«Ist der Herd
wirklich ausgeschaltet?»

«Warum muss der
Fernseher so laut sein?»

Etwa
30%
der über 80-Jährigen sind sehbehindert.

Margrith

« Ich war mir nie ganz sicher, ob ich den Herd ausgeschaltet hatte. Ich konnte es einfach nicht mehr erkennen. Mit den Markierungspunkten fühle ich mich jetzt viel sicherer. »

Anita

« Ständig liess unsere Mutter den Herd an. Wir vermuteten eine beginnende Demenz. Doch es lag daran, dass sie schlechter sieht. »

Hör- und Sehschwächen im Alter sind häufig ...

Rund
40%
der über 65-Jährigen sind schwerhörig.

Marco

« Der laute Fernseher in der Nachbarwohnung hat sehr gestört. Wir hatten nicht verstanden, warum Paul keine Hörgeräte trägt. Ein Gespräch hat vieles aufgeklärt. »

Paul

« Die Hörgeräte waren mir unangenehm, da falsch eingestellt. Mein Akustiker konnte weiterhelfen. Ausserdem hat mir meine Tochter Kopfhörer besorgt. »

... Ein aktiver Umgang damit verhindert Verwechslungen mit Demenz. Und kann Lebensqualität sichern.

Wenn Sehen und Hören nachlassen ...

... braucht es Mut, sich dies einzugestehen oder es anzusprechen.

Sehbeeinträchtigung

Es beginnt schleichend: Das Lesen wird mühsam, kleine Dinge werden übersehen, man stolpert oder läuft in offenstehende Schranktüren. Die eine Person steckt das lachend weg, die andere ärgert und die dritte geniert sich.

Das sind die Momente, in denen es gilt, eine Sehbeeinträchtigung abzuklären. So früh wie möglich sollte ein Augenarzt aufgesucht werden. Augenmedizinische Therapien und Operationen lohnen sich. Auch im Alter! Denn eine heute 85-jährige Person hat noch eine mittlere Lebenserwartung von 7,2 Jahren.

Sind medizinische Möglichkeiten ausgeschöpft, können Organisationen des Sehbehindertenwesens weiterhelfen. Hier erhalten Betroffene die nötigen Hinweise, um möglichst selbstständig leben zu können. Eine Pflegeabhängigkeit kann so vermieden oder zumindest hinausgezögert werden.

Hörbeeinträchtigung

Früher haben die Velofahrer noch geklingelt! Oder habe ich die Klingel nicht gehört? Unsicherheit beim Spazierengehen kann an einem beginnenden Hörverlust liegen.

Meist denken wir nur daran, dass das Verstehen im Gespräch schwierig wird, wenn das Hören sich verschlechtert. Für Betroffene verändert sich aber mehr.

Das Hören gibt Sicherheit, wenn wir andere Verkehrsteilnehmer auf der Strasse akustisch wahrnehmen. Es verschafft örtliche Orientierung, und der Tonfall in einer Stimme weckt Gefühle.

Werden nicht mehr alle Worte verstanden, versucht das Gehirn, die gehörten Wortfetzen sinnvoll zu ergänzen. Nicht immer funktioniert dies. Die betroffene Person versteht manches anders, als es gesagt wurde. Sie ist aber nicht geistig beeinträchtigt – ihr fehlen «nur» Wortteile.

Die Ursache von Hörbeeinträchtigung im Alter kann nur in wenigen Fällen medizinisch behandelt werden. Aber diese Fälle sollte man nicht verpassen und darum einen Arzt aufsuchen, wenn sich ein Hörverlust bemerkbar macht.

Das ist auch für die Beteiligung der AHV an den Kosten der Hörgeräte nötig.

Das Umfeld ist wichtig

Viele Menschen nehmen Probleme mit dem Sehen und Hören im Alter als unveränderlich hin. Dabei gibt es viele Lösungsansätze. Die Bedeutung von Nachbarn, Angehörigen und Freunden ist meist wichtiger, als diese denken.

Und wenn Betroffene und ihr Umfeld mögliche Folgen besser kennen, erleichtert das manche Begegnung und hilft, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Beispiele aus dem Alltag und Tipps auf den folgenden Seiten

Chaos in der Waschküche

« Häufig war in der Waschküche
Pulver verschüttet oder der Boden nass.
Wir ärgerten uns darüber.
Bis wir begriffen, dass unsere Nachbarin nicht
unordentlich, sondern sehbehindert ist.
Jetzt helfen wir gerne aus. »

Gut zu wissen

4 von 5 Personen mit Augenerkrankungen im Alter können nicht scharf sehen, weil sie eine altersbedingte Makuladegeneration (AMD) haben.

Das bedeutet unter anderem:
Lücken im Gesichtsfeld fallen den betroffenen Personen nicht auf, denn das Gehirn ergänzt Fehlstellen zu einem ganzen Bild (wie beim «Blinden Fleck»). So kann es schnell passieren, dass Betroffene etwas übersehen.

Tipps

für Betroffene und ihr Umfeld

Besprechen Sie, **welche Hilfe gewünscht ist** und was sinnvoll sein könnte.

Bringen Sie **tastbare Markierungspunkte** für die sichere Bedienung von Haushaltsmaschinen an.

Kontraste helfen, Ähnliches besser voneinander zu unterscheiden. Zum Beispiel mit **farbigen Klebestreifen** an Lichtschaltern und Treppenstufen.

Haben Sie Geduld mit sich und anderen. Erledigen Sie als Person mit Sehbeeinträchtigung möglichst viel selbst, auch wenn es länger dauert.

