

## Praxis im Alltag Sehen im Alter

Veränderungen  
Folgen  
Massnahmen

Zürich: KSIA 2020

## Haben Sie gewusst...

- ... dass eine Sehbehinderung zu visuellen Halluzinationen führen kann?
- ... dass Sehbehinderung häufig mit Demenz verwechselt wird?
- ... dass Sehbehinderung nicht zwangsläufig zu Abhängigkeit führen muss?

## Übersicht

1. Was bedeutet Sehbehinderung im Alter?
2. Begleiterscheinungen bei Sehbeeinträchtigung
3. Folgen von Sehbeeinträchtigung
4. Massnahmen  
+ hilfreiche Adressen
5. Hilfsmittel und Unterlagen

## 1.1 Wie zeigt sich eine Sehbehinderung?

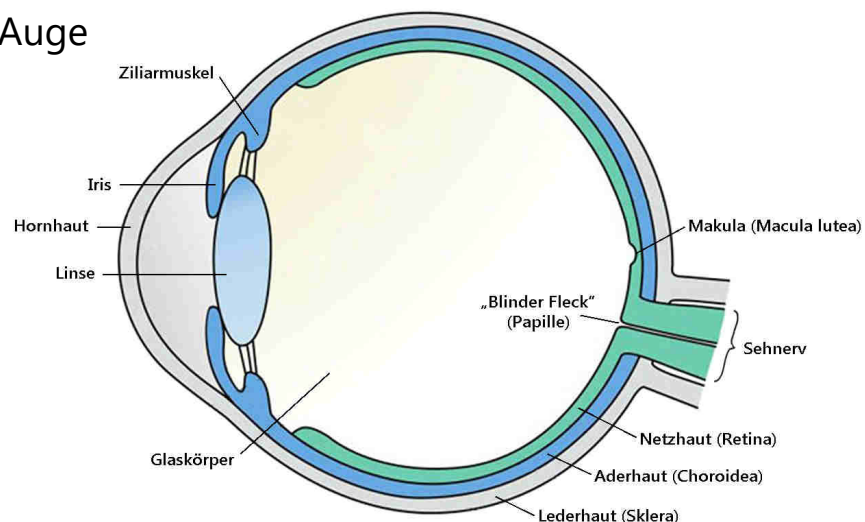
- Orientierungsstörungen (zeitlich, örtlich, situativ)
- Beeinträchtigungen in Alltagsbewältigung
- Beeinträchtigungen des Sozialverhaltens (z.B. Rückzug, Aggression, Verhaltensauffälligkeiten)
- Beeinträchtigung Gedächtnis, Merkfähigkeit
- kognitive Einbussen (z.B. inadäquate Reaktionen)
- Veränderungen der Persönlichkeit

## 1.2 Wie wir sehen

- Das Auge nimmt Licht, Bewegung, Farben und Kontraste wahr,
- diese Wahrnehmungen leitet es als Information ans Gehirn,
- das Gehirn macht aus den Informationen Bilder.
- Wir brauchen diese Bilder für das Erkennen, Assoziieren, Sozialisieren und die kognitiven Leistungen.

## 1.3 Physiologie: Sehen

### Organ Auge



## 1.4 Physiologische Veränderungen im Alter

- Trübung des Glaskörpers
- Trübung der Linse

### **Konsequenz:**

- Verminderung des Visus (Scharfsehens) und höherer Lichtbedarf im Alter

## 1.5 Sehschädigungen im Alter

### Häufigste Sehschädigungen im Alter

- Altersabhängige Makuladegeneration (AMD)
- Grüner Star (Glaukom)
- Grauer Star (Katarakt)
- Netzhautablösung
- Diabetische Retinopathie
- Weitere

## 1.6 Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD)



### Unscharfes Bild

- Mimik von anderen kann nicht erkannt werden
- Einzelheiten verschwimmen
- Spiegelbild ist unscharf

führt zu


- Schwierigkeiten bei Alltagsaktivitäten
- Unsicherheiten im Sozialkontakt





KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • [www.ksia.ch](http://www.ksia.ch)

