



Zürich, KSIA 2020

Sehen und Hören im Alter

Veränderungen und was man tun kann



Referat in einer Alterssiedlung und für einen Freiwilligendienst

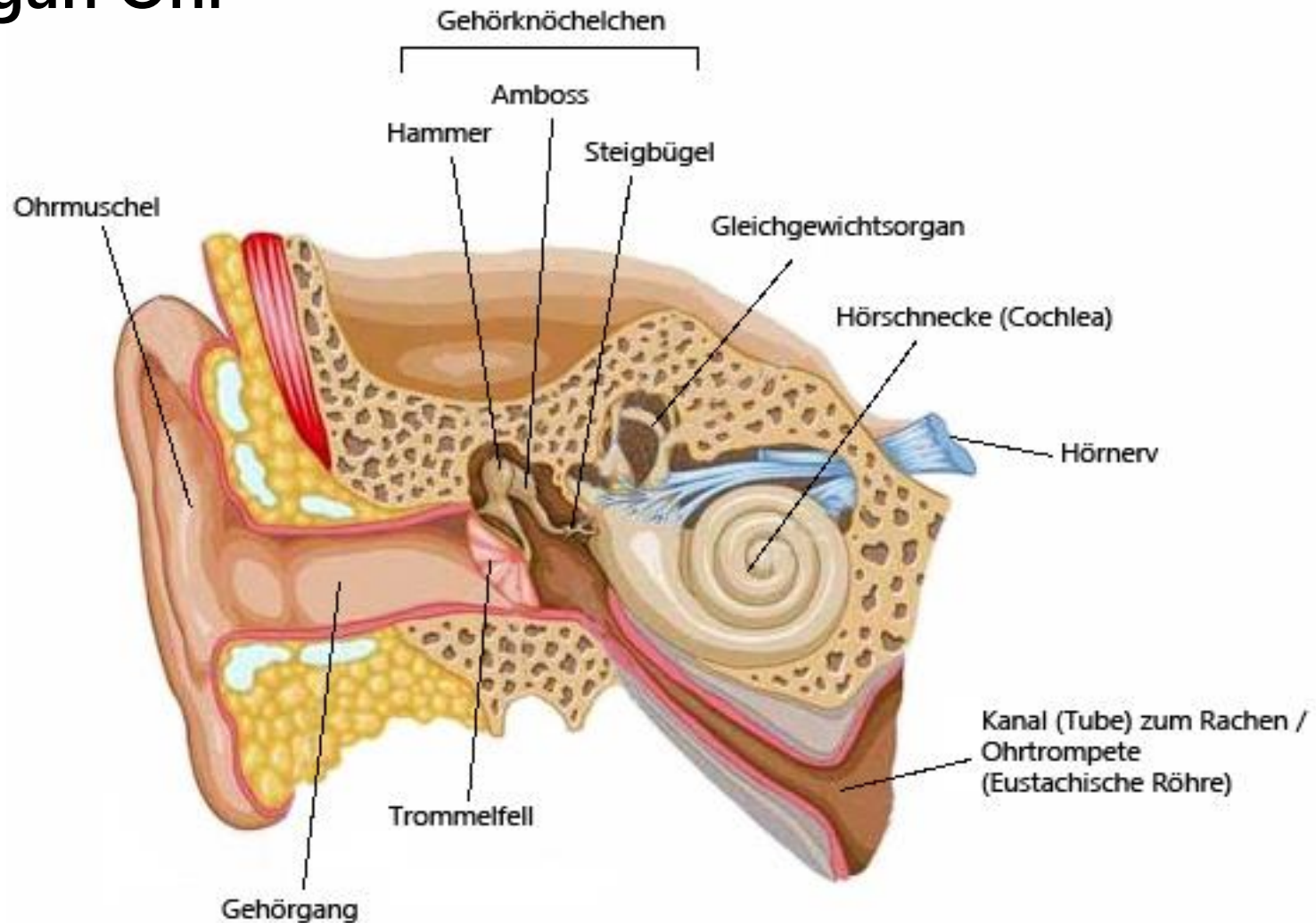
Haben Sie gewusst ...