Eine Blumenwiese im Treppenhaus

« Im Treppenhaus sehe ich eine Blumenwiese an der Wand. Verwirrt oder dement bin ich deshalb aber nicht. Das ist eine Reaktion meines Gehirns auf das schlechte Sehen: wie ein Phantomschmerz. »

Gut zu wissen

Solche Halluzinationen treten bei Augenkrankheiten häufig auf. Sie heissen Charles-Bonnet-Syndrom (CBS) und bedeuten nicht, dass die Person dement wird. Vielmehr produziert das Gehirn bei eingeschränkter Sicht bestimmte Bilder. Was die Betroffenen sehen, ist sehr unterschiedlich: bewegte oder starre Bilder, Muster, Tiere oder Menschen.

Teilweise können Betroffene klar zwischen Realität und Halluzination unterscheiden. Manchmal jedoch auch nicht.

Tipps

für Betroffene und ihr Umfeld

Erklären Sie, dass solche **Halluzinationen normal sind** und nicht Anzeichen einer psychischen Krankheit oder von Demenz.

Das **CBS** ist auch **bei Fachleuten noch wenig bekannt.** Machen Sie gegebenenfalls Ihren Augenarzt oder Ihre Hausärztin darauf aufmerksam.

Ein weisser Stock und lesen?

«Ein Blindenstock, obwohl er Zeitung lesen kann? Ich hielt den Stock für eine Farce.»

«Mit meiner Augenerkrankung kann ich zwar lesen, kochen und mich rasieren. Alles rundum fehlt aber. Ich sehe seitlich weder herankommende Autos noch Leute.»

Gut zu wissen

Verschiedene Augenerkrankungen bereiten unterschiedliche Probleme. So kann das Glaukom (Grüner Star) zu einem Röhrenblick führen. Dann wird die Bewegung im Raum immer schwieriger, die Person stösst sich oder stolpert.

Der Besuch beim Augenarzt ist dringend. Die Krankheit kann stabilisiert und eine Erblindung meist vermieden werden.

Tipps

für Betroffene und ihr Umfeld

Ein **weisser Gehstock erhöht die Aufmerksamkeit** anderer Verkehrsteilnehmer und hilft dabei, Bordsteinkanten oder Stufen zu ertasten. Auch ohne vollständige Erblindung.

Erklären Sie Betroffenen eine neue oder **nicht mehr vertraute Umgebung** und erkunden Sie diese gemeinsam, wenn erwünscht.

Nutzen Sie stärkeres Licht und andere Hilfsmittel, um die Orientierung in der Wohnung zu erleichtern.

Der Austausch mit anderen Betroffenen, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen, kann **Mut machen** und helfen, Ängste zu überwinden.

Jeden Tag Spinat?

« Jeden Tag Tiefkühlfisch und Spinat essen, weil ich weiss, wo ich dies im Laden finde? Nicht mehr, seit ich gelernt habe, um Unterstützung zu fragen. »

« Ich gehe gern zusammen mit Rosa einkaufen. Ich helfe ihr, die richtigen Zutaten im Regal zu finden. Und sie erzählt so lustige Anekdoten. »

Gut zu wissen

Bei der im Alter sehr häufigen Makuladegeneration (AMD) können Betroffene nicht mehr scharf sehen. Viele begnügen sich mit dem, was sie noch tun und wahrnehmen können. Dies wird jedoch zunehmend weniger, die eigene Welt wird kleiner.

Frühzeitig zu reagieren und sich Unterstützung zu holen, macht das Leben wieder reicher und bunter.

Tipps

für Betroffene und ihr Umfeld

Bieten Sie Betroffenen Hilfe an, **drängen Sie sich aber nicht auf.**

Beim Einkaufen können angepasste Lupen oder eine **Lupen-App auf dem Smartphone** helfen, kleine Etiketten zu lesen.

Bei der Zubereitung des Essens können **Markierungspunkte an Küchengeräten** und Behältern das Kochen erleichtern.

Für **Sicherheit und Selbstständigkeit** gibt es viele Hilfsmittel, zum Beispiel sprechende Uhren oder Küchenwaagen. Nutzen Sie diese!

Hilflos? Verwahrlost?

« Frau Gerber war früher sehr aktiv und gepflegt. Doch dann haben wir sie immer seltener gesehen. Sie wurde wortkarg und mürrisch. Und ihre Kleider waren oft schmutzig. »

« Ich habe immer für mich sorgen können. Als meine Augen schlechter wurden, wollte ich mir das nicht eingestehen. Stattdessen zog ich mich zurück, damit die Nachbarn nicht merken, wie hilflos ich geworden bin. »

Gut zu wissen

Schlechtes Sehen kann dazu führen, dass für Betroffene noch sauber und ordentlich wirkt, was für andere schmutzig ist. Etwa die Kleidung, die Handtasche oder die ganze Wohnung.

Viele Betroffene sind zudem sehr blendempfindlich. Sie sitzen in dunklen Räumen und gehen nicht mehr gerne aus dem Haus. Die Sehbeeinträchtigung als Ursache zu erkennen, ist der erste Schritt, um wieder Mut zu fassen und Unterstützung zu suchen.

Tipps

für Betroffene und ihr Umfeld

Informieren Sie Ihr Umfeld darüber, dass Sie schlecht sehen. Fragen Sie eine Bekannte oder Nachbarin um einen «Kontrollblick».

Fragen Sie Betroffene, ob sie solche **Hinweise** von Ihnen wünschen.

Mit **Markierungspunkten oder Gummiringen** können Körperpflegeprodukte unterschieden werden.

Gegen starke Blendung helfen sogenannte **Kantenfilterbrillen.** Die Beratungsstellen des Sehbehindertenwesens informieren darüber.

Gut eingestