

Sinnesbehinderung im Alter und Lebensqualität

Weiterbildungsreferat für Mitarbeitende
Pflege und Betreuung in einem
Alterszentrum

Zürich: KSIA 2020

Foto: Dill © KSIA

Haben Sie gewusst...

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

Übersicht

1. Was bedeuten Seh- und Hörbehinderung im Alter?
2. Begleiterscheinungen und Folgen
3. Auswirkungen auf die Lebensqualität
4. Massnahmen
5. Fragen, Austausch, Selbsterfahrungsübung
6. Mustertisch: Hilfsmittel und Unterlagen

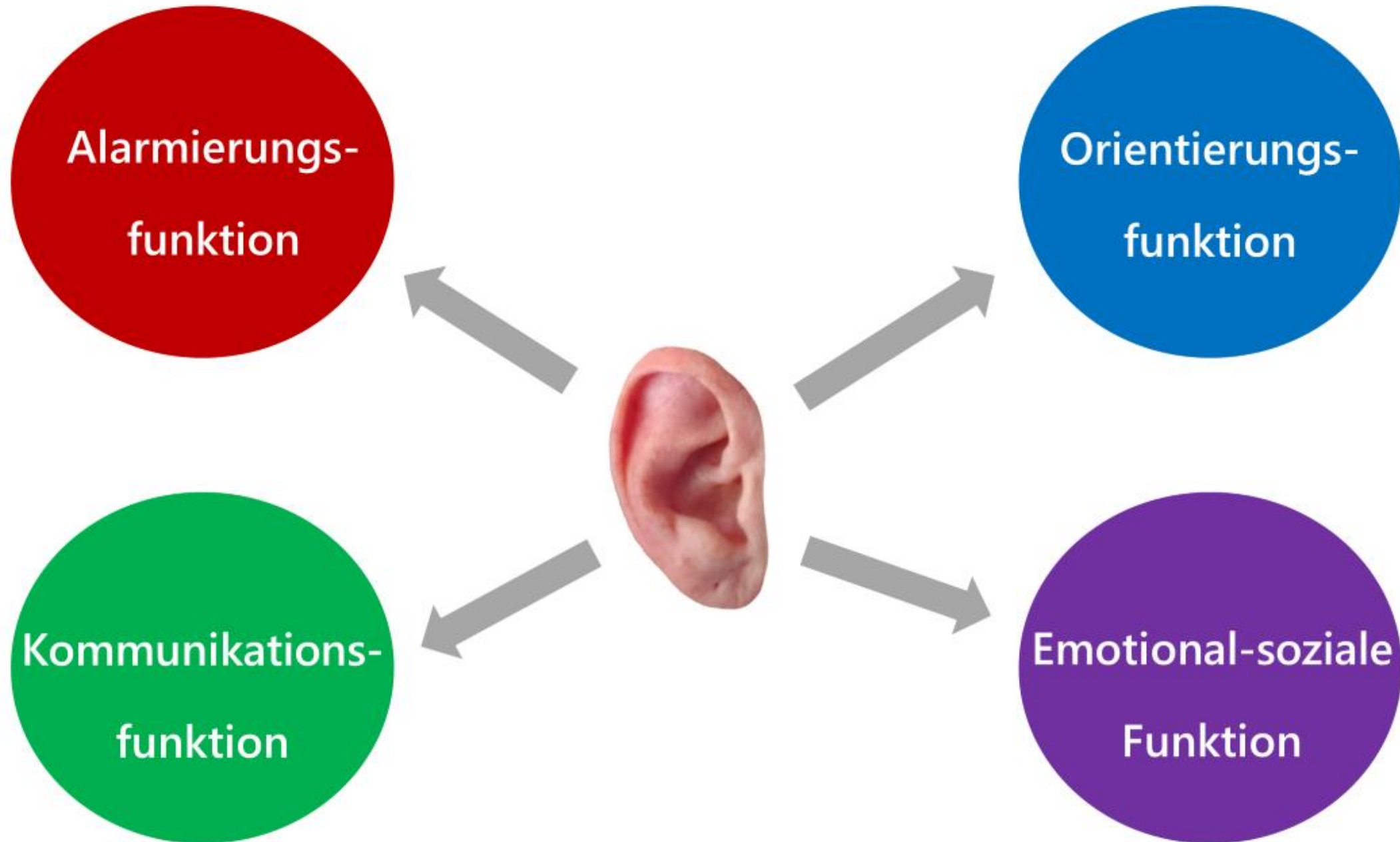
1.1 Wie zeigt sich eine Sehbehinderung?