- ... dass eine Sehbehinderung zu visuellen Halluzinationen führen kann?
- ... dass Sehbehinderung nicht zwangsläufig zu Abhängigkeit führen muss?
- ... dass Seh- und Hörbehinderung häufig mit Demenz verwechselt werden?

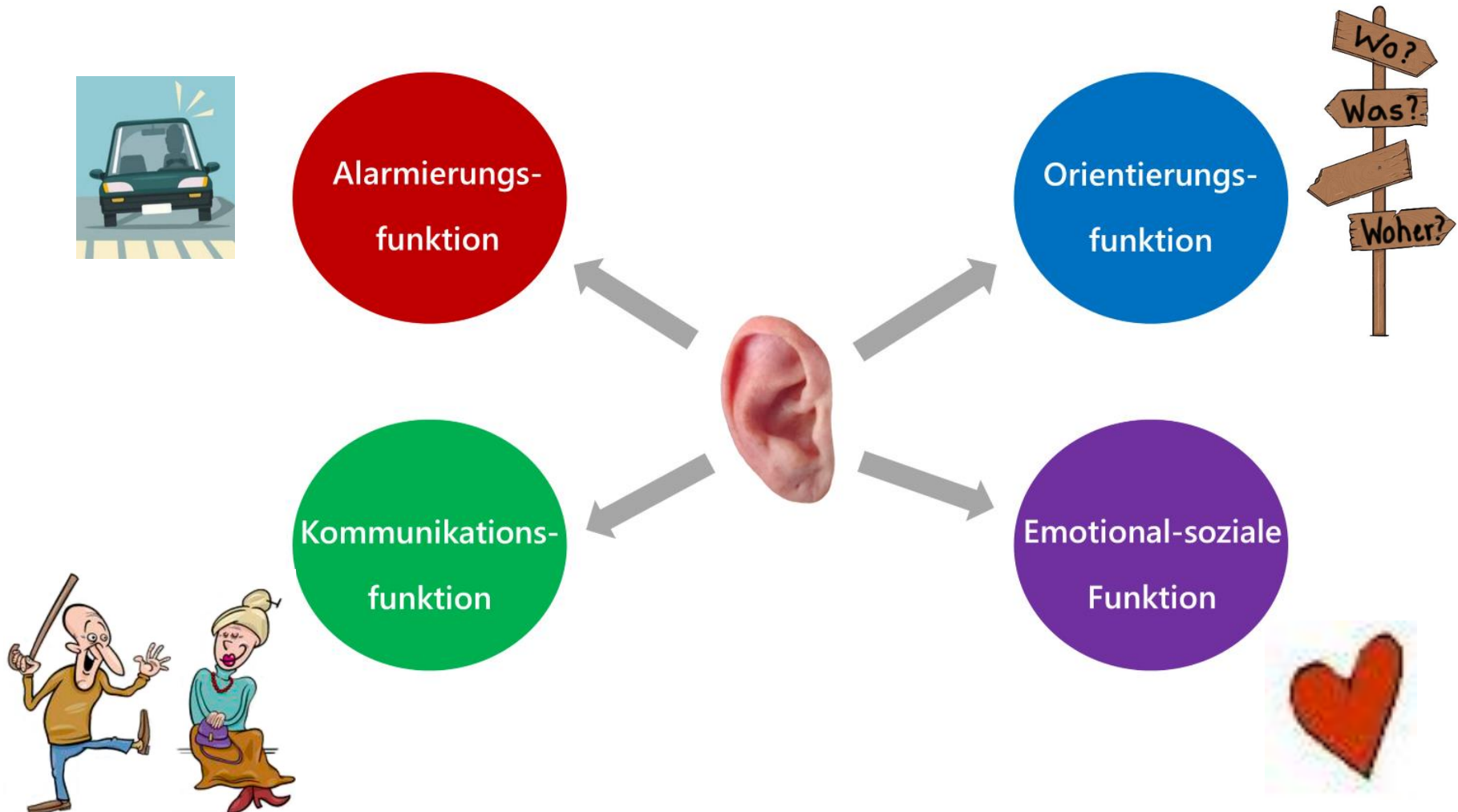
Übersicht

1. Ohr und Funktionen des Hörens /
Veränderungen im Alter
2. Auge und Funktionen des Sehens /
Veränderungen im Alter
3. Folgen und Begleiterscheinungen von
Sinnesbeeinträchtigungen
4. Was kann man tun?
 - Hilfreiche Strategien für die Betroffenen
 - Handlungsmöglichkeiten für das Umfeld
 - Hilfsmittel, Beratungsstellen
4. Fragen, Diskussion

