

# Von Anfang an

das Wichtigste **im Blick** -  
auch in Ihrem Arztgespräch

[www.MeineAugenblicke.de](http://www.MeineAugenblicke.de)



## **Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige,**

Sie haben die Diagnose einer Netzhauterkrankung erhalten? Vielleicht leben Sie auch schon länger mit Ihrer Erkrankung und möchten sich jetzt intensiver damit auseinandersetzen?

Mein Rat an Sie: Es ist wichtig, dass Sie Ihre Erkrankung verstehen. Nur dann können Sie gute Entscheidungen gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt treffen. Aus meiner Erfahrung als Ärztin hören Patientinnen und Patienten zwar zu, aber sie hören nicht immer gleich alles richtig. Daher ist es wichtig, dass Sie sich als Patientin oder Patient und als Angehörige informieren und Fragen stellen. Nur so können Sie verstehen, was die Erkrankung für Sie und für Ihren Alltag bedeutet, welche Medikamente es gibt, wie diese wirken und auch welche Nebenwirkungen es geben kann.

Ich ermutige meine Patientinnen und Patienten dazu, sich ergänzend zu dem Gespräch mit mir zu informieren. Der Bedarf an Information kann hierbei natürlich sehr unterschiedlich sein und das ist auch vollkommen in Ordnung.

Ich bin davon überzeugt, dass ein vertrauensvolles Miteinander dazu beitragen kann, dass die Patientin oder der Patient die Therapie einhält und sich an getroffene Absprachen hält. Mein Tipp: Schreiben Sie sich Fragen auf und nehmen Sie sie ins nächste Gespräch mit. Das gehört für mich zu einer guten Vor- und Nachbereitung von Aufklärungsgesprächen, auch für uns Ärztinnen und Ärzte.

**Dr. Astrid Sader-Moritz**



**Dr. Astrid  
Sader-Moritz**

Fachärztin für  
Augenheilkunde  
und Leiterin des  
Augenzentrums  
Berliner Ring in  
Würzburg

# Von Anfang an

Das Wichtigste **im Blick** – auch in Ihrem Arztgespräch

## Eine Hilfestellung für Ihr Arztgespräch bei

- einer feuchten altersabhängigen Makuladegeneration (feuchte AMD/nAMD)
- einem diabetischen Makulaödem (DMÖ) oder
- einem Makulaödem infolge eines retinalen Venenverschlusses (RVV)

Bei diesen Erkrankungen bilden sich in der Netzhaut krankhafte Blutgefäße und/oder es werden gesunde Gefäße geschädigt. Dadurch kann Flüssigkeit im Bereich der Makula, dem Ort des schärfsten Sehens, austreten und zu einer Schwellung (Makulaödem) und schließlich der Schädigung der Netzhaut führen. Unbehandelt kann es zu einem deutlichen Verlust der Sehschärfe kommen.



Scannen und  
ein Video zu  
**nAMD** ansehen



Scannen und  
ein Video zu  
**DMÖ** ansehen



Scannen und  
ein Video zu  
**RVV** ansehen

Mehr Videos auf  
[www.MeineAugenblicke.de](http://www.MeineAugenblicke.de)

## Allgemeine Tipps im Überblick

- Übernehmen Sie Verantwortung: Halten Sie Ihre Arzttermine ein
- Stellen Sie Verständnisfragen: Habe ich richtig verstanden, dass ...?
- Bereiten Sie sich vor: Machen Sie sich Notizen, was Sie gerne ansprechen möchten, und nehmen Sie Unterlagen wie Aufnahmen und Arztbriefe mit
- Erfragen Sie Unterstützungsangebote: z. B. telefonische Beratung in der Praxis oder andere Angebote und nutzen Sie diese bei Bedarf

# Vorbereitung auf das Arztgespräch

Notieren Sie sich wichtige Aspekte und nehmen Sie Ihre Notizen mit zum Gespräch. So können Sie sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

Meine Diagnose:

---



Weitere Infos zur  
**Retinora App**

Wie geht es mir und wie ist mein aktuelles emotionales Befinden?

Gut     Geht so     Schlecht

---



**Kennen Sie Ihre Werte?**  
Tragen Sie diese in die Retinora App ein. Retinora hilft Ihnen, Testergebnisse und Medikation zu dokumentieren, erinnert Sie an Arzttermine und gibt Ihnen nützliche Tipps für den Alltag mit Ihrer Erkrankung. Alles an einem Ort für mehr Selbstständigkeit und Motivation.

Was sind die Ursachen für mein Empfinden?  
(z. B. Umgang mit der Erkrankung, Bewältigung der Therapie?)

---

---

Wie nehme ich meine aktuelle Sehschärfe wahr?

Besser     Gleich     Schlechter

---

Wen wünsche ich mir als Vertrauensperson, die mich zu Terminen begleitet und sich regelmäßig mit mir austauscht? Welche Rolle soll diese Person im Arztgespräch einnehmen?  
(z. B. passiv zuhören und mitschreiben oder aktiv Fragen stellen)

---

---

**Tipp:** Suchen Sie sich eine Vertrauensperson, die Sie begleitet – auch außerhalb des Arztgesprächs. Im Austausch nach dem Termin lässt sich gemeinsam klären, ob alles richtig verstanden wurde. Regelmäßiges Reden hilft Ihnen beiden, Inhalte besser zu erfassen und zu merken.