- **Orientierungsstörungen** (Zeit, Ort, Situation)
- **Beeinträchtigungen in Alltagsbewältigung** (z.B. Kochen, Einkaufen, Haushalt, Kleiderpflege, Rechnungen bezahlen)
- **auffälliges Sozialverhalten** (z.B. Rückzug, Aggression)
- **kognitive Einbussen** (z.B. Probleme mit Gedächtnis, Merkfähigkeit, Entscheidungen, Personen nicht mehr erkennen)
- **inadäquate Reaktionen**
- **Veränderungen der Persönlichkeit**

1.2 Wie zeigt sich eine Hörbehinderung?

- Fernseher, Radio, Handy immer lauter eingestellt
- Nachfragen, Missverständnisse
- Überhören von Klingel, Wecker, Informationen
- auffälliges Sozialverhalten (z.B. Rückzug, Lethargie, Aggression)
- kognitive Einbussen (z.B. inadäquate Antworten)
- Veränderungen der Persönlichkeit

1.3 Funktion vom Hören



(nach Ruf et al. 2016)

1.4 Organ Ohr

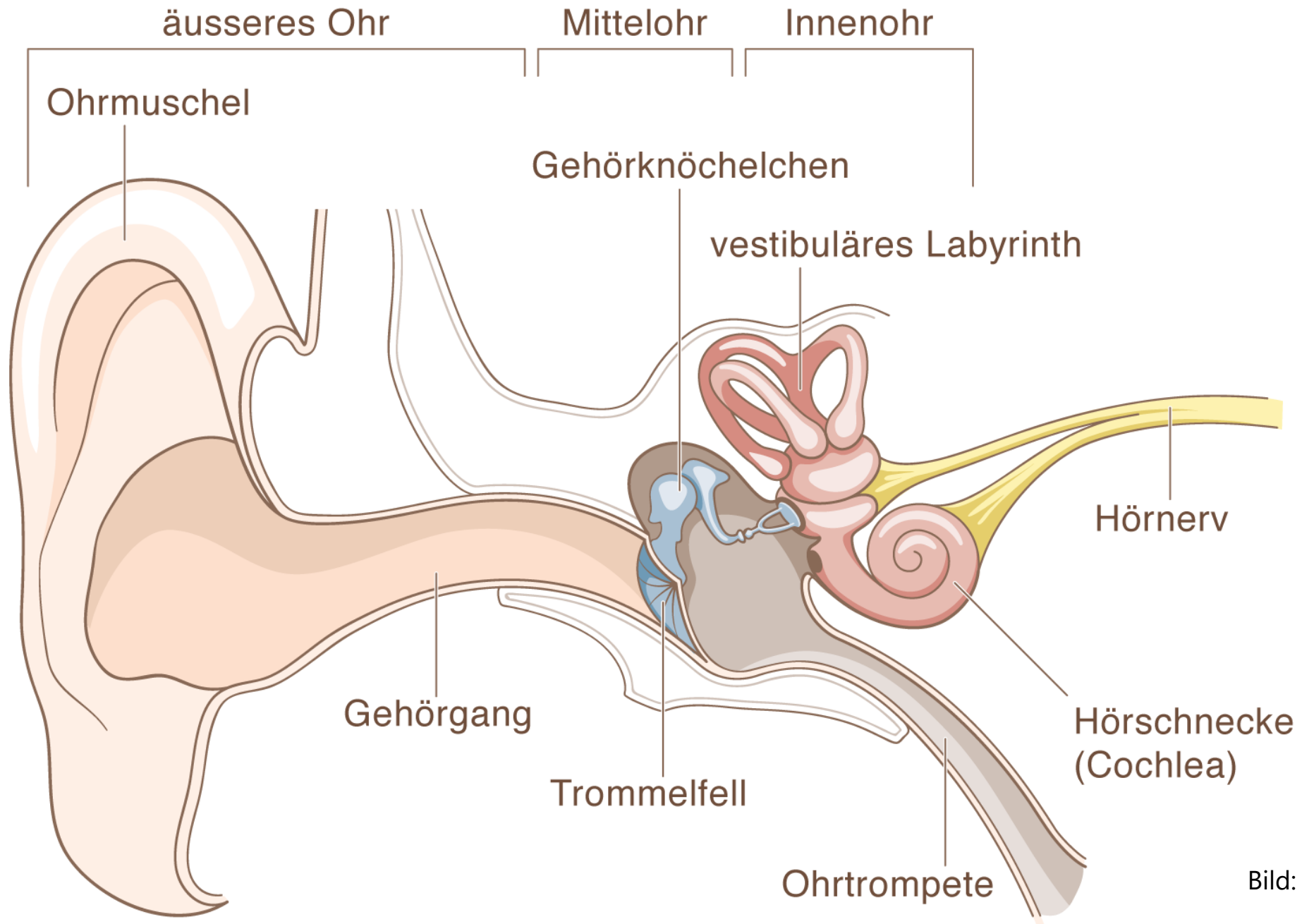


Bild: Descience © KSIA

1.5 Hörbehinderung

Häufigste Hörschädigung im Alter: Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis):