Organ Ohr



Funktionen des Hörens



Hörbeeinträchtigung im Alter

Häufigste Hörschädigung im Alter: Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis):

Störung der Haarsinneszellen
in der Schnecke des Innenohrs



- Reduktion der Wahrnehmung von Hochfrequenztönen
- Hör- und Verstehprobleme bei Hintergrundgeräuschen

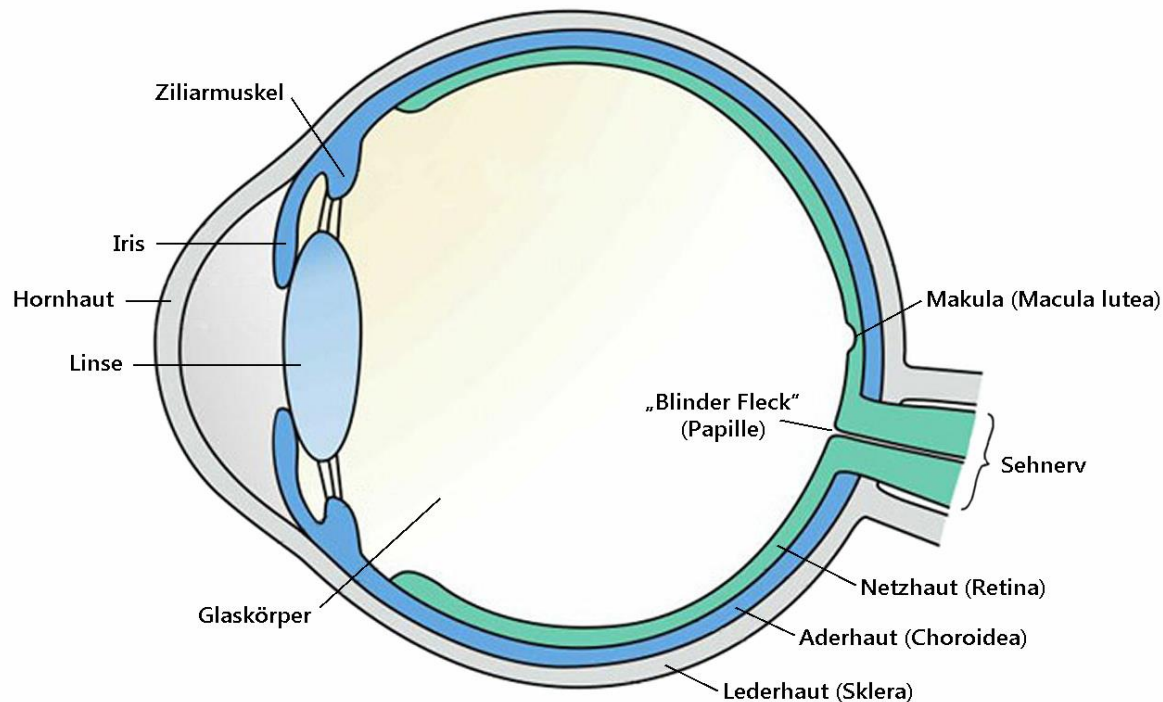
Zahlen zu Hörbeeinträchtigung im Alter

- 30% ♂ / 20% ♀ im Alter von 70 J. (WHO 2000)
- 55% ♂ / 45% ♀ im Alter von 80 J. (Roth et al. 2011)
- Etwa 20% der Personen, die von einer Hörhilfe profitieren könnten, haben tatsächlich eine (Gates & Mills 2005)
- Etwa 25-40% der Personen mit Hörhilfen nutzen sie entweder zu wenig oder gar nicht (Gates & Mills 2005)

