

Ermächtigende sehbehinderungsspezifische Betreuung

Ermächtigende (befähigende) sehbehinderungsspezifische Unterstützung hilft Personen mit Sehbehinderung im Alter, ihre individuellen Möglichkeiten zu erkennen und auszuschöpfen, den eigenen Interessen und Bedürfnissen wieder nachzugehen und so zu einem sinnvollen Leben zurückzufinden.

Wir haben in der Mai-Nummer von INFOnetz gesehen, wie sehbehinderungsspezifische Gruppengestaltung die sozialen Barrieren für eine Person mit Sehbehinderung mindern und die Teilnahme für sie möglich werden kann.

Im vorliegenden Artikel fokussieren wir uns auf die Person. Welche individuellen Möglichkeiten der Ermächtigung für Menschen mit Sehbehinderung im Alter gibt es? Befähigende sehbehinderungsspezifische Betreuung geht einerseits von der Nutzung spezialisierter Rehabilitationstechniken aus, andererseits gibt es Aspekte, die im Umgang mit Menschen mit Sehbehinderung im Alter zu beachten sind. Hilfsmittel ergänzen die sehbehinderungsspezifische Betreuung sinnvoll.

Spezialisierte Rehabilitationsfächer

Im Sehbehinderten- und Blindenwesen gibt es drei Rehabilitationsfächer, welche Personen aller Altersstufen im Umgang mit Einschränkungen aus der Behinderung unterstützen. Sie werden ergänzt durch Sozialberatung.

Die Fachbereiche heissen:

- Orientierung und Mobilität (O+M)
- Lebenspraktische Fähigkeiten (LPF)
- Low Vision (LV)

O+M bietet Trainings für die Orientierung im Raum: Wie finde ich meine Wege in der Wohnung, im Alterszentrum, im Garten, auf der Strasse, im Dorf oder Quartier? Wie orientiere ich mich? Wie überquere ich sicher eine Strasse?

Bei LPF geht es um die befähigende Unterstützung in Alltagsaktivitäten: sich waschen und kleiden, essen und trinken, kochen, Wäsche besorgen, Hobbys pflegen usw.

LV unterstützt mit optischen Hilfsmitteln und mit Licht- und Kontrastmassnahmen das vorhandene Sehvermögen.

Diese Rehabilitationsfächer sind in der Betreuung und Pflege von Menschen mit Sehbehinderung im Alter noch nicht integriert. Dabei haben wir in den letzten Ausgaben von INFOnetz gesehen, wie anspruchsvoll es ist, mit einer sich im Alter

entwickelnden Sehbehinderung umzugehen. Es fehlt im Altersbereich das Wissen, dass diese Methoden existieren. Weit verbreitet ist zudem die Annahme, dass alte Menschen mit Sehbehinderung Unterstützung brauchen im Sinn von Übernahme, „es für sie tun“. Betroffene Personen selbst stellen selten den Anspruch an Befähigung. Fachlich richtig ist es zu erkennen, dass Menschen mit Sehbehinderung im Alter sehr wohl imstande sind, Neues zu lernen. So können sie Liebgewonnenes wieder tun und sich als Mensch mit Sehbehinderung als vollwertiger Mensch fühlen. Der Weg dahin ist zwar lang und braucht häufig Begleitung, aber das Ziel der verbesserten Selbständigkeit ist ein Ansporn.

Psychische Belastung

Da eine sich im Alter entwickelnde Sehbehinderung häufig mit einer Krise einhergeht, die Betroffenen also psychisch belastet sind, braucht es in erster Linie und an erster Stelle die Unterstützung im emotionalen Bereich. Oft führt die psychische Belastung zum bereits beschriebenen Rückzug. Zentral ist eine Grundhaltung der Umgebung (von Angehörigen, Betreuenden und Pflegenden), die die Person in ihrer Ohnmacht und Verzweiflung ernst nimmt, und ihr vermittelt: „Ich glaube daran, dass es wieder besser wird, dass Sie bessere Selbständigkeit erreichen können“. Die psychosoziale Beratung, je nach Situation auch die gerontopsychologische Behandlung, gehen mit der Befähigung zur funktionalen Kompensation der Sehbehinderung einher. Dabei unterstützt die Erfahrung, funktionale Fähigkeiten wiedergewonnen zu haben, das seelische Befinden und umgekehrt unterstützt die Beratung die Motivation, neue Kompensationsmöglichkeiten zu erlernen.

