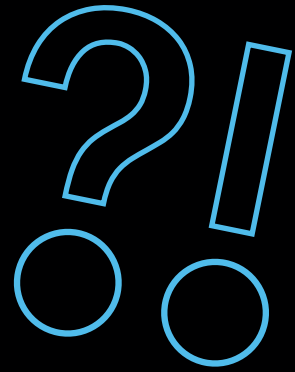


Leben im Alltag mit LHON



Was brauche ich...und was nicht?

Diese Fragen stellst du dir vielleicht im Moment und weißt nicht so recht, wo du Unterstützung erhältst. In diesem Flyer haben wir wertvolle Alltagstipps für dich zusammengefasst.

Tipp 1:

Schon gewusst, was dein Smartphone alles kann?

Viele Smartphones haben bereits vorinstallierte Funktionen, die das Erfassen von Inhalten vereinfachen. Je nach Modell findest du in deinen Einstellungen folgende Funktionen:

- Sprachsteuerung (z.B. VoiceOver von Apple oder TalkBack von Android)
- Schriftvergrößerung
- Lupenfunktion
- Helligkeits- und Kontrasteinstellungen

Apps, die dir den Alltag erleichtern:

- **Seeing AI** (nur für iOS), **Aipoly Vision** oder **TapTapSee** erfassen und identifizieren deine Umgebung mittels KI und erzählen dir, was sich um dich herum befindet
- **BlindSquare** (nur für iOS) ist eine Navigations-App, die dir deine Umgebung (z.B. Straßennamen und Sehenswürdigkeiten) beschreibt
- **MyWayPro** (nur für iOS) navigiert dich sicher zu deinem Ziel
- **Ampel-Pilot** (iOS und Android) verrät dir mittels deiner Smartphone-Kamera, ob die Ampel rot oder grün ist

Tipp 2:

Probiere verschiedene Hilfsmittel aus.

- Auf **HelpTech.de** findest du ein breites Spektrum an Hilfsmitteln, zum Beispiel Screenreader, Lupen, Blindenstöcke uvm.
- Ein weiteres Hilfsmittel sind Sprachsteuerungsdienste, z.B.: Alexa, Siri und Google Assistant

Tipp 3: Informiere dich vor Ort.

Die SightCity in Frankfurt am Main ist die größte internationale Fachmesse für Blinden- und Sehbehinderten-Hilfsmittel und findet als hybride Messe statt. Hier haben Betroffene und Dienstleister*innen die Möglichkeit, sich auszutauschen und Innovationen vorzustellen.

Aktuelle Termine findest du hier: sightcity.net

Oft können dich auch lokale Optiker*innen unterstützen, einige bieten sogar Hausbesuche an.

Schulen für Sehbehinderte können spezielle Unterstützung leisten und bieten Hausmessen an, um verschiedene Gerätehersteller vorzustellen und kennenzulernen.

Tipp 4: Tausche dich mit anderen Betroffenen aus.

Hier kannst du dich mit anderen Betroffenen austauschen und darüber hinaus noch viele weitere Tipps zum Leben mit LHON finden:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband:	dbsv.org
LHON Deutschland e.V.:	lhon-deutschland.de
Pro Retina Deutschland e.V.:	pro-retina.de/

Tipp 5: Egal, wohin die Reise geht: So bleibst du selbst mobil.

Bahn: Die Mobilitätsservice-Zentrale (MSZ) der Deutschen Bahn organisiert Unterstützung beim Ein-, Um- oder Aussteigen in Züge und S-Bahnen. Sie hilft dir bei Reisebuchungen und kann dir Auskunft zur Barrierefreiheit von Bahnhöfen und Mindestumsteigezeiten geben:
msz-bahn.de

Flug: Mittlerweile sind fast alle internationalen Flughäfen weltweit so ausgestattet, dass sie Passagiere mit Sehbehinderung mit individuellen Services unterstützen. Wichtig: Teile bereits bei der Buchung des Tickets im Reisebüro oder bei der Fluglinie direkt deine Einschränkungen und Bedürfnisse mit.

Mobilitätstraining: Wie orientiere ich mich im Restaurant, an der Haltestelle, im Supermarkt – und wie organisiere ich am besten mein Zuhause? Ein Mobilitätstraining ist nicht „nur“ der Umgang mit einem Langstock, sondern kann dir auch hilfreiche Unterstützung im Alltag bieten. Kontakte erhältst du bei den Landesvereinen des DBSV oder den Patient*innenorganisationen.

Wir, die Firma Chiesi GmbH, danken Frau Prof. Kunert und Team, Masserberg herzlichst für die inhaltliche Zusammenarbeit.

Die folgenden Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig zusammengetragen und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Inhalte sind unverbindlich und ersetzen keine individuelle (Rechts-)Beratung.



Alle Materialien gibt's
auch als Download