Praxis im Alltag: Sehen im Alter



## 1.7 Häufigkeit

Von Sehbehinderung im Alter sind betroffen:

- ca. 30% der über 80-Jährigen
- ca. 50% der über 90-Jährigen

Unterversorgung (OVIS-Studie, 2017):

- Subjektive Sehprobleme: 47%
- Augenmedizinischer Behandlungsbedarf: 61%

Ambulant – stationär:

- 23% leicht bis schwerwiegend sehbeeinträchtigte Menschen mit Spitex
- 42% leicht bis schwerwiegend sehbeeinträchtigte Menschen in Alterseinrichtungen (Spring, SZB, 2017)

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • [www.ksia.ch](http://www.ksia.ch)

Praxis im Alltag: Sehen im Alter

## 2. Neurophysiologie: Sehbehinderung

### Warum wir nicht sehen, was wir [nicht] sehen

Wir sehen mit dem Gehirn:

- Filling-in (Gehirn ergänzt Fehlendes, vgl. folgende Folie)
- Charles-Bonnet-Syndrom (CBS): visuelle Halluzinationen
- Denkvermögen intakt, aber Denken wegen mangelhafter Information beeinträchtigt

Tagesverfassung und Konzentrationsfähigkeit haben einen grossen Einfluss auf die Seh-/Hörfähigkeit.  
Seh- und Hörleistung beeinflussen sich gegenseitig.

### 2.1 Wir sehen mit dem Gehirn (Filling-in)



Quelle: Sutter (2009). Netzhautdegeneration – Ein anderes Sehen.

### 3.1 Physische Folgen von Sehbeeinträchtigung

Häufig treten auf:

- Eingeschränkte Bewegung (grob-, feinmotorisch)
- Mangelernährung
- Stürze, Bewegungsmangel und dessen Folgen für den Kreislauf
- Hautprobleme
- Tag/Nacht-Rhythmusstörungen
- u.a.

### 3.2 Psychische Folgen von Sehbeeinträchtigung

Häufig treten auf:

- Kontrollverlust
- Leugnen, nicht Wahr-haben-Wollen, später heftige Gefühle, z.B. Wut, Verzweiflung (vgl. Trauerphasen, Verena Kast)
- Depression, Angststörungen (bei Menschen mit Sehbehinderung doppelt so häufig wie bei Sehenden)
- Suizidalität
- u.a.



### 3.3 Psychosoziale Folgen von Sehbeeinträcht.

Häufig treten auf:

- Misstrauen
- Scham
- Rückzug
- Isolation
- Verhaltensauffälligkeit
- Aggression
- u.a.

### 3.4 Wie zeigt sich eine Demenz?

- Beeinträchtigung Gedächtnis, Merkfähigkeit (kognitive Einbussen)
- Beeinträchtigungen in Alltagsbewältigung
- Orientierungsstörungen (zeitlich, örtlich, situativ, persönlich)
- Veränderungen der Persönlichkeit
- Beeinträchtigungen des Sozialverhaltens (z.B. Rückzug, Distanzlosigkeit)

→ **Gefahr der Fehlinterpretation Demenz statt Sehbehinderung** (vgl. Lehl & Gerstmeyer 2004)

## 4. Massnahmen - was können wir tun?



Foto: Dill / KSIA

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • [www.ksia.ch](http://www.ksia.ch)

Praxis im Alltag: Sehen im Alter

### 4.1 Massnahmenkategorien

- Unterstützung bezügl.
  - funktionaler
  - emotionaler, psychischer, sozialer
  - kognitiver



Beeinträchtigungen

- auf individueller und institutioneller Ebene

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • [www.ksia.ch](http://www.ksia.ch)

Praxis im Alltag: Sehen im Alter

## 4.1 Was können Betroffene tun?

- Veränderungen und Symptome ernst nehmen
- Augenarzt/Augenärztin aufsuchen
- Medizinische Möglichkeiten ausschöpfen, auch im hohen Alter
- Darüber reden, Bedürfnisse äussern, mitteilen was hilfreich ist
- Unterstützungsangebote annehmen
- Aktivitäten und sozialer Austausch pflegen