Störung der Haarsinneszellen
in der Hörschnecke des Innenohrs (Cochlea)



- Reduktion der Wahrnehmung von Hochfrequenztönen
- Hör- und Verstehprobleme bei Hintergrundgeräuschen
- Verschlechterung von Erinnerungsvermögen und Denkleistung, wenn zu lange mit Hörgerät gewartet wird

1.6 Häufigkeit Hörbehinderung im Alter

- 30% ♂ / 20% ♀ im Alter von 70 Jahren
- 55% ♂ / 45% ♀ im Alter von 80 Jahren
- 48% leicht bis schwer hörbeeinträchtigte Menschen in Alterszentren (Spring/SZB 2017)
- 29% leicht bis schwer hörbeeinträchtigte Menschen mit Spitex (Spring/SZB 2017)
- ca. 20% der Personen, die von Hörhilfe profitieren könnten, haben tatsächlich eine
- ca. 25–40% der Personen mit Hörhilfe nutzen sie zu wenig oder gar nicht
- Versorgung mit Hörgeräten erfolgt Ø erst nach 7–10 J. (zu spät!)

Selbsterfahrungsübung

3 angeleitete Aufgaben unter Dunkelbrille:

- aufstehen, im Raum herumgehen, sich bewegen
- an einem bestimmten Ort etwas abholen, damit tun, was man normalerweise damit tut
- in den 4 Ecken des Raumes gleich grosse Gruppen bilden und miteinander über Ferien austauschen

Im Anschluss Auswertung:

Eindrücke und Erfahrungen im Plenum sammeln

1.7 Wie wir sehen und Funktionen des Sehens

- Das Auge nimmt Licht, Bewegung, Farben und Kontraste (hell-dunkel) wahr,
- diese Wahrnehmungen leitet es ans Gehirn,
- das Gehirn macht daraus Bilder.
- Wir brauchen diese Bilder für
 - das Erkennen (Scharf-, Farb-, Kontrast-, Bewegungssehen)
 - das Assoziieren («Was» und «Wo» erkennen)
 - das Sozialisieren (in Kontakt treten, Mimik erkennen)
 - die kognitiven Leistungen (Personen und Namen merken, Entscheidungen fällen usw.)