Häufige heikle Strategien bei Höreinschränkungen

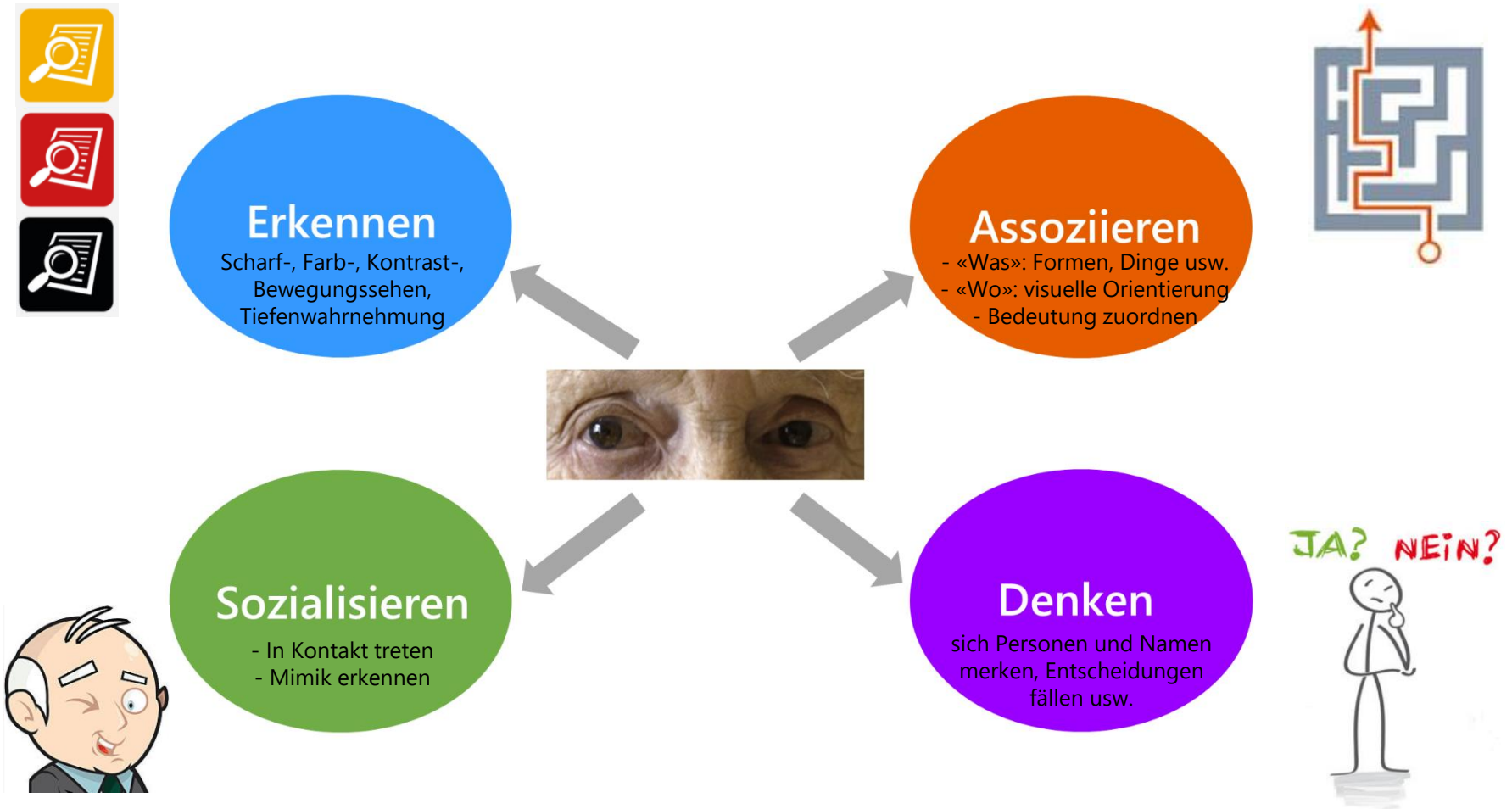
- Irgendetwas antworten oder sagen – auf die Gefahr hin, dass es nicht zur Situation passt
- Aufhören nachzufragen
- Brummig oder ärgerlich reagieren, wenn jemand etwas von einem will
- Veranstaltungen mit mehreren Personen meiden
- Sich zurückziehen, nicht mehr unter Leute gehen

Organ Auge – Wie wir sehen



- Das Auge nimmt Licht, Bewegung, Farben und Kontraste wahr,
- diese Informationen leitet es als elektrische Impulse ans Gehirn,
- das Gehirn macht aus den elektrischen Impulsen Bilder. Dabei verwendet es auch gespeicherte Informationen und Wissen.