Ermächtigende sehbehinderungsspezifische Unterstützung ist in folgenden Bereichen hilfreich und notwendig:

- Kommunikation
- Orientierung im Raum: grob- und feinmotorisch
- Alltagsaktivitäten
- Selbstpflege

Wie sieht das in der Umsetzung aus?

Ermächtigende Unterstützung in der Kommunikation

Für Menschen mit Sehbehinderung ist es schwierig, Kontakt aufzunehmen, neue Personen kennenzulernen und Kontakte zu pflegen. Sie erkennen oft das Gegenüber nicht (wieder), können nonverbale Signale wie Blickkontakte, ein Lächeln, ein Kopfschütteln nur unzuverlässig wahrnehmen und nur unsicher erkennen, ob sie angesprochen wurden. Zu Beginn einer Sehbehinderung fällt es den meisten schwer, darüber zu

sprechen: Was denken dann die anderen von mir? Das verunsichert. Sie brauchen Unterstützung, weil sonst die Gefahr des sozialen Rückzugs besteht.

Hilfreiche Hinweise, wie die Kommunikation mit Menschen mit Sehbehinderung gestaltet werden kann, finden sich in den „33 Goldenen Regeln“ (vgl. Mai-Ausgabe von INFOnetz). Alle Mitarbeitenden einer Alterseinrichtung sollten sie anwenden. Sie geben der sehbehinderten Person Sicherheit und Zuverlässigkeit im Alltag.

Zur Unterstützung im Herstellen und Aufrechterhalten von Kontakten gehören darüber hinaus: zur Aufnahme eines Kontaktes ermutigen und bezüglich der Sehbehinderung klären, was dazu beiträgt, dass eine Begegnung gelingt. Vorbereitend heisst dies, als Fachperson Betreuung die betroffene Person zu informieren, wie die Kommunikation über die Sehbehinderung sinnvoll gestaltet werden kann:

- Das Gegenüber sachlich über die konkrete Beeinträchtigung informieren (sehe das Gesicht nicht, kann mich im Raum nicht orientieren ...).
- Die Beeinträchtigungen beiläufig erwähnen, nicht zum Hauptpunkt des Gesprächs werden lassen.
- Hilfsangebote dankend annehmen und sofort konkretisieren (ich möchte mich bei Ihnen einhängen/ möchte Sie am Ellenbogen halten ...).



- Allenfalls kurze, konkrete Hilfeleistungen oder Informationen erbitten.

Wen möchte die sehbehinderte Frau Oppliger kennenlernen? Die Frau mit dem sympathischen Bündnerdialekt. Dieser erinnert sie an ihre Grossmutter aus Disentis, bei ihr hatte sie oft die Ferien verbracht ... Und schon ist Frau Oppliger mitten drin in ihren Erinnerungen an schöne Begegnungen in ihrer Kindheit. Dies ist ein Anknüpfungspunkt. Die Betreuungsfachfrau Anna Frick ermutigt Frau Oppliger zu einer Begegnung mit Frau Hilfiker (der Frau mit dem Bündnerdialekt). Wo und wie möchte sie die neue Mitbewohnerin kennenlernen? Frau Oppliger schlägt die Pergola im Garten vor, wo es zur Zeit schön kühl und auch ruhig ist, da kann man sich gut unterhalten. Der Erstkontakt wird durch Anna Frick hergestellt. Sie bietet auch an, Frau Oppliger zum Treffen zu begleiten und wieder abzuholen.

Im Anschluss an das Treffen geht es darum, den Kontakt auszuwerten, im Sinn von: Hat Frau Oppliger (trotz der Sehbehinderung) einen Eindruck von Frau Hilfiker bekommen? Denkt sie, die Sehbehinderung war ein Hindernis für die Begegnung? Traut sie sich zu, weitere Begegnungen zu planen? Was braucht Frau Oppliger (und was braucht das Gegenüber), um den Kontakt aufrechtzuerhalten?