1.8 Organ Auge

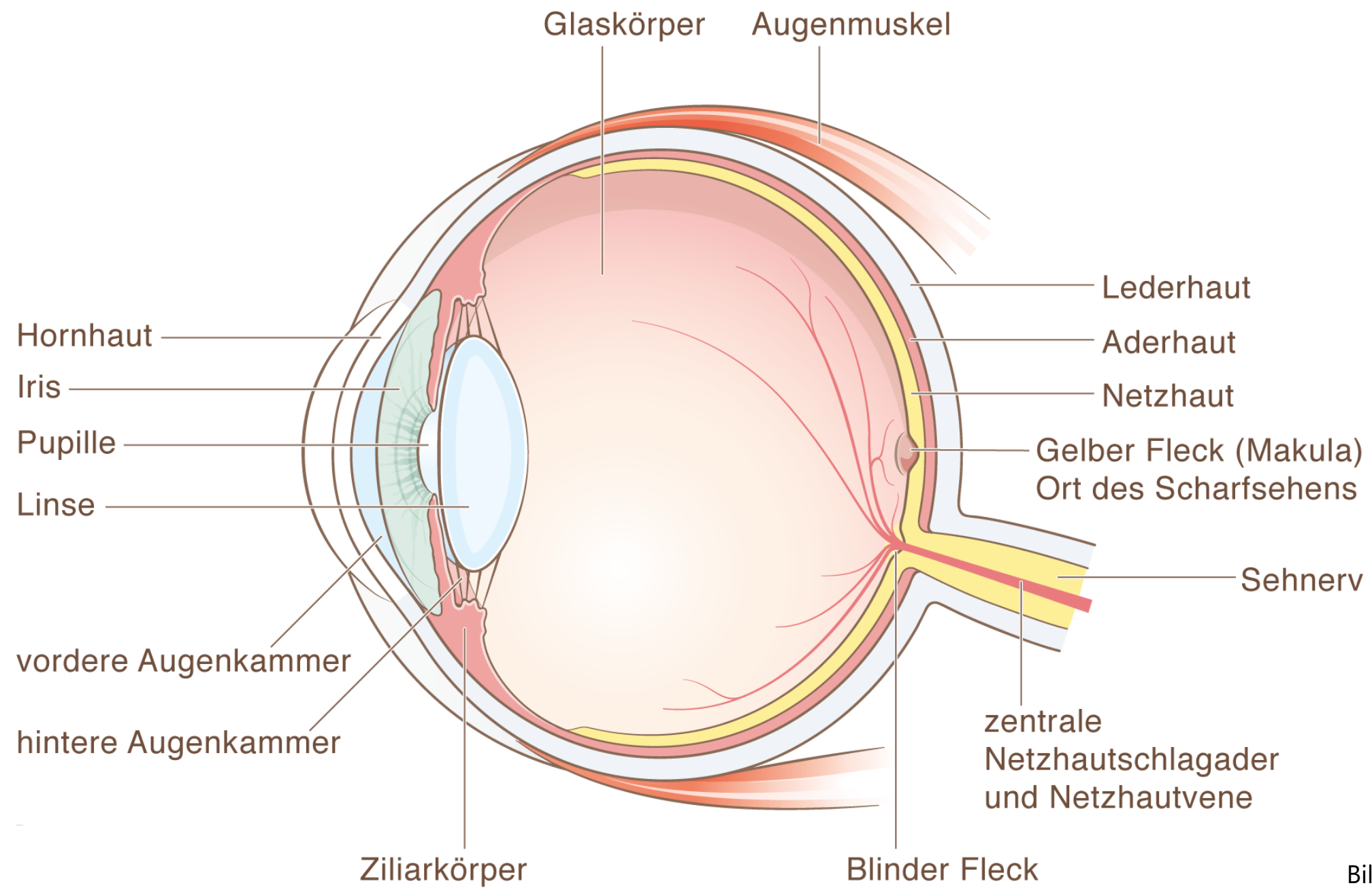


Bild: Descience © KSIA

1.9 Normale Veränderungen im Alter

- leichte Trübung des Glaskörpers
- leichte Trübung der Linse

Konsequenz:

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

1.10 Sehschädigungen im Alter

Häufigste Sehschädigungen im Alter

- Altersabhängige Makuladegeneration (AMD):
trockene (85–90%) und feuchte (10–15%) Form
- Grüner Star (Glaukom)
- Grauer Star (Katarakt)
- Diabetische Retinopathie

