



# Sehen im Alter – Herausforderungen für die Aktivierung

Weiterbildung für eine ERFA-Gruppe  
Aktivierung

Zürich, KSIA 2019

# Themenschwerpunkte

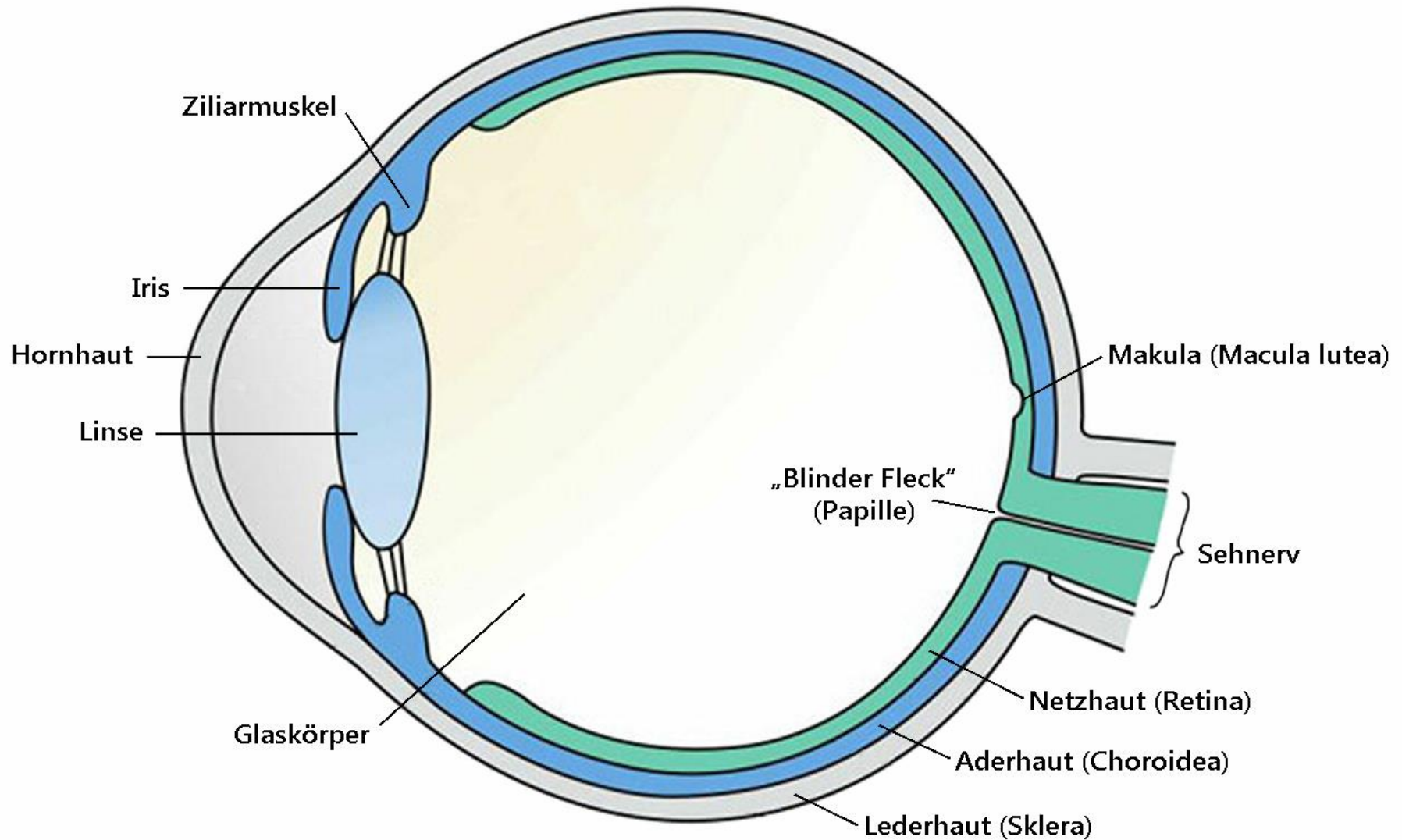
1. Vielfalt der Folgen von Sehschädigungen im Alter
2. Physiologische und neurophysiologische Erkenntnisse zum Auge und zum Sehen
3. Kognitive, funktionale und psychosoziale Beeinträchtigungen
4. Handlungsmöglichkeiten in der Aktivierung

