



The grid is used to reveal signs of age-related macular degeneration (AMD). **It is not a substitute for your regular eye examinations.**

1. Do not remove glasses or contact lenses you wear for reading.
2. Stand approximately 33cm from the grid, in a well lit room.
3. Cover one eye and focus on the centre dot with the other eye.
4. Repeat with the other eye.
5. If you see any of the following:
 - wavy, broken or distorted lines
 - blurred or missing areas

You may have symptoms of AMD and should contact your eye specialist immediately.

Die rooster word gebruik vir tekens van ouderdomsverwante makulêre degenerasie (AMD). **Dit is nie 'n vervanging van u gereelde oogondersoek nie.**

1. Moenie die bril of kontaklense wat u vir lees gebruik, verwyder nie.
2. Staan ongeveer 33cm van die rooster af, in 'n goed verligte vertrek.
3. Hou een oog toe en fokus met die ander oog op die kol in die middel van die rooster.
4. Herhaal met die ander oog.
5. Indien u enige van die volgende sien:
 - lyne wat golf, onderbreek of verwring is
 - areas wat dof of sonder lyne voorkom

Mag u simptome van AMD ondervind en moet u oogspesialis onmiddelik gekontak word.