1.11 Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Unscharfes Bild

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

führt zu

- Schwierigkeiten bei Alltagsaktivitäten
- Unsicherheiten im Sozialkontakt

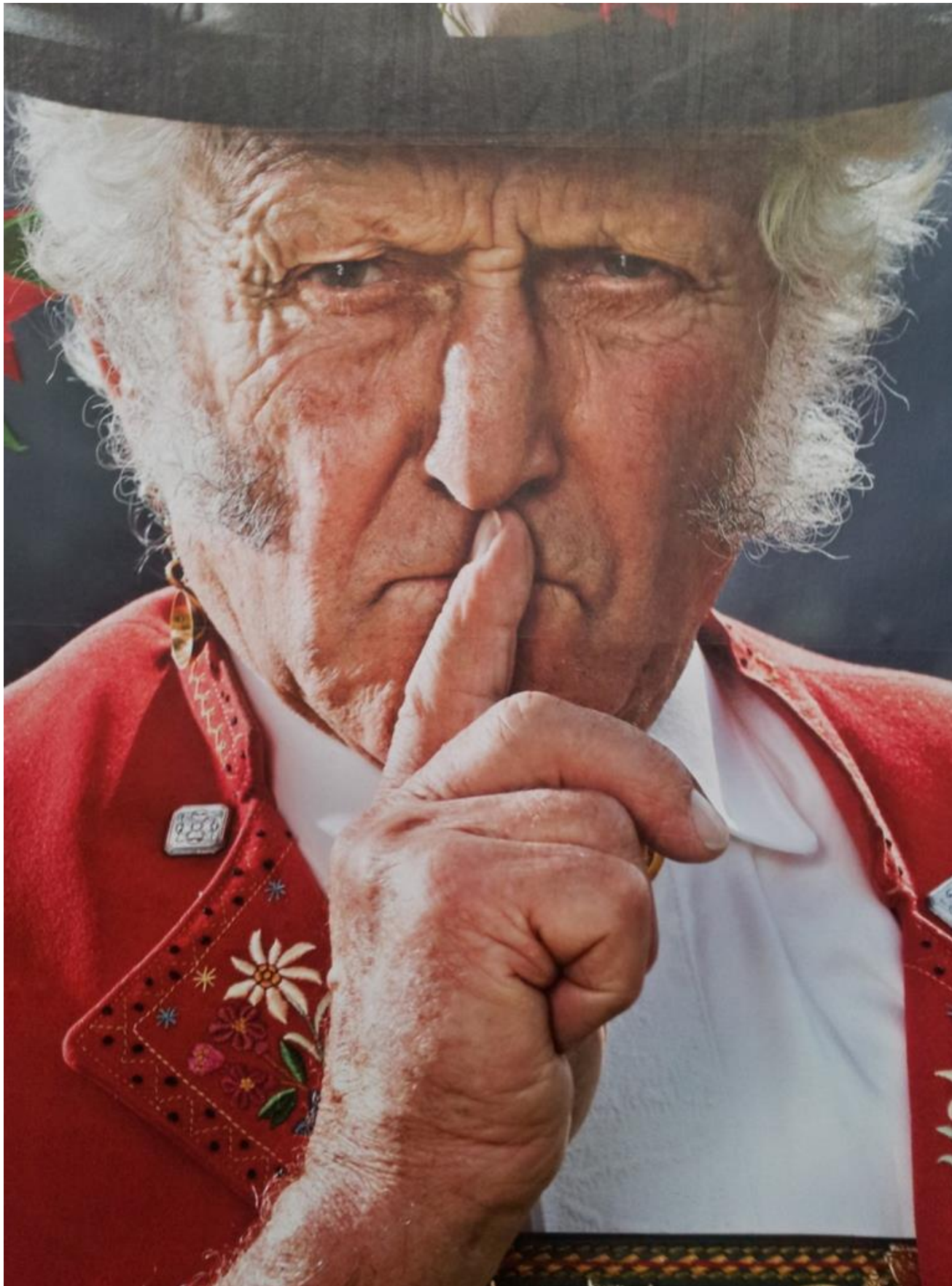


«Ich kann Gesichter nicht
sehen.»

«Ich kann den Ausdruck
nicht erkennen.»

«Ich kann einem
Gespräch kaum
folgen...»

«Ich fühle mich einsam.»



1.12 Häufigkeit Sehbehinderung im Alter

Von Sehbehinderung im Alter sind betroffen:

- ca. 30% der über 80-Jährigen
- ca. 50% der über 90-Jährigen
- 42% leicht bis schwerwiegend sehbeeinträchtigte Menschen in Alterseinrichtungen (Spring/SZB 2017)

OVIS-Studie in Seniorenheimen DE (Fang et al. 2017):

- 47% geben auf Befragung Sehprobleme an (subjektiv)
- 61% haben augenmedizinischen Behandlungsbedarf

