




Sehen und Hören im Alter

Veränderungen und was man tun kann

Zürich, KSIA 2020 Referat in einer Alterssiedlung und für einen Freiwilligendienst

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch Kursmaterial: Referat 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?

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst

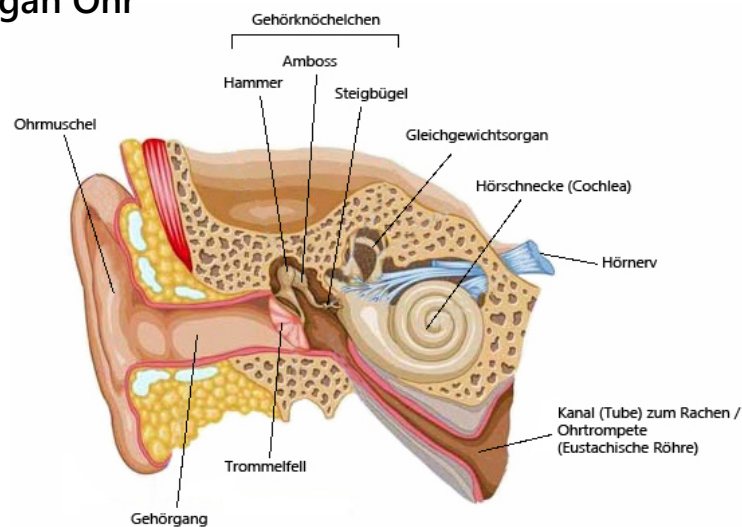
Übersicht

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

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch

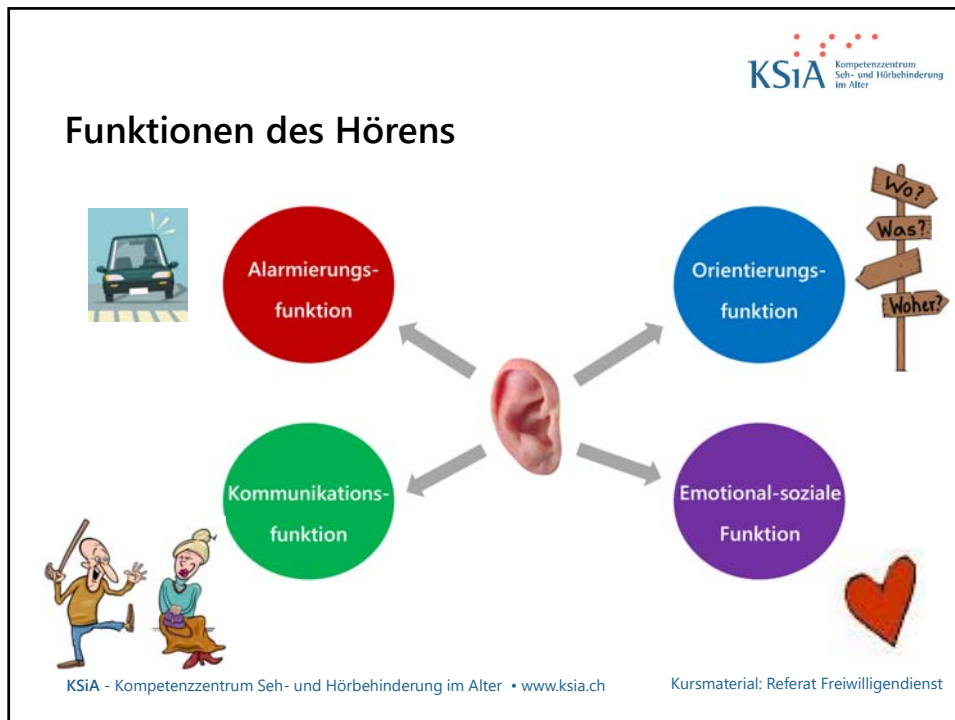
Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst

Organ Ohr



KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch

Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst



 **KSIA**
Kompetenzzentrum
Seh- und Hörbehinderung
im Alter

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

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst

Zahlen zu Hörbeeinträchtigung im Alter

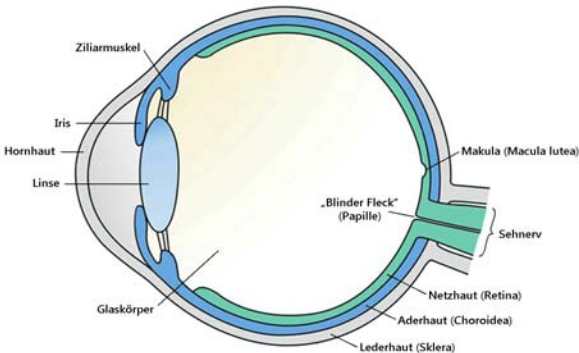
- 30% ♂ / 20% ♀ im Alter von 70 J. (WHO 2000)
- 55% ♂ / 45% ♀ im Alter von 80 J. (Roth et al. 2011)
- Etwa 20% der Personen, die von einer Hörhilfe profitieren könnten, haben tatsächlich eine (Gates & Mills 2005)
- Etwa 25-40% der Personen mit Hörhilfen nutzen sie entweder zu wenig oder gar nicht (Gates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

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst



Funktionen des Sehens





Erkennen
Scharf-, Farb-, Kontrast-,
Bewegungssehen,
Tiefenwahrnehmung



Assoziieren
- «Was»: Formen, Dinge usw.
- «Wo»: visuelle Orientierung
- Bedeutung zuordnen



Sozialisieren
- In Kontakt treten
- Mimik erkennen

JA? NEIN?