# Aufbau des Auges

## Funktion des Sehens

### Sehen im Alter

## Sehschädigungen im Alter



# Bestandteile und Aufgaben

Lederhaut, Glaskörper

Stabilität

Aderhaut

Versorgung mit Nährstoffen

Hornhaut, Linse

**Reizaufnahme**

Netzhaut, Sehnerv

**Reizverarbeitung**

Iris

Regulation Lichteinfall

Ziliarmuskel

Linseneinstellung fürs Scharfsehen

Macula lutea

Ort des schärfsten Sehens

# Funktion des Sehens I

## Erkennen

- Scharfsehen
- Farbsehen
- Kontrastsehen
- Dämmerungssehen
- Bewegungssehen
- Tiefenwahrnehmung

# Funktion des Sehens II

## Assoziieren

Verknüpfung von visueller Information und Bedeutung

- «Was» erkennen → Formen, Gegenstände, Gesichter
- «Wo» erkennen → visuelle Orientierung, räumliche Anordnung

# Funktion des Sehens III

## Sozialisieren

Die Augen/das Sehen haben eine wichtige Funktion in der Gestaltung unseres sozialen Lebens.

→ Erkennen von Personen, von Mimik, von Gestimmtheit usw.



# Sehen im Alter

## Normale Veränderungen im Alter sind:

- Leichte Trübung des Glaskörpers
- Leicht Trübung der Linse

## Konsequenz:

Verminderung des Visus und höherer Lichtbedarf  
im Alter

# Selbsterfahrungsübung

in 2 Gruppen:

- Lebenspraktische Fähigkeiten (LPF) im Innenraum
- Orientierung und Mobilität (O+M) draussen