Im Auswertungsgespräch wird überprüft, ob die Beeinträchtigung der einen Person für die Begegnung zur Belastung wurde. Die sehende Person soll sich um ihrer selbst willen geschätzt und nicht als Helfende ausgenutzt fühlen. So wird schrittweise die Kompetenz im Aufbau und Erhalt von Beziehungen geübt und gefestigt – eine wichtige Unterstützung auf dem Weg zu mehr Selbständigkeit und Wohlbefinden.

Orientierung im Raum, grob- und feinmotorisch

Unter Feinmotorik versteht man die Bewegungen mit den Fingern und Händen. Grobmotorik bezeichnet die Bewegungen mittels der grossen Gelenke (Beine, Arme). Durch die Sehbehinderung ist die Steuerung der Bewegungen und damit die Fein- und/oder die Grobmotorik beeinträchtigt. Zur Kompensation dieser Beeinträchtigung braucht es ein neues Orientierungssystem. Dies ist Voraussetzung für die sichere Mobilität. Zur örtlichen Orientierung nutzen wir im Kleinen wie im Grossen die gleiche Systematik: rechts/links, vorne/hintern, unten/oben. Der eigene Körper wird als natürliches Hilfsmittel ein-

gesetzt: Vierteldrehung (rechter Winkel), Anzahl Schritte, eine Armlänge, eine Handbreit usw.

Um Wege zu lernen, beispielsweise vom Bett zum Bad, vom Zimmer zum Speisesaal oder in den Garten, nutzt die O+M-Trainerin Referenz-/ Orientierungspunkte, die stabil bleiben. Betreuungsfachpersonen können nach einem solchen O+M-Training (mit Bezug auf die gleichen Orientierungspunkte, Distanzen und Richtungen) die Mobilität mit Personen mit Sehbehinderung üben. Das Training mit dem Langstock (Ausserbereich) wird ausschliesslich von O+M-Rehabilitations-Fachpersonen vermittelt.

Beispiel für ein Orientierungstraining

Für den Weg vom Bett zur Zimmertür wird einerseits eine Vorstellung vom Raum durch Erklärung geschaffen. Andererseits wird er durch gemeinsames Gehen und Tasten erfahrbar gemacht. In kleinen Sequenzen werden Teile des Weges erarbeitet. Am Schluss findet Herr Rolli seinen Weg allein: aufsitzen an den Bettrand, rechterhand das Nachtkästchen, aufstehen, 90 Grad nach links drehen und bis zum Fussende dem Bett entlanggehen, dann geradeaus 3 Schritte gehen, mit der linken Hand die Tischkante berühren, 90 Grad nach rechts drehen, dem Tisch entlanggehen. Bei der Tischecke 5 Schritte geradeaus weitergehen, den Radiator mit der rechten Hand berühren und ihm entlangfahren. Geradeaus bis zur Tür gehen, dies sind nochmals 6 Schritte.

Für die Alltagsaktivitäten und die Selbstpflege ist die Feinmotorik zentral. Hier soll die räumliche Vorstellung ebenso systematisch gefestigt werden: Wie findet Frau Fröhlicher ihre Stricknadel am Boden, wenn sie nicht gehört hatte, wo sie hinfiel? Indem sie den Boden systematisch abtastet und keinen Fleck auslöst. Dazu darf sie nicht hastig sein, sondern muss ganz ruhig und konzentriert vorgehen und parallele, überlappende Streifen abtasten.

Beim sich Waschen am Lavabo geht es darum, der Bewohnerin, dem Bewohner Orientierung bzgl. der Einrichtung des Badezimmers (Lavabo, Spiegelschrank) sowie der Pflegeprodukte (Zahnbürste, Waschlappen usw.) zu geben. Je nach Seheinschränkung geschieht dies durch taktile und verbale Information, Markierung der verschiedenen Produkte, zum Beispiel die Zahnpasta mit einem Gummiband, die Rheumacreme mittels Markierungspunkten. Gleichzeitig ist es wichtig, dass die Produkte immer in der gleichen Ordnung platziert sind und durch niemanden verschoben werden. Eine Kurs Teilnehmerin erzählte, dass eine Klientin sie völlig aufgeregt am Abend angerufen hatte, weil sie ihre Creme nicht am ge-

wohnten Ort gefunden hatte. Rechts und links zu vertauschen kann für eine Person mit Sehbehinderung ein Hindernis in der Selbständigkeit bedeuten.

