


DISPENSA

3

LE DISPENSE DEL GLAUCOMA

GUIDA PRATICA PER CONOSCERE E CONVIVERE
AL MEGLIO CON IL GLAUCOMA



3
GLAUCOMA:
consigli pratici per una
lettura senza problemi



LE DISPENSE DEL GLAUCOMA

GUIDA PRATICA PER CONOSCERE
E CONVIVERE AL MEGLIO
CON IL GLAUCOMA

DISPENSA
1

GLAUCOMA:
NON SOLO PRESSIONE
OCULARE, MA ANCHE NEUROPROTEZIONE

DISPENSA
2

COME METTERE CORRETTAMENTE
LE GOCCE OCULARI

DISPENSA
3

COME SUPERARE
LE DIFFICOLTÀ DI LETTURA

DISPENSA
4

COME ATTREZZARE
LA CASA PER EVITARE CADUTE

DISPENSA
5

GUIDARE IN SICUREZZA
CON IL GLAUCOMA



Leggere preserva la memoria
ed ha un effetto neuroprotettivo
sul cervello



SOMMARIO

Introduzione	PAG. 3
Come rendere più leggibili i caratteri di scrittura	PAG. 4
Il contrasto	PAG. 5
Perché è importante continuare a leggere	PAG. 5
Il 'libro parlato'	PAG. 6
La lettura digitale	PAG. 6
Il glaucoma come malattia neurodegenerativa	PAG. 7
La terapia antiossidante per la neuro-protezione	PAG. 7

Con la consulenza scientifica
del Prof. **Luciano Quaranta**

*Professore Ordinario di Oftalmologia
Università degli studi di Pavia
Direttore Clinica Oculistica
Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo*

INTRODUZIONE

IL PUNTO



Cos'è che può rendere di difficile lettura o illeggibile un testo per chi ha problemi visivi? La dimensione dei caratteri è probabilmente l'aspetto più noto e quello maggiormente responsabile di tante difficoltà. Ma non è l'unico.

Spesso è l'insieme di tanti fattori a creare problemi di lettura che causano poi isolamento e a cascata altre conseguenze di natura psicologica, che in soggetti già provati dalla scarsa autonomia a cui li costringe la vista poco affidabile, possono avere pesanti ripercussioni.

Per questo motivo il terzo volume delle **Dispense del Glaucoma** è dedicato ai suggerimenti pratici che possono aiutare i soggetti affetti da glaucoma a superare le difficoltà di lettura e non fargli perdere così una delle attività più preziose anche per mantenere attivo il cervello.



COME RENDERE PIÙ LEGGIBILI I CARATTERI DI SCRITTURA

Dimensioni del carattere

Quando scrivi, utilizza almeno la dimensione 16 del carattere anche se sarebbero meglio 18 o 24. Cambiare il font al computer è facile e può fare la differenza perché ogni carattere appare in modo diverso pur avendo la stessa dimensione ed alcuni risultano più leggibili di altri. Ecco qualche esempio di font a confronto nelle varie dimensioni:

Questo è **Arial 16**

Questo è **Courier 16**

Questo è **Arial 18**

Questo è **Courier 18**

Questo è **Arial 24**

Questo è **Courier 24**

Aumentare la spaziatura tra le lettere

Un testo scritto con lettere troppo vicine le une alle altre può risultare più difficile da leggere. Si consiglia di scrivere con il font Courier che lascia uno giusto spazio tra una lettera e l'altra.

Tipi di carattere e stili

Selezionare il carattere giusto serve a leggere più facilmente.

■ Utilizza i font a bastone, privi, cioè, di chiaroscuri, senza ombreggiature o effetti "rilievo" come **Sans serif**, **Arial**, **APHont** o **Verdana**

■ Evita i font decorativi, in corsivo e le lettere in maiuscolo

■ Prova i font monospazio come il **Courier** i cui caratteri hanno tutti la stessa ampiezza

■ **Prova il grassetto perché le lettere più spesse potrebbero facilitare la lettura**

■ Riduci l'utilizzo di immagini

Aumentare la spaziatura tra le righe

L'interlinea che si consiglia per un testo è 1,5 anziché l'interlinea singola. Ciò rende più facile distinguere una riga dall'altra in un testo. Inoltre, è utile disporre il testo su una sola colonna e allinearli solo a sinistra.

Per questa rivista è stato utilizzato il carattere Arial con una interlinea 1,6

IL CONTRASTO

È consigliabile stampare i testi con il migliore contrasto possibile. Evidenziare un testo con il bianco o il giallo su uno sfondo scuro renderebbe più semplice la lettura rispetto ad un testo nero su uno sfondo bianco o giallo. Un testo scuro su fondo chiaro, per esempio nero o blu su fondo color panna, grigio chiaro o giallino, facilita la lettura.

Lo sfondo deve essere uniforme, senza zigrinature, sfumature, senza decorazioni: le immagini sullo sfondo sono una vera e propria barriera percettiva per gli ipovedenti. Corredare il testo con immagini, figure e tabelle chiare e semplici, tenuto conto che più grave è l'affezione visiva, meno si distinguono le differenze cromatiche, fondamentali per distinguere le immagini grafiche.

Usare carta colore avorio non riflettente, di spessore tale da evitare effetti di trasparenza. Meglio non usare carte lucide, patinate o molto sottili.

LE DISPENSE DEL GLAUCOMA

PERCHÉ È IMPORTANTE CONTINUARE A LEGGERE

Leggere preserva la memoria ed ha un effetto neuroprotettivo sul cervello tenendo alla larga i sintomi e le patologie neurodegenerative come la demenza senile.

Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista Neurology che ha sottoposto a test periodici 294 anziani, monitorandoli fino al decesso. Dopo la morte, l'autopsia ha rilevato che le parti del cervello deputate alla memoria si erano preservate meglio nei lettori più assidui.



IL 'LIBRO PARLATO'

Quando leggere è troppo faticoso allora si può ricorrere all'**audiolibro** che ci dà la possibilità di ascoltare il libro. Esiste a **Feltre**, in provincia di Belluno, il **Centro Internazionale del Libro Parlato (CILP)** che raccoglie oltre 12.000 audiolibri che spaziano dalla filosofia al diritto, dall'informatica all'anatomia, dalle lingue straniere alle scienze. Ogni anno, nel catalogo del Centro Internazionale del Libro Parlato di Feltre si aggiungono mille nuovi audiolibri registrati dai 300 donatori di voce che volontariamente offrono il loro tempo, il loro impegno e la loro lettura perché **le persone cieche, dislessiche e anche gli anziani con glaucoma** vedano entrare nella loro mente la luce delle storie raccontate, ma anche perché gli studenti o gli studiosi con difficoltà visive possano ampliare le conoscenze storiche e scientifiche attraverso i saggi, e i libri scolastici e universitari. Il servizio offerto dal CILP è rivolto esclusivamente a persone con disabilità della vista, o che non possono leggere autonomamente, che siano in possesso di opportuna documentazione medica. Per accedere al servizio ci si deve prima registrare, con l'obbligo di invio della documentazione richiesta. A quel punto, una volta registratisi e loggati, si può cercare l'audiolibro desiderato, tra i molti già disponibili, e scaricarlo su proprio pc o mac o ascoltarlo in streaming.

(Per info: <https://www.libroparlato.org>). Anche l'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti offre un servizio di audiolibri che si possono consultare al link: <http://lponline.uicbs.it/>

Fonte: Vision Aware



LA LETTURA DIGITALE

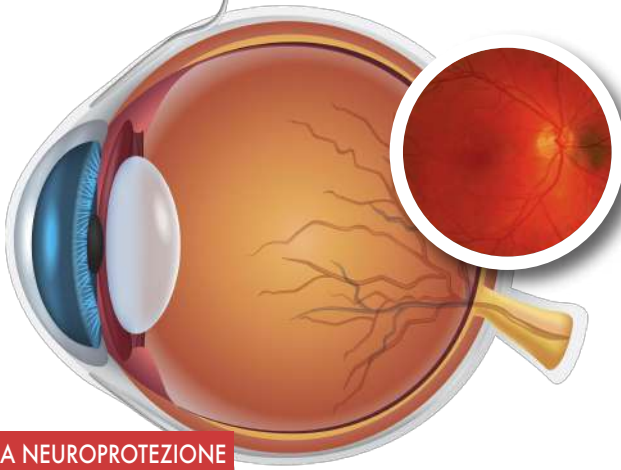
Un altro espediente - per affaticare l'occhio il meno possibile - è quello di prediligere i testi in versione digitale. I device di ultima generazione sono tutti dotati dell'opzione di ingrandimento del carattere. Così come in un libro digitale, ancora di più nei cellulari e nei tablet è possibile scegliere la massima misura dei caratteri di sms, social network e servizi di messaggistica come Telegram, Skype o Whatsapp.

Migliora l'illuminazione

Una buona illuminazione mirata può migliorare notevolmente la capacità di leggere.

Il consiglio è quello di utilizzare "luci da lettura" appuntate alle pagine del libro con una clip.

IL GLAUCOMA COME MALATTIA NEURODEGENERATIVA



LA NEUROPROTEZIONE

La neuroprotezione è fondamentale anche per la salute della vista ed in particolare per chi soffre di glaucoma.

È, infatti, ormai dimostrato che si tratta di una patologia neurodegenerativa che ha l'occhio come bersaglio. Inoltre, le più recenti ricerche hanno evidenziato che non sempre la sola riduzione della pressione oculare è di per sé sufficiente nel rallentare l'evoluzione della malattia. Sulla base di queste osservazioni si tende oggi a considerare la malattia come una forma di neurodegenerazione primaria delle cellule ganglionari retiniche.

Per questo, anche se la riduzione della pressione oculare rappresenta il "gold standard" per il trattamento del glaucoma, **alcune Linee Guida internazionali riconoscono la neuroprotezione come parte integrante della terapia**, inserendola nel trattamento dei pazienti con danno campimetrico moderato/avanzato associato a una progressione della malattia nonostante il controllo pressorio oculare, o in concomitanza ad altre malattie generali (comorbidità) o fattori di rischio (età, familiarità per glaucoma).

LA TERAPIA ANTIOSSIDANTE PER LA NEUROPROTEZIONE

Tra le varie sostanze ad azione anti-ossidante e bio-energetica, il **Coenzima Q10**, noto anche come ubiquinone, è considerato promettente per il trattamento del glaucoma. Alcuni studi clinici hanno dimostrato che questa molecola esercita un'attività neuroprotettiva ed è stato ampiamente studiato in varie forme di malattie neurodegenerative come il Parkinson, l'Alzheimer, la corea di Huntington e la Sclerosi Laterale Amiotrofica (Sla). Il coenzima Q10 (oggi disponibile anche in formulazione orale) è riconosciuto dalla comunità scientifica come un possibile approccio nel contrastare i complessi meccanismi di danno causati dal glaucoma.

LE DISPENSE DEL GLAUCOMA

GUIDA PRATICA PER CONOSCERE
E CONVIVERE AL MEGLIO CON IL GLAUCOMA

Realizzato con il contributo
non condizionato di

VISUfarma
the eye health company

Un progetto editoriale di

LOG∞**idea.**
PROGETTI PER LA COMUNICAZIONE