Funktionen des Sehens



Veränderungen im Alter

Normale Veränderungen:

- leichte Trübung des Glaskörpers
 - leichte Trübung der Linse
- 
- Verminderung des Scharfsehens (Visus),
höherer Lichtbedarf

Pathologische Veränderungen:

- Grauer Star (Katarakt) ➡ alles wird neblig
- Altersabhängige Makuladegeneration (AMD) ➡ Fokussieren wird schwierig, später unmöglich
- Grüner Star (Glaukom) ➡ Gesichtsfeldeinschränkungen, bis zur Erblindung
- Weitere wie Diabetische Retinopathie, Netzhautablösung usw.

Zahlen zu Sehbeeinträchtigung im Alter

Von Sehbehinderung im Alter sind betroffen:

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

Unterversorgung (OVIS-Studie: Fang et al. 2017):

- Subjektive Sehprobleme: 47% gaben Sehprobleme an
- Augenmedizinischer Behandlungsbedarf: bei 61% ärztlich festgestellt

Ambulant – stationär:

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

Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Unscharfes Bild

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

führt zu

- Schwierigkeiten bei Alltagsaktivitäten
- Unsicherheiten im Sozialkontakt

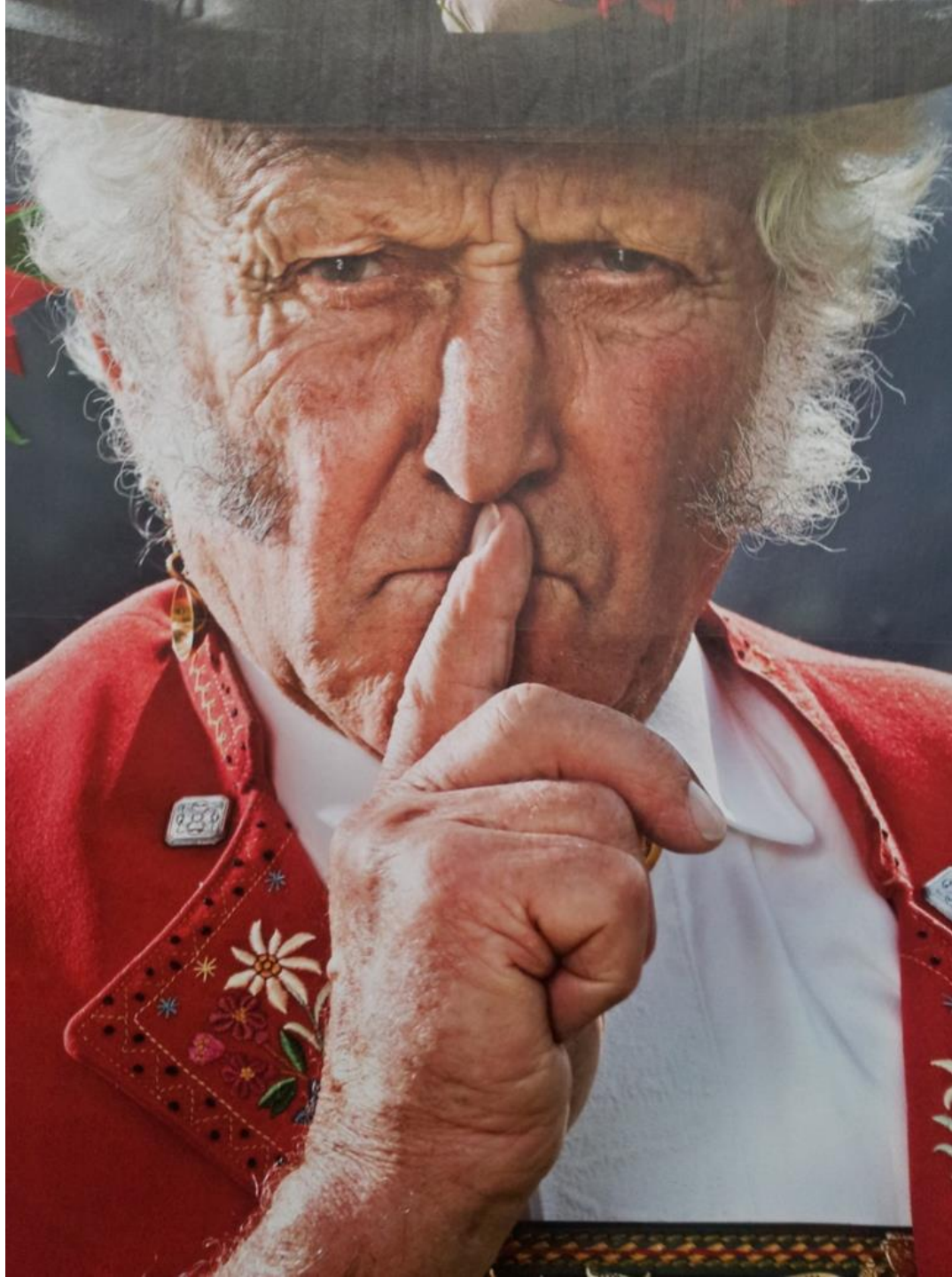


«Ich kann Gesichter
nicht erkennen.»

«Ich kann den
Ausdruck nicht
sehen.»

«Ich kann einem
Gespräch kaum
folgen.»

«Ich fühle mich
einsam.»



Wir sehen mit dem Gehirn

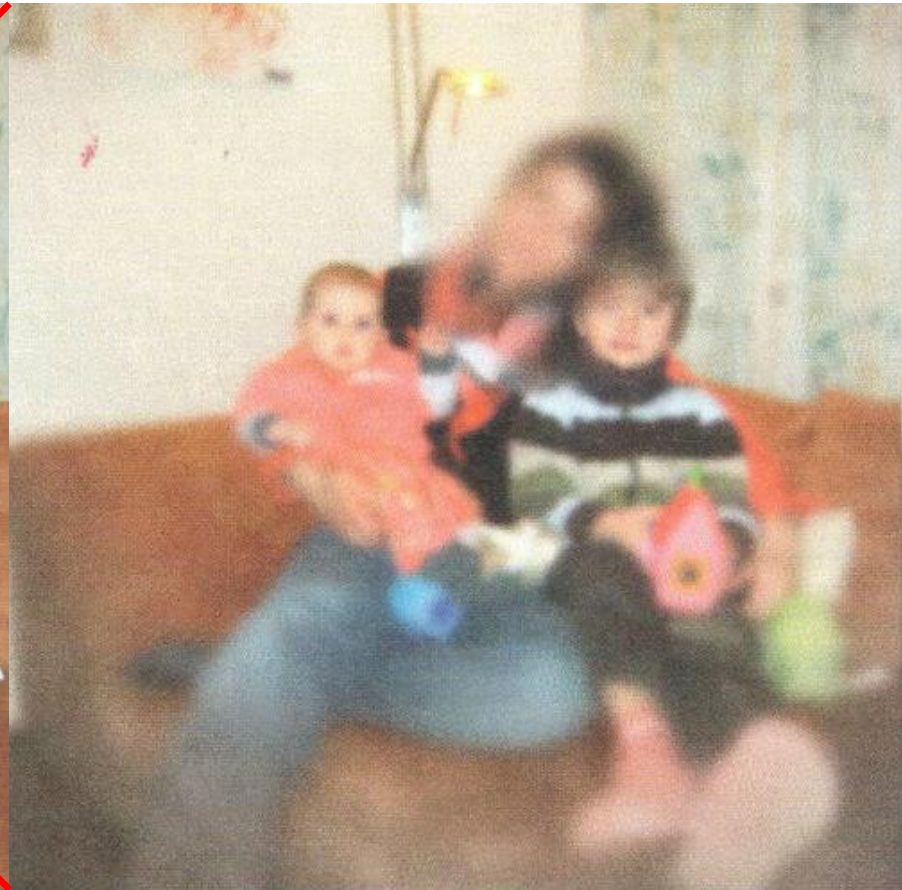
Warum wir nicht sehen, was wir [nicht] sehen