Sicherheit in Alltagsaktivitäten

Die Sehbehinderung kann dazu führen, dass diverse Alltagsaktivitäten nicht mehr ausgeführt werden, z.B. Blumen/ das Zimmer/ den Haushalt besorgen, Wäsche ordnen, waschen, kochen. Oft steigt die Angst davor, sich zu verletzen oder einem Gerät oder der Wohnung Schaden zuzufügen. Die visuelle Kontrolle fällt weg und damit die Sicherheit darüber, ob wirklich die gewünschte Waschtemperatur eingestellt, die Tür korrekt geschlossen ist oder der Herdschalter in die richtige Position gedreht wurde.

Beispiel

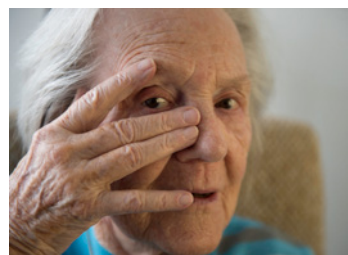
Eine sehbehinderte Klientin der Spitex hatte Schwierigkeiten mit der Bedienung des Herdschalters beim Kaffeekochen am Morgen. Sie war unsicher, ob der Herd abgeschaltet ist oder nicht. Es war auch schon vorgekommen, dass der Herd noch an war und Plastikgegenstände in unmittelbarer Nähe lagen. Zum Glück kam die Spitex-Mitarbeiterin vorbei und konnte grösseres Unheil verhindern. Mittels eines Markierungspunkts konnte der Herdschalter so bezeichnet werden, dass für die Klientin klar war, in welcher Position der Herd ausgeschaltet ist. In der Folge fühlte sie sich sicher im Umgang mit dem Herd.

Befähigende Unterstützung zur Selbstpflege

Personen mit Sehbehinderung sind grundsätzlich imstande, sich umfassend selbst zu pflegen. Andere Beeinträchtigungen



(als Folge oder unabhängig von der Sehbehinderung) können zu Pflegeabhängigkeit führen. Je nach der Gesamtbeurteilung und je nach der Priorisierung der ermächtigenden Unterstützung (nicht alles aufs Mal!) kann die Selbständigkeit in der Selbstpflege wieder erhöht werden.



Das INFOnetz bringt eine Reihe von Artikeln zu einzelnen Aspekten von Sehbehinderung im Alter und von sehbehinderungsspezifischer Betreuung. Bereits erschienen sind:

- Oktober 2016:** Sehbehinderung im Alter
- Dezember 2016:** Wir sehen mit dem Gehirn
- Dezember 2016:** Augenerkrankungen im Alter
- März 2017:** Sehbehinderung und Demenz
- Mai 2017:** Sehbehinderungsspezifische Betreuung
- In der nächsten Nummer:** Rechtliche, organisatorische und behinderungspolitische Aspekte.

Weitere Informationen

Broschüre „Goldene Regeln. Sehbehinderung im Alter angemessen begegnen. 33 Goldene Regeln mit Kommentaren“ von Fatima Heussler, Magdalena Seibl und Judith Wildi. KSIA 2013. (Bestellung über www.ksia.ch oder info@ksia.ch)

Fachbuch „Menschen mit Sehbehinderung in Alterseinrichtungen: Gerontagogik und gerontagogische Pflege – Empfehlungen zur Inklusion“, hrsg. von Fatima Heussler, Judith Wildi und Magdalena Seibl. Seismo Verlag 2016. (beinhaltet die „Goldenen Regeln“ als Kapitel)

Das Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter (KSIA) in Zürich vermittelt spezifisches Fachwissen zu Sehbehinderung im Alter an Fachpersonen des Gesundheitswesens und der Altersarbeit. KSIA, Bederstrasse 102, 8002 Zürich, www.ksia.ch

Zur Autorin:

Judith Wildi, RN, dipl. Pflegeexpertin HöFa II, dipl. Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen, Mitarbeiterin bei KSIA, dem Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter in Zürich.

