnt getragen werden.
9. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Lesebrille sauber ist, bevor Sie den Test durchführen.
10. Beginnen Sie den Test, indem Sie ein Auge abdecken (ohne zu drücken).
11. Richten Sie Ihren Blick auf den schwarzen Punkt in der Mitte des Gitters.
12. Halten Sie Ihren Blick auf dem schwarzen Punkt und beantworten Sie die folgenden Fragen:
  - Ist eine der Linien gewellt, verschwommen, unregelmäßig oder unscharf?
  - Sind alle Felder im Raster quadratisch und gleich groß?
  - Gibt es "Löcher" (fehlende Bereiche) oder dunkle Bereiche im Raster?
  - Können Sie alle Ecken und Seiten des Gitters sehen?
13. Markieren Sie eventuelle Mängel auf der Karte.
14. Bedecken Sie das andere Auge und wiederholen Sie die Tests (Schritte 11 bis 13).

**Wenn Sie eine Veränderung Ihres Sehvermögens feststellen, ist es wichtig, dass Sie so bald wie möglich einen Optiker oder Augenarzt konsultieren.**