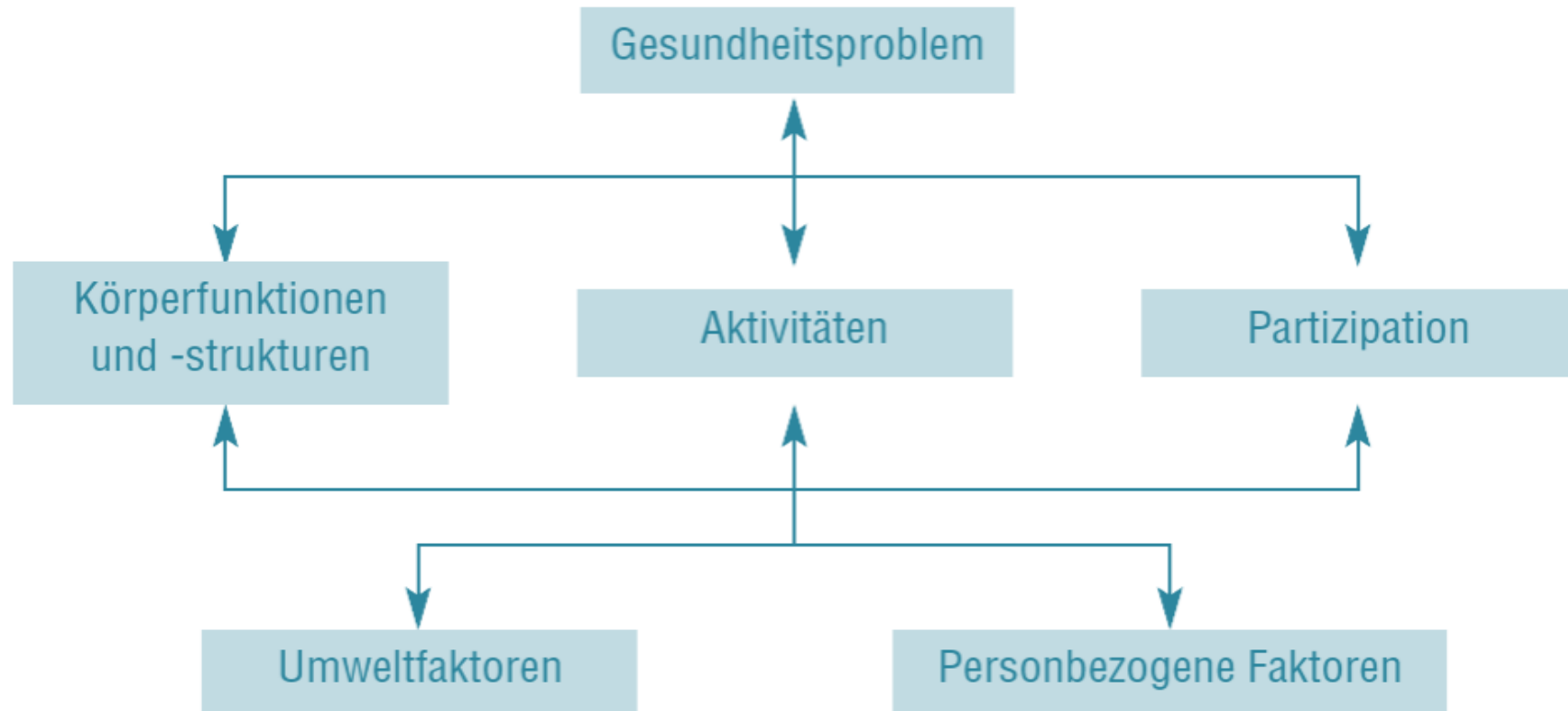
# Sehbehinderung im Alter

1. Seh- und Hörbehinderung als **Behinderung**
2. Sehschädigung im Alter (i.A.) und häufige Folgen
3. Erkennen einer möglichen Sehbehinderung
4. Hilfreiche Massnahmen
5. Kennen – erkennen – anerkennen

# Begriffe

- **Sehschädigung:** physische (körperliche) Schädigung der Sehorgane Auge oder Gehirn
- **Sehbeeinträchtigung:** physische, psychische (seelische) oder soziale Belastung / Beschränkung durch die Sehschädigung
- **Sehbehinderung (SB):** Wechselwirkung zwischen der Person mit bleibender Sehbeeinträchtigung und dem Umfeld (vgl. soziale und bauliche Barrieren)

# Funktionale Gesundheit (ICF-Modell)



Quellen:

- ICF deutschsprachig: [https://www.soziale-initiative.net/wp-content/uploads/2013/09/icf\\_endfassung-2005-10-01.pdf](https://www.soziale-initiative.net/wp-content/uploads/2013/09/icf_endfassung-2005-10-01.pdf)
- Beschreibung Konzept: <https://insos.ch/assets/Dateien-Publikationen/Broschuere-Konzept-Funktionale-Gesundheit.pdf>