Fotos:

Christoph Dill / KSIA

Sehbehinderungsspezifische Hilfsmittel ergänzen die in diesem Artikel beschriebenen Unterstützungsmassnahmen. Der folgende Artikel bietet dazu eine Kurzübersicht.

Essenstraining

Viele sehbehinderte alte Menschen vermeiden es, in Gesellschaft zu essen, ins Restaurant zu gehen, sie schämen sich beim Essen und Trinken, essen nicht ausreichend und nicht das, was sie eigentlich gerne hätten.

Mit einem Essenstraining kann eine sehbehinderte Person wieder lernen, sich auf dem Teller zu orientieren: mit Messer und Gabel die Grösse der einzelnen Portionen ertasten, mit Sicherheit ein mundgrosses Stück vom Fleisch abschneiden, prüfen, ob der Teller leer ist. Hilfreich ist es, wenn der Teller immer nach der Uhr angerichtet und so serviert wird, dass das Fleisch bei 6, das Gemüse bei 3 und die Beilage bei 9 Uhr zu finden sind (Goldene Regel Nr. 24). Mündliche Informationen zum Menü bzw. der Art der Zubereitung erleichtern die Vorstellung über das Essen und regen den Appetit an.

Voraussetzung für ein Essenstraining ist, dass die Person gewillt ist, sich auf einen Lernprozess einzulassen und ihr die Möglichkeit gegeben wird, in Ruhe und geschützt vor den Blicken von Mitbewohnenden das Essenstraining Schritt für Schritt zu durchlaufen.

In spezialisierten Schulungen lernen Fachpersonen Betreuung solche Unterstützungsformen kennen und anwenden.

Sehbehinderungsspezifische Hilfsmittel

Es gibt eine grosse Fülle von Hilfsmitteln, die sehbehinderten und blinden Menschen im Alltag helfen können. Sie ergänzen die ermächtigenden sehbehinderungsspezifischen Unterstützungsmassnahmen. Fachkompetente Beratung und individuelle Anpassung lohnen sich.

Hilfsmittel ergänzen die im vorhergehenden Artikel genannten Unterstützungsmassnahmen. In verschiedenen Verkaufsstellen und im Internet gibt es eine Fülle von Hilfsmitteln, die sehbehinderten und blinden Personen den Alltag erleichtern. Hilfsmittel sind aber nur dann nützlich, wenn sie der Person und ihrem Problem entsprechend angepasst sind und das Benützen geübt wurde. Daher gilt: sich an einer Fachstelle beraten lassen, nicht einfach kaufen!

Häufig sieht man in Alterseinrichtungen im Aktivierungsraum ein „Lupenchörbli“, eine Sammlung von diversen Modellen von Lupen, die benutzt bzw. ausprobiert werden können. Eine fachgerechte Anpassung heisst, dass der Vergrösserungsbedarf ermittelt wird und die Person im korrekten Gebrauch solcher Hilfsmittel angeleitet wird. So gibt es beispielsweise Hand- oder Standlupen, solche die nah beim Auge gehalten werden und andere, die nah beim zu lesenden Text zu halten sind. Es gibt solche mit und ohne Licht und mit sehr unterschiedlicher Vergrösserung. Die Bestimmung des benötigten Vergrösserungsbedarfs ist Voraussetzung dafür, dass das richtige Gerät angeschafft wird. Sich einfach so «durch das Chörbli probieren», ist gut gemeint, macht aber wenig Sinn. Beratungsstellen des Sehbehindertenwesens haben Hilfsmittelausstellungen (siehe Liste im Internet unter www.szb.ch). Menschen mit Sehbehinderung im Alter brauchen ggf. Begleitung zur Beratungsstelle.