- Filling-in → Gehirn ergänzt das Bild, Gesichtsfeld erscheint vollständig
- Charles-Bonnet-Syndrom (CBS) → visuelle Halluzinationen
(wie Phantomschmerz)
- Denkvermögen intakt, aber Denken wegen mangelhafter Information beeinträchtigt

Tagesverfassung und Konzentrationsfähigkeit haben grossen Einfluss auf Seh- und Hörfähigkeit. → Schwankungen!

Seh- und Hörleistung beeinflussen sich gegenseitig.

Wir sehen mit dem Gehirn: Filling-in



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

→ Ausfälle im Gesichtsfeld werden nicht wahrgenommen

Wir sehen mit dem Gehirn: Charles-Bonnet-Syndrom



Quelle: NZZ; Juni 2013.

→ Nicht immer darf man seinen Augen trauen

Häufige Folgen von Sinnesbeeinträchtigungen

physisch (betrifft v.a. Sehbehinderung):

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

psychisch:

Kontrollverlust, Leugnen, nicht Wahr-haben-Wollen, später heftige Gefühle, z.B. Wut, Verzweiflung, Resignation, Depression, Angststörungen, Suizidalität u.a.

psychosozial:

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

Verwechslungsgefahr: ähnliche/gleiche Symptome – verschiedene Ursachen

typische Symptome:

Sehbeeinträchtigung	Demenz (frühe/mittlere Phase)	Hörbeeinträchtigung
<ul style="list-style-type: none"> • kognitive Einbussen (z.B. Personen nicht mehr erkennen, inadäquates Verhalten, verminderte Merk- und Entscheidungsfähigkeit) • Orientierungsstörungen (örtlich, zeitl., situativ, persönl.) • Gangauffälligkeiten • Beeinträchtigungen in der Alltagsbewältigung • Beeintr. Sozialverhalten (z.B. Rückzug, Aggression, Verhaltensauffälligkeiten) • Veränderung der Persönlichkeit • visuelle Halluzinationen (Charles-Bonnet-Syndrom) 	<ul style="list-style-type: none"> • Beeinträchtigung Merkfähigkeit, Gedächtnis, kognitive Einbussen • Orientierungsstörungen (zeitl., örtlich, situativ, persönl.) • Beeinträchtigung der Alltagsbewältigung • Beeinträchtigungen im Sozialverhalten (z.B. Rückzug, Distanzlosigkeit) • Veränderung der Persönlichkeit • Halluzinationen 	<ul style="list-style-type: none"> • kognitive Einbussen (z.B. inadäquate Antworten) • Nachfragen, Missverständnisse • TV, Radio, Handy immer lauter eingestellt • Überhören von Klingel, Wecker, Informationen • Beeinträchtigungen im Sozialverhalten (z.B. Rückzug, Lethargie, Aggression) • Veränderung der Persönlichkeit

→ Gefahr Fehlinterpretation Demenz statt Sinnesbehinderung (vgl. Lehl & Gerstmeyer 2004)

Was kann man tun?



Foto: Dill © KSIA

Was können Betroffene tun?

- Veränderungen und Symptome ernst nehmen
- Augen- bzw. Ohrenarzt aufsuchen
- Medizinische Möglichkeiten ausschöpfen, auch im hohen Alter
- Darüber reden, Bedürfnisse äussern, mitteilen was hilfreich ist
- Unterstützungsangebote annehmen
- Aktivitäten und sozialen Austausch pflegen

Massnahmenkategorien

- Unterstützung bezügl.