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

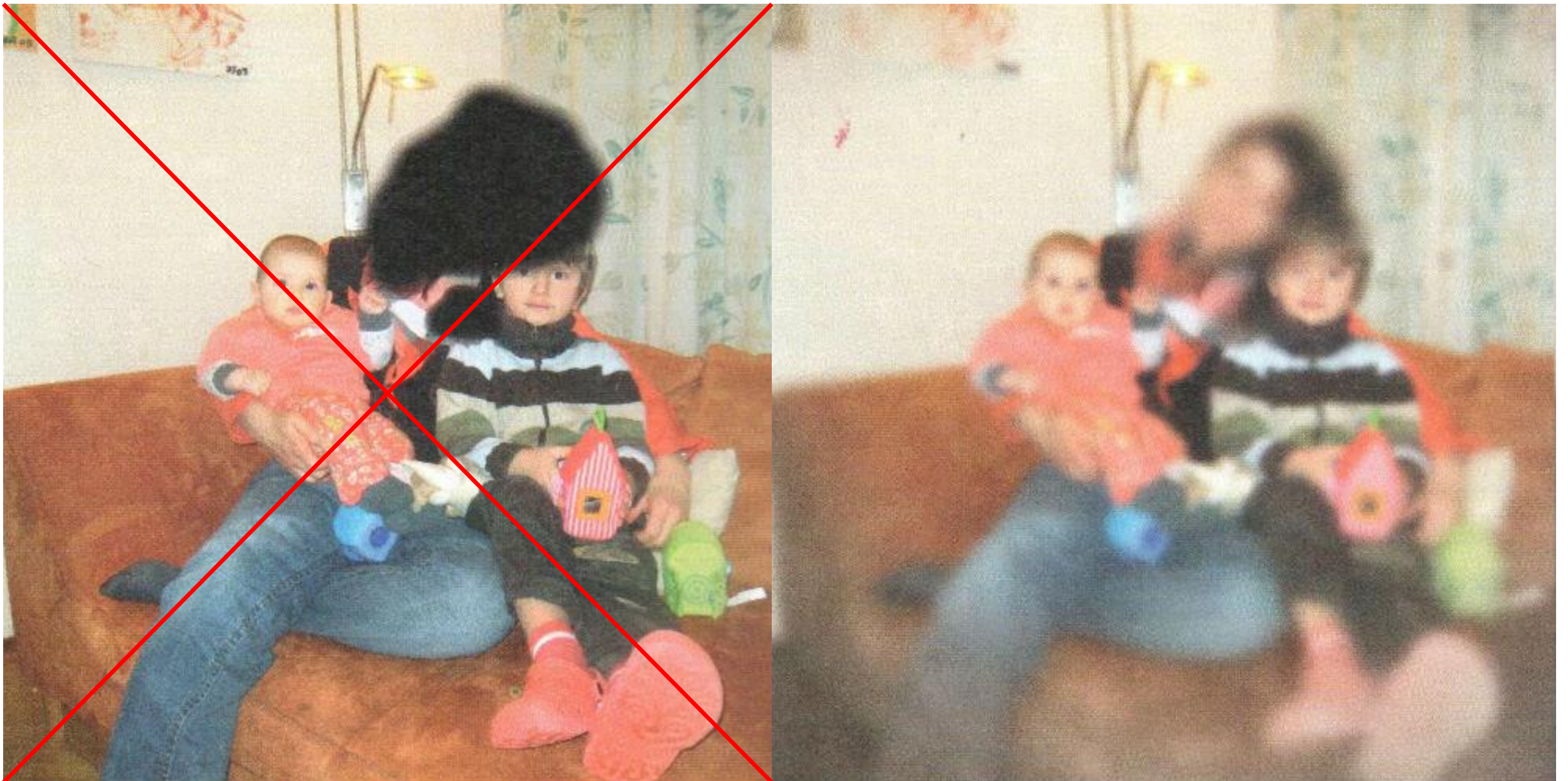
Wir sehen mit dem Gehirn:

- Filling-in → Gesichtsfeld erscheint immer vollständig
- Charles-Bonnet-Syndrom (CBS) → visuelle Halluzinationen
(wie Phantomschmerz)
- Denkvermögen intakt, aber Denken wegen mangelhafter Information beeinträchtigt
- schleichende Prozesse sind schlecht wahrnehmbar

Tagesverfassung und Konzentrationsfähigkeit haben einen grossen Einfluss auf die Seh-/Hörfähigkeit!

Seh- und Hörleistung beeinflussen sich gegenseitig.

2.1 Wir sehen mit dem Gehirn



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

2.2 Physische Folgen von Sehbeeinträchtigung

Häufig treten auf:

- eingeschränkte Bewegung (grob-, feinmotorisch)
- Mangelernährung
- Stürze, Bewegungsmangel und dessen Folgen für den Kreislauf
- Hautprobleme
- Tag/Nacht-Rhythmusstörungen (wegen Melatonin-Mangel, bei starker SB)
- u.a.

2.3 Psychische Folgen von Seh- und Hörbeeinträchtigt.

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 gut Sehenden)
- Suizidalität
- u.a.

2.4 Psychosoziale Folgen von Seh- und Hörbeeintr.

Häufig treten auf:

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

2.5 Gleiche Symptome, verschiedene Ursachen: Gefahr Fehlinterpretation

Wie zeigt sich eine Demenz?

- Probleme mit Gedächtnis, Merkfähigkeit
 - Beeinträchtigungen in Alltagsbewältigung
 - Orientierungsstörungen (Zeit, Ort, Situation, Person)
 - Veränderungen der Persönlichkeit
 - auffälliges Sozialverhalten (z.B. Rückzug, Distanzlosigkeit)
- Gefahr der Fehlinterpretation gilt für Seh- wie für Hörbehinderung (vgl. Lehrl & Gerstmeyer 2004; Jorgensen 2012)

3. Lebensqualität

4 Pfeiler:

- Autonomie
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Sinnhaftigkeit
- Teilhabe

3.1 Beeinträchtigung der Lebensqualität (1)

- **Autonomie:**
 - Selbständigkeit verlieren
 - Entscheidungen nicht mehr treffen
 - nicht für sich einstehen
 - nicht wählen können
- Beeinträchtigung der Identität: was mich ausgemacht hat, geht nicht mehr!