## 4.2 Hilfreiche Massnahmen bei Sehbeeinträcht.

- Licht, Kontraste, Farben, Akustik
- Sitzordnung (Rücken zum Fenster, keine Blendung)
- Blendhilfen (Dächlikappe, Sonnenbrille, Hut, Kantenfilterbrille u.a.)
- Hilfsmittel, Hilfsmittelberatung
- soziale, psychosoziale, psychologische Beratung
- Unterstützung durch Angehörige, Nachbarn, freiwillige Helfer/innen, Mitbewohnende in Wohngruppen, Heimen

### 4.3 Was können Angehörige/Umfeld tun?

- Glauben, was die Person sagt
- Der Person zutrauen, was sie selber machen möchte (auch wenn man es selber besser und rascher könnte)
- Die Person fragen, was sie braucht
- Die Person in ihrem Umgang mit der Sehb. unterstützen
- Geduld haben
- Darüber sprechen, dass sehbehindert sein manchmal anstrengend ist...

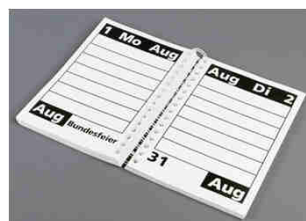
### 4.4 Wenig hilfreich sind...

- schmutzige oder schlecht angepasste Brillen
- Lupen ohne Abklärung des Vergrößerungsbedarfs, der Distanz zum Auge, der Beleuchtung
- Lesegeräte und andere Hilfsmittel ohne Anleitung und Üben
- Aussagen wie: «Doch, du kannst das!»  
Besser ist es, nach den Bedürfnissen zu fragen.

## 4.5 Angebot Beratungsstellen

- Beratung und Training
  - zu Licht, optischen Hilfsmitteln (Lupen, Kantenfilterbrillen, Bildschirmlesegeräten etc.)
  - in Lebenspraktischen Fertigkeiten und Hilfsmitteln (Kochen, Essen, Wäschepflege, Büro etc.)
  - zu Orientierung und Mobilität (Wege lernen, Umgang mit ÖV, weissem Stock etc.)
- Sozialberatung
- Kurs- und Freizeitprogramm

## Hilfsmittel bei Sehbehinderung



<https://szb.abacuscity.ch/>

## 4.6 Hilfreiche Adressen

- Beratungsstellen:  
Schweizerischer Blindenbund ([www.blind.ch](http://www.blind.ch)), Sehbehinderten- und Blindenverband (SBV) ([www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch)), Retina Suisse ([www.retina.ch](http://www.retina.ch)), Zürcher Sehhilfe ([www.zuercher-sehhilfe.ch](http://www.zuercher-sehhilfe.ch)) u.a.;  
Beratungsstellen nach Kantonen auf der Seite des SZBLIND:  
[www.szblind.ch](http://www.szblind.ch)
- Fachstellen Hörsehbehinderung des SZBLIND:  
[www.taubblind.ch](http://www.taubblind.ch)
- SBS – Schweizerische Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte:  
[www.sbs.ch](http://www.sbs.ch)

## 4.7 Massnahmen: Pflege sehbehind.-spezifisch

- Sehbehinderungsspezifische Pflege stabilisierend:
  - Markierungspunkte, Informationen
  - Haltung der Veränderbarkeit
- Sehbehinderungsspezifische Pflege rehabilitativ:
  - Integration in Pflegeprozess
  - Fokus-Assessment Sehbeeinträchtigung
  - Pflegetrainings kognitiv-emotional, motorisch

## Auch mit Sehbehinderung im Alter kann das Leben wieder bunt und reich werden!



(F. Heussler)

Foto: Dill / KSIA



## Vielen Dank für Ihr Interesse!

KSIA – Kompetenzzentrum  
Seh- und Hörbehinderung im Alter  
[www.ksia.ch](http://www.ksia.ch)