# Seherschädigungen im Alter: Häufigkeit

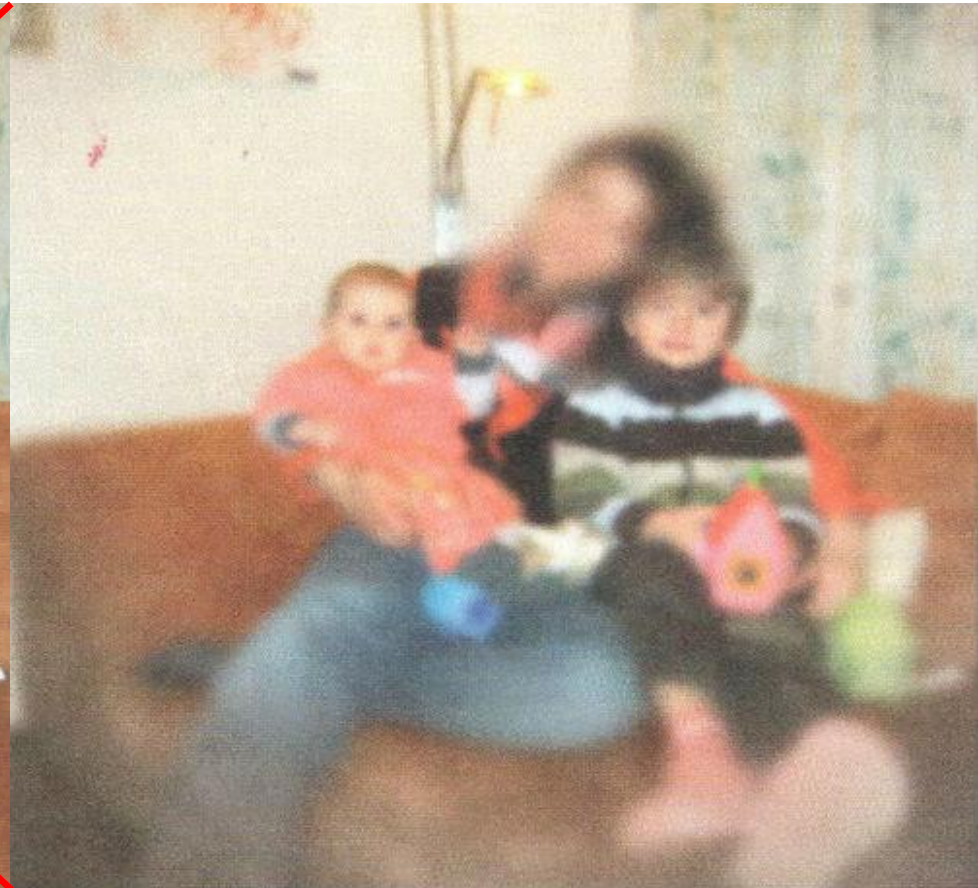
- 54% der Bewohnenden in Genfer Pflegeeinrichtungen, unter Einbezug Kontrastsehen (ABA 2005)
- 18% > 80 Jährigen in Institutionen lebend Diagnose Sehbehinderung (BFS 2008/09)
- 28.8% > 80-Jährigen haben Sehbehinderung (Spring/SZBLIND 2019)
- 46% der Bewohn. in Heimen äussern Sehprobleme, 61% haben augenärztlich festgestellten behandlungsbedürftigen Befund (OVIS-Studie, Fang et al. 2016)

# Sehschädigungen im Alter

Basiskenntnisse zu den häufigsten Augen-  
erkrankungen im Alter (Auswahl):

- **Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)**
- **Glaukom (Grüner Star)**
- **Katarakt (Grauer Star)**
- **Diabetische Retinopathie**
- **Ablatio retinae (Netzhautablösung)**
- **Keratokonjunktivitis sicca (trockenes Auge)**

# Neuroophthalmologie: Filling-in



Quelle: Sutter (2017). Netzhautdegeneration – Ein anderes Sehen.



# Sehschädigung im Alter: häufige Folgen (I)

- Das Gehirn arbeitet weiter:
  - Filling-in (immer) → Gehirn ergänzt Gesichtsfeldlücken
  - Charles-Bonnet-Syndrom (CBS) (häufig) → visuelle Halluzinationen (analog Phantomschmerz)
  - Denkvermögen ist intakt, braucht aber Informationen (immer)
  
- Seh- und Hörbehinderung beeinflussen sich gegenseitig (immer)