3.2 Beeinträchtigung der Lebensqualität (2)

- Selbstwirksamkeitsüberzeugung:
nicht mehr das tun können, was ich möchte und immer getan habe, z.B. stricken, lesen, haushalten, gärtnern, malen, schreinern, ...
- Beeinträchtigung der Identität: was mich ausgemacht hat, geht nicht mehr!

3.3 Beeinträchtigung der Lebensqualität (3)

- Sinnhaftigkeit:
 - sich nutzlos fühlen
 - sich überzählig fühlen
 - nichts beitragen können für die Gemeinschaft

3.4 Beeinträchtigung der Lebensqualität (4)

- Teilhabe:
 - Leute nicht erkennen
 - Gesagtes nicht hören, nicht verstehen
 - unsicher sein im Kontakt
 - Gespräche werden schwierig

4. Massnahmen - was können wir tun?



Foto: Dill © KSIA

4.1 Massnahmenkategorien

- Unterstützung

- funktional



- emotional, psychisch, sozial



- kognitiv



- auf individueller und institutioneller Ebene

4.2 Hilfreiche Massnahmen bei Hörbehinderung

- Akustik (kein Hall), Reduktion Hintergrundgeräusche
- Wiederholen: nicht lauter, sondern deutlich und langsam
- Geduld und Verständnis haben (Betroffene und Umfeld)
- gute Beleuchtung, von vorne ansprechen (Mund sichtbar)
- Sitzordnung (gute Beleuchtung, kein Gegenlicht)
- frühzeitiges Anpassen von Hörhilfen und regelmässige Adaption, Hörtrainings
- Aktivitäten pflegen, aufrechterhalten (körperlich, geistig, sozial)

4.3 Hilfreiche Massnahmen bei Sehbehinderung

- Licht, Kontraste, Farben, Akustik
- Sitzordnung (Rücken zum Fenster, keine Blendung)
- Blendschutz, auch in Innenträumen (Sonnenbrille, Dächlikappe, Hut)
- Hilfsmittel, Hilfsmittelberatung
- Unterstützung durch Angehörige, Nachbarn, freiwillige Helfer/-innen, Mitbewohnende in Wohngruppen, Heimen
- ggf. psychologische Unterstützung
- bei kognitiven Abklärungen bildgebende Verfahren
- Aktivitäten pflegen, aufrechterhalten (körperlich, geistig, sozial)

4.4 Was können Betroffene tun?

- Veränderungen und Symptome ernst nehmen
- Ärztliche Abklärung (Augen-, Ohrenarzt/-ärztin), regelmässige Kontrollen
- Medizinische Möglichkeiten ausschöpfen, auch im hohen Alter
- Hörhilfen und Brillen anpassen und nutzen, gut reinigen
- Darüber reden, mitteilen was hilfreich ist
- Unterstützungsangebote annehmen
- Aktivitäten und sozialen Austausch pflegen

4.5 Was können Sie als Mitarbeitende tun?

- Glauben, was die Person sagt
- Der Person zutrauen, was sie selber machen möchte (auch wenn man es selber besser und schneller könnte)
- Vertrauen auf Lernfähigkeit (auch im hohen Alter) und auf Verbesserbarkeit der Situation vermitteln
- Information über Zusammenhänge
- Die Person fragen, was sie braucht
- Geduld haben
- Darüber sprechen, dass seh- und hörbehindert sein manchmal anstrengend ist ...
- «Goldene Regeln» einhalten

4.6 Bsp. aus 33 Goldene Regeln (KSIA 2018)

21. Dinge nur verschieben, wegnehmen oder dazustellen, wenn die sehbeeinträchtigte Person es wünscht oder wenn es unbedingt nötig ist. Jedenfalls darüber informieren.

So selbstverständlich diese Regel ist, so schwierig ist sie einzuhalten. Es hilft, sie immer wieder zu benennen. Sie ist für alle Tätigkeiten im Umfeld von Menschen mit Sehbeeinträchtigung grundlegend und betrifft grosse wie kleine Dinge, z.B. im Zimmer, im Bad, auf dem Nachttisch oder dem Esstisch. Dabei ist zu beachten, dass die Ordnung anderer Menschen für uns manchmal chaotisch erscheinen mag, sich ein sehbehinderter Mensch aber nur in der eigenen, bekannten Ordnung zurechtfindet.

25. Auf Flecken auf den Kleidern aufmerksam machen und Hilfe anbieten zum Säubern.

Menschen mit einer Sehbehinderung möchten sich genauso gepflegt und sauber zeigen wie die anderen. Sie können Flecken oder schadhafte Stellen an der Kleidung aber nicht selbst feststellen und sind angewiesen darauf, dass wir sie (taktvoll und diskret) darauf hinweisen. Das erhöht die Sicherheit, die es braucht, um sich in die Öffentlichkeit zu trauen.