**Das erwarte ich von meiner Therapie:**

(z. B. Erhalt meiner Sehkraft, möglichst lange Spritzenabstände)

---

---

**Das ist meine Motivation, die Therapie durchzuhalten:**

(z. B. weiterhin selbstbestimmt meinen Alltag gestalten)

---

---

**Was könnte mich daran hindern, die Therapie durchzuhalten?**

(z. B. Schwierigkeiten die Termine zu koordinieren, Transportmöglichkeiten zu meinem Augenzentrum)

---

---

**Wie komme ich mit meinem Therapieplan und dem Ergebnis zurecht?**

Gut     Geht so     Gar nicht

Was sind meine Gründe, falls ich „geht so“ oder „gar nicht“ angekreuzt habe?  
(z. B. Spritzenabstände, Terminhäufigkeit, spürbare Ergebnisse)

---

---

Auf [www.MeineAugenblicke.de](http://www.MeineAugenblicke.de) finden Sie zahlreiche Informationen, Anlaufstellen und Hilfsmittel, die Sie im Leben mit nAMD, DMÖ und RVV unterstützen können. Informationen zur IVOM-Therapie bei nAMD, DMÖ und Makulaödem infolge eines RVV finden Sie in unserem neuen Bereich unter [www.MeineAugenblicke.de/therapie](http://www.MeineAugenblicke.de/therapie)



Mit dem Smartphone scannen



## Nachbereitung des Arztgespräches

Falls Sie im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt etwas vergessen haben oder merken, dass Sie etwas nicht ganz verstanden haben, müssen Sie sich keine Sorgen machen – offene Fragen können Sie auch im nächsten Termin klären. Hier sind ein paar Beispielfragen anhand derer Sie prüfen können, ob Sie das Gesagte auch richtig verstanden haben. Wenn die Antwort „Nein“ lautet, können Sie eventuell beim nächsten Gespräch nochmals nachhaken. Zudem finden Sie ein paar Ideen für Ihr nächstes Gespräch.

**Ja    Nein** (*bitte ankreuzen*)

### Haben Sie verstanden:

- Welche Erkrankung Sie genau haben und könnten Sie es einer dritten Person in einfachen Worten erklären?

---
- Was das Ziel der Therapie ist und wie diese wirkt?

---
- Wie oft und lange die Therapie gegeben werden muss?

---
- Wieso die Einhaltung der Spritzen- und Kontrolltermine wichtig ist?

---
- Welche verschiedenen Medikamente Ihnen zur Verfügung stehen und was deren Vor- und Nachteile sind?

---
- Wie es weitergeht, wenn die aktuelle Therapie nicht mehr wirkt oder nicht mehr passt?

---
- Wieso es wichtig ist, möglichst früh mit einer Therapie zu starten, die Ihre Netzhaut möglichst schnell und langanhaltend trocknen kann?

---
- Was Sie am Sprizentag alles beachten sollten? (z. B. Sehe ich nach der Spritze schlechter? Darf ich danach Autofahren? Wie läuft die Therapie ab?)

---
- Ob es innovative Therapien gibt, und Sie vielleicht für die Teilnahme an einer klinischen Studie infrage kommen?

---
- Wo Sie ergänzende Informationen bekommen und was mögliche Anlaufstellen sind?



Patienten-  
organisationen  
bieten eine  
wichtige Anlauf-  
stelle. Erfahren  
Sie mehr.







# Was mich motiviert



Mein Motivationspruch

---

“

”

---



# Motivation für Ihre Therapie

Die IVOM-Behandlung erfordert regelmäßige Injektionen ins Auge – das fällt nicht immer leicht. Doch das Dranbleiben lohnt sich: Die Medikamente können das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen und Ihr Sehvermögen bestmöglich erhalten.

## **Tipps – So halten Sie Ihre Motivation aufrecht:**

Erinnern Sie sich daran, warum Sie diese Therapie machen. Denken Sie an die Vorteile, die Sie durch die Behandlung gewinnen können: Mehr Sehvermögen bedeutet ein Plus an Lebensqualität. Denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind und dass Ihre Bemühungen einen Unterschied machen.

Integrieren Sie Ihre Therapie in Ihren Alltag, indem Sie Routinen entwickeln. Planen Sie Ihre Termine im Voraus und stellen Sie sicher, dass Sie einen vertrauten Menschen haben, der Sie begleiten kann.

## **Sie besitzen ein Smartphone?**

Dann bietet Ihnen die Retinora App eine tolle Möglichkeit, Ihre Therapie-Routinen zu unterstützen und den Überblick über Ihre Netzhauterkrankung zu behalten. Mit der Retinora App können Sie: Termine und Medikamente im Blick behalten, gesunde Routinen erfassen und Ziele erreichen sowie interessante Wissensartikel lesen – individuell auf Sie abgestimmt.

Belohnen Sie sich selbst nach jedem Therapietermin, um sich zu motivieren. Dies kann etwas Einfaches wie ein Lieblingsgetränk oder eine Aktivität sein, die Sie genießen.

Falls es Ihnen schwerfällt, die Therapie regelmäßig und konsequent einzuhalten, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Gründe, die Sie vielleicht davon abhalten. Gemeinsam werden Sie eine Lösung finden!

***Dieser Leitfaden wurde gemeinsam mit Patientinnen und Patienten sowie Expertinnen und Experten für Netzhauterkrankungen erarbeitet***

Roche Pharma AG  
Patient Partnership Ophthalmologie  
Emil-Barell-Straße 1  
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

[www.roche.de](http://www.roche.de)

© 2025