# Sehschädigung im Alter, häufige Folgen (II)

- Mögliche **physische Folgen** (Auswahl):
  - Eingeschränkte Bewegung (grob- und feinmotorisch)
  - Mangelernährung (Appetitanregung fehlt, Probleme mit Essen)
  - Stürze, Bewegungsmangel und dessen Folgen für den Kreislauf
  - Hautprobleme
  - Tag-Nacht-Rhythmusstörungen (Einfluss auf Melatonin-Haushalt bei starker Sehschädigung)

# Sehschädigung im Alter, häufige Folgen (III)

- Mögliche **psychische Entwicklungen**:
  - Kontrollverlust
  - Leugnen, Nicht-Wahrhaben-Wollen, später heftige Gefühle, z. B. Wut, Verzweiflung (vgl. Trauerphasen, Verena Kast)
  - **Depression, Angststörungen** (bei Menschen mit SB doppelt so häufig wie bei gut Sehenden)
  - **Suizidalität**

# Seherschädigung im Alter, häufige Folgen (IV)

- Mögliche **psychosoziale Folgen**:
  - Misstrauen
  - Scham
  - Rückzug
  - Isolation
  - Verhaltensauffälligkeit
  - Aggression

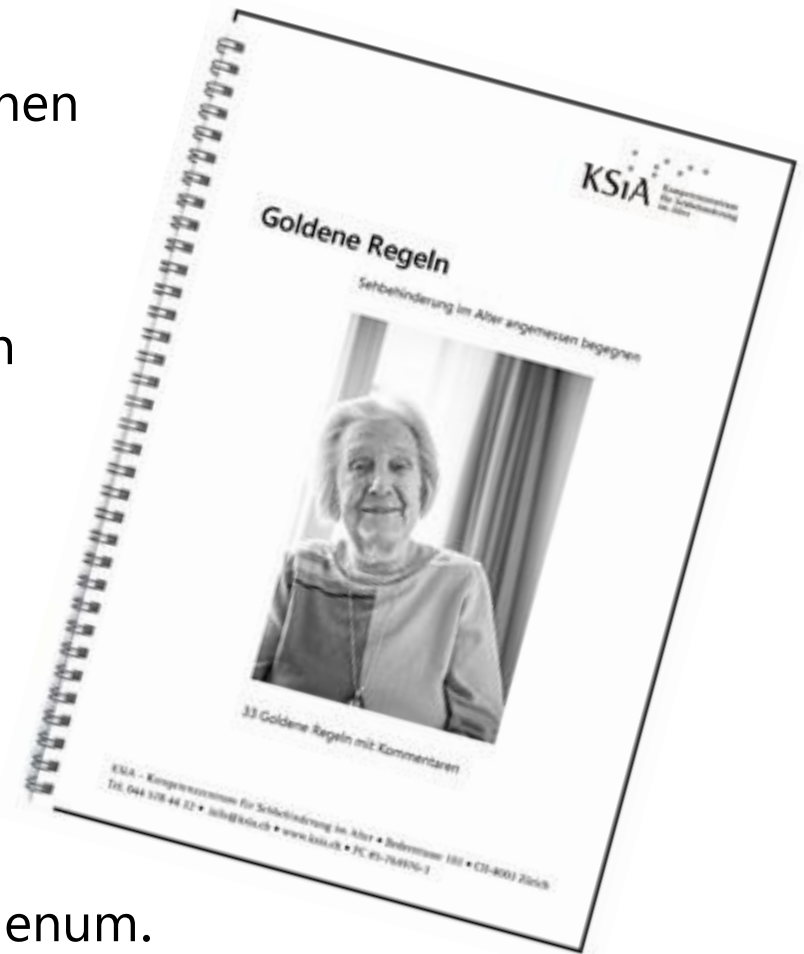
# Handlungsmöglichkeiten in der Aktivierung

- zur Unterstützung bei
  - funktionalen
  - kognitiven
  - emotionalen
  - sozialen Beeinträchtigungen
  
- auf individueller und institutioneller Ebene

# Gruppenauftrag Goldene Regeln

Bearbeiten Sie exemplarisch zwei der «Goldenen Regeln». Besprechen Sie in der Gruppe folgende Fragen:

- Was sagen die Regeln aus? Worin sehen Sie den Bezug zu Ihrem Arbeitsumfeld?
- Was bewirkt die Umsetzung der Regeln?
- Gibt es kritische Bemerkungen zum Gelesenen?