- funktionaler



- emotionaler, psychischer, sozialer



- kognitiver



Beeinträchtigungen

- auf individueller und institutioneller Ebene

Hilfreiche Massnahmen bei SB

- Licht, Kontraste, Farben, Akustik
- Sitzordnung (Rücken zum Fenster, keine Blendung)
- Blendschutz, auch in geschlossenen Räumen, z.B. mit Dächlikappe, Sonnenbrille
- Hilfsmittel, Hilfsmittelberatung
- evtl. psychosoziale, psychologische Beratung
- Unterstützung durch Angehörige, Nachbarn, freiwillige Helfer/innen, Mitbewohnende in Wohngruppen, Heimen

Hilfreiche Massnahmen bei HB

- Akustik (kein Hall), Reduktion Hintergrundgeräusche
- Wiederholen: nicht lauter, sondern deutlich und langsam
- Geduld und Verständnis haben (Betroffene mit sich selbst, das Umfeld mit Betroffenen)
- gute Beleuchtung, von vorne ansprechen (Mimik und Mund sichtbar)
- Sitzordnung (gute Beleuchtung, möglichst ohne Hall und Nebengeräusche)
- frühe Anpassung Hörhilfen, regelmässiges Tragen, regelmässige Überprüfung, ggf. Hörtrainings
- Ermutigung durch Angehörige, Nachbarn u.a.

Wenig hilfreich sind ...

- schmutzige oder schlecht angepasste Brillen
- schmutzige oder schlecht angepasste Hörgeräte
- Hörgeräte im Nachtkästli oder selten getragen
- 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.

Was können Angehörige/Umfeld tun?

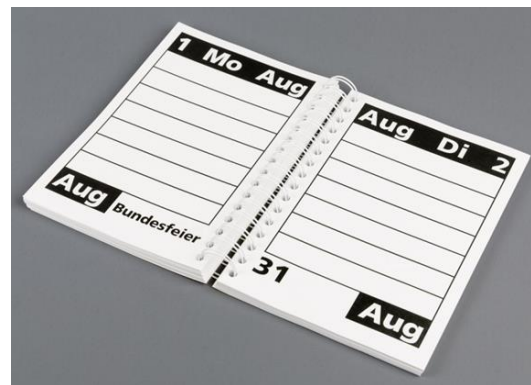
- Glauben, was die Person sagt
- Der Person zutrauen, dass sie kann, was sie selber machen möchte (auch wenn man es besser und schneller könnte)
- Die Person fragen, was sie braucht
- Die Person in ihrem Umgang mit der Seh- oder Höreinschränkung unterstützen
- Geduld haben
- Darüber sprechen, dass schlecht sehen oder hören manchmal frustrierend, mühsam und anstrengend sein kann ...

Goldene Regeln (Auswahl)

- Bei jeder Begegnung den eigenen Namen nennen
- Dinge am angestammten Ort lassen, Ordnung der Person nur in Absprache mit ihr verändern
- Räume so verlassen, wie sie angetroffen wurden
- An vertrauten Orten sagen, wer sich im Raum befindet
- Auf Flecken auf den Kleidern aufmerksam machen
- Die Person selbst entscheiden lassen, ihr die Informationen geben, die sie für die eigenen Entscheidungen braucht



Hilfsmittel (kleine Auswahl)



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

Angebot Beratungsstellen

- Sehbehindertenwesen: Beratung und Trainings
 - zu Licht, optischen Hilfsmitteln (Lupen, Kantenfilterbrillen, Bildschirmlesegeräte usw.)
 - in Lebenspraktischen Fertigkeiten und Hilfsmitteln: Kochen, Essen, Wäschepflege, Büro usw.
 - zu Orientierung und Mobilität: Wege lernen, Umgang mit ÖV, weissem Stock usw.
- Hörbehindertenwesen: neutrale Hörberatung
- Sozialberatung
- Vernetzung, Austausch- und Selbsthilfegruppen
- Kurs- und Freizeitprogramm

Hilfreiche Adressen

- Beratungsstellen Sehbehinderung:
Schweizerischer Blindenbund (www.blind.ch), Sehbehinderten-
und Blindenverband (SBV) (www.sbv-fsa.ch), Retina Suisse
(www.retina.ch) u.a. → Beratungsstellen nach Kantonen auf der
Seite des SZBLIND: www.szblind.ch
- Beratung zu Hörbehinderung: pro audito (www.pro-audito.ch)
- Fachstellen Hörsehbehinderung: www.taubblind.ch
- SBS – Schweizerische Bibliothek für Blinde und Seh- und
Lesebehinderte: www.sbs.ch

Fragen, Diskussion