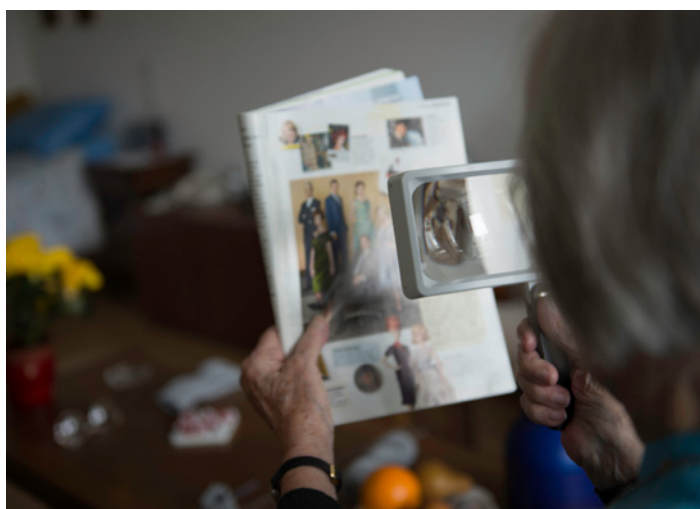
Hilfsmittel zur zeitlichen Orientierung: Sich selber zu informieren wie spät es ist, bedeutet Unabhängigkeit. Es gibt eine Vielzahl von Uhren: taktil nutzbare Armbanduhren, sprechende Uhren oder Modelle, die wie ein Schlüsselanhänger aussehen und auf Knopfdruck die Zeit ansagen. Ob eine Person die Sensibilität in den Fingerspitzen hat um die Zeit taktil ablesen zu können, muss ausprobiert werden. Es lohnt sich, den Aufwand eines Besuches auf der Beratungsstelle in Kauf und die fachliche Beratung in Anspruch zu nehmen.

Die Beratungsstelle hat auch die Möglichkeit, bezüglich Finanzierung zu beraten.

Exemplarische Übersicht zu Hilfsmitteln

Die nachfolgende Übersicht gibt einen Hinweis auf die Vielfalt von Hilfsmitteln, sie ist bei Weitem nicht vollständig. Diese Übersicht macht die Fülle von Hilfsmitteln deutlich: von einfachsten wie kontrastreichen Servietten bis zu komplexen Geräten, deren Instruktion unbedingt in die Hände von Fachpersonen gehören. Der Gebrauch eines weissen Stocks ist mit besonderen Rechten im Verkehr verbunden und braucht deshalb Instruktion und Anleitung durch eine Fachperson.

Ein kreativer Umgang mit Hilfsmitteln ist gefragt, wie das nachfolgende Beispiel aus der Praxis zeigt: ein Klient aus der Spitex hatte an den Wänden Streifen von leuchtendem Klebeband befestigt, die ihm Wegorientierung gaben. Diese Streifen sehen zwar nicht schön aus, waren für ihn jedoch hilfreich.



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

Hörbücher

Nicht mehr lesen können ist für viele Menschen sehr einschneidend. Dieser Verlust kann mit Hilfsmitteln, zum Beispiel einem Lesegerät, für kurze Zeit überbrückt werden. Der Gebrauch ermüdet und muss geübt werden. Hörbücher könnten eine gute Möglichkeit darstellen, dass trotz Sehbehinderung wieder Literatur konsumiert werden kann. Die Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte (SBS) hat ein umfangreiches Sortiment an Hörbüchern und -zeitschriften (Adresse s. unten).

Hilfsmittel können vieles erleichtern, lösen allein aber das Problem nicht. Die im vorhergehenden Artikel ausgeführten Elemente (Unterstützung in Kommunikation, Orientierung, Selbstpflege und Aktivitäten) braucht es ebenfalls.

Hilfreiche Adressen

- SZB Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen, Beratungs- und Hilfsmittelvertriebsstellen nach Kantonen: www.szb.ch
- SBS Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte, Grubenstrasse 12, 8045 Zürich, 043 333 32 32, www.sbs.ch

Zur Autorin:

Judith Wildi, RN, dipl. Pflegeexpertin HöFa II, dipl. Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen, Mitarbeiterin bei KSIA, dem Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter in Zürich.

Fotos:

Christoph Dill / KSIA