Im Anschluss Austausch und Diskussion im Plenum.

# Übersicht Hilfsmittelkategorien

Art der Hilfsmittel	Beispiele	Funktion
elektronische	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sprechende Uhr</li> <li>➤ sprechende Waage</li> <li>➤ Programme und Apps für PC/Mac, Tablet oder Handy mit Spezialfunktionen wie Sprachausgabe, mauslose Benutzung, Farbänderung, Hintergrund, Grösse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ geben in der Regel visuelle Informationen akustisch an</li> <li>➤ Vergrösserung</li> <li>➤ Kontrast</li> </ul>
Lesehilfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lupen in diversen Ausführungen: z.B. Handlupe, Tischlupe, Lupe mit Licht</li> <li>➤ Bildschirmlesegeräte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vergrösserung</li> <li>➤ Kontrast</li> <li>➤ akustische Übersetzung</li> </ul>
Tonträger	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Daisy-Gerät</li> <li>➤ Hörbücher, CDs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Akustische Programmführung, Vorlesen, „Buchzeichenfunktion“ (startet, wo zuletzt aufgehört), Lautstärke, Stimmlage, Sprechgeschwindigkeit einstellbar</li> </ul>
Beleuchtung	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tisch- oder Raumleuchten</li> <li>➤ indirekte Raumausleuchtung</li> <li>➤ Ess- oder Arbeitsplatzbeleuchtung direkt auf Objekt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Orientierung</li> <li>➤ Blendschutz</li> <li>➤ Kontrast verstärken, Lichtreiz erhöhen, individuellen Lichtbedarf stillen</li> </ul>
Kontraste	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ farbige Tischsets, Servietten, Geschirr</li> <li>➤ farbige Umrandung Lichtschalter</li> <li>➤ farbige Frotteewäsche im Bad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ erhöhen das Erkennen von Unterschieden, erleichtern die Orientierung (Wo steht das Glas?)</li> <li>➤ Unabhängigkeit, Selbständigkeit in Aktivitäten (z.B. Tabletten-einnahme, sich waschen)</li> </ul>
Markierungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Punkte auf Objekte kleben (z.B. auf Pflegeprodukte)</li> <li>➤ Gummibänder, Schnüre o.Ä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Orientierung in Bad, Küche usw. (Welche Tube ist es: Zahnpasta oder Wallwurz?)</li> </ul>
Grossschrift	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grossschrift-Agenden, dicke Stifte</li> <li>➤ Spielkarten mit Grossschrift-Angaben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ selbständige Agenda-Führung</li> <li>➤ soziale Teilhabe</li> </ul>

# Menschen mit Sehbehinderung an-er-kennen

- Ermutigung zu augenmedizinischer Abklärung, zu medizinischer Therapie, zum Aufsuchen Beratungsstelle
- Integration Bewohnerin mit SB in Gruppe
- Eigene Zuversicht in Verbesserbarkeit der Situation zeigen, Unterstützung zu Selbständigkeit bieten
- Kleine Päckli schnüren, häufige Wiederholungen
- Kontakte pflegen – in Kontakt bleiben mit der Welt
- Sinnstiftende Aufgaben (selbstwirksam und nützlich)



Vielen Dank für Ihre Mitwirkung und  
viel Erfolg für die Umsetzung in der Praxis!

Hilfreiche Webadressen:

Schweiz. Zentralverein für das Sehbehindertenwesen: [www.szblind.ch](http://www.szblind.ch)

Schweiz. Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte: [www.sbs.ch](http://www.sbs.ch)