Denken
sich Personen und Namen
merken, Entscheidungen
fallen usw.

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst

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)

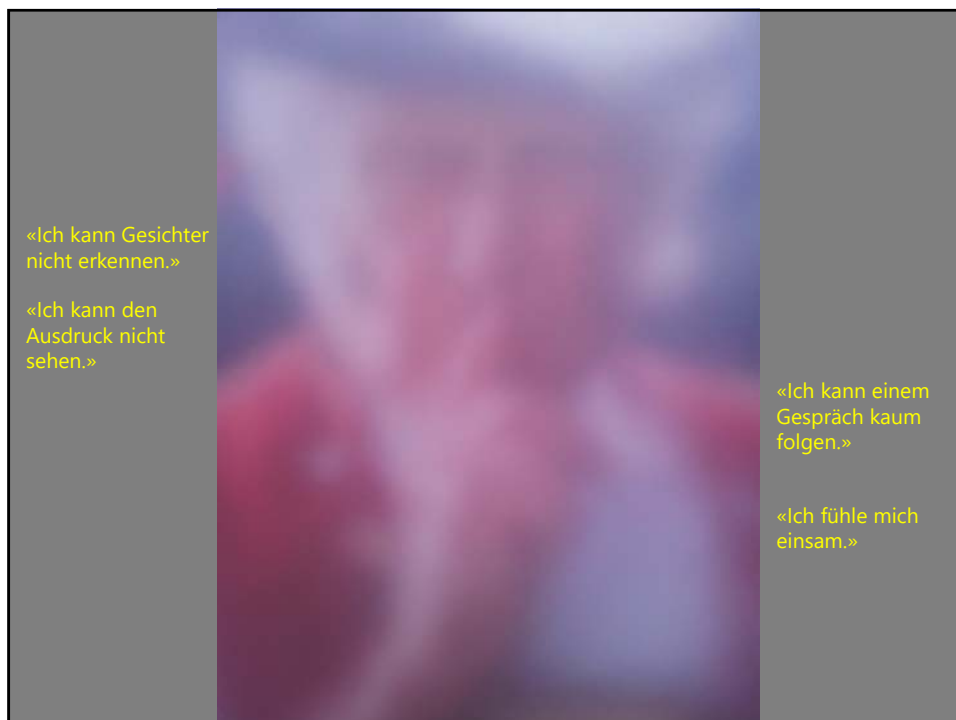
Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Unscharfes Bild

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

führt zu

- Schwierigkeiten bei Alltagsaktivitäten
- Unsicherheiten im Sozialkontakt





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

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch

Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst

Wir sehen mit dem Gehirn: Charles-Bonnet-Syndrom



→ Nicht immer darf man seinen Augen trauen

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch

Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst

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

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch

Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst




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

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch

Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst

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 ...

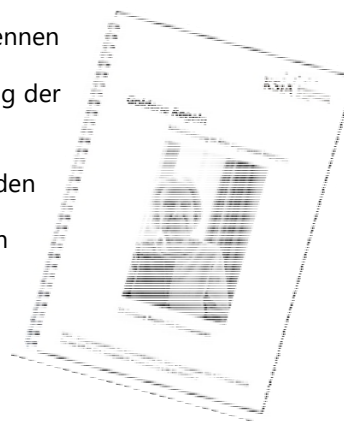
- schmutzige oder schlecht angepasste Brillen
- schmutzige oder schlecht angepasste Hörgeräte
- Hörgeräte im Nachtkästli oder selten getragen
- Lupen ohne Abklärung des Vergrösserungsbedarfs, der Distanz zum Auge, der Beleuchtung
- Lesegeräte und andere Hilfsmittel ohne Anleitung und Üben
- Aussagen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

Was können Angehörige/Umfeld tun?

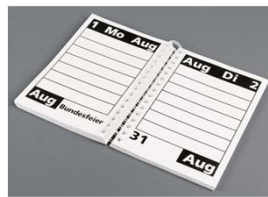
- Glauben, was die Person sagt
- Der Person zutrauen, dass sie kann, was sie selber machen möchte (auch wenn man es besser und schneller könnte)
- Die Person fragen, was sie braucht
- Die Person in ihrem Umgang mit der Seh- oder Höreinschränkung unterstützen
- Geduld haben
- Darüber sprechen, dass schlecht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

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch

Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst

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

KSIA - Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter • www.ksia.ch

Kursmaterial: Referat Freiwilligendienst

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