«Herr Wiesel, Sie haben da einen Fleck am rechten Ärmel. Vermutlich Konfitüre. Möchten Sie, dass ich ihn wegputze?»

Die meisten sehbeeinträchtigten Personen sind froh um den Hinweis, auch wenn sie verlegen reagieren.

4.7 Lebensqualität unterstützen (1)

- **Autonomie:**
 - Information über Situationen, Umfeld, Person selber
- **Selbstwirksamkeitsüberzeugung:**
 - Vertrauen in Verbesserbarkeit der Situation stärken
 - Eigenaktivitäten ermöglichen: fördern von selber tätig sein, selber machen lassen, ermutigen zum Tun

4.8 Lebensqualität unterstützen (2)

- Sinnhaftigkeit:
 - Möglichkeiten für sinnhafte Tätigkeiten erkennen und unterstützen; nicht pure Beschäftigung; was hat eine Bedeutung für die Person?
 - Unterstützen von Eigenaktivitäten und Selber-Machen; bei Unsicherheit Hilfe holen.
- Teilhabe:
 - Kontakte unterstützen und begleiten, Spaziergänge einfädeln, Leute einander vorstellen

4.9 Wenig hilfreich sind ...

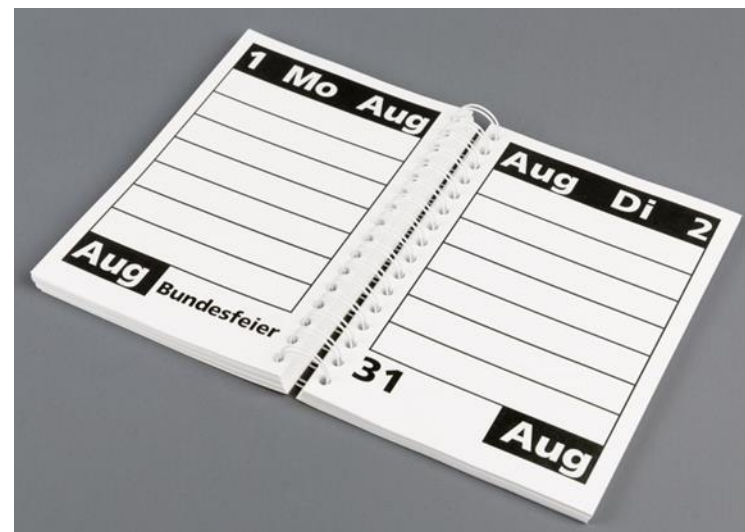
- schmutzige oder schlecht angepasste Brillen
- Lupen ohne Abklärung des Vergrößerungsbedarfs, der Distanz zum Auge, der Beleuchtung
- Lesegeräte und andere Hilfsmittel ohne Anleitung und Üben
- Hörgeräte in der Nachttischschublade
- Aussagen wie: «Das wird schon wieder ...!»
- der betroffenen Person die Dinge aus der Hand nehmen: «Ich erledige das rasch.»

4.10 Massnahmen: Pflege sinnesbehind'erspezifisch

- Sinnesbehinderungsspezifische Pflege stabilisierend:
 - Markierungspunkte, Informationen, Kommunikationsregeln
 - Haltung: Verbesserbarkeit der Situation, Lernfähigkeit
- Sinnesbehinderungsspezifische Pflege rehabilitativ:
 - Integration in Pflegeprozess
 - Fokus-Assessment Sehbeeinträchtigung
 - Pflegetrainings kognitiv-emotional, motorisch
- Ziele:

Aufrechterhalten und Wiedergewinnen von Selbständigkeit, psychische Stabilisierung, Verbesserung der Lebensqualität

4.11 Hilfsmittel bei Sehbehinderung



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

4.12 Anlaufstellen

- 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
Hilfsmittel, Trainings, Sozialberatung, Kontakt zu Selbsthilfegruppen
- Hörbehinderung: pro audito schweiz (www.pro-audito.ch)
neutrale Hörberatung, Sozialberatung, Verständigungstraining, Rechtsberatung, Kontakt zu Selbsthilfegruppen, kostenlose Hotline: 0800 400 333
- Fachstellen Hörsehbehinderung des SZBLIND: www.taubblind.ch
- SBS – Schweizerische Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte:
www.sbs.ch



Vielen Dank für Ihr Interesse!

KSIA – Kompetenzzentrum
Seh- und Hörbehinderung im Alter

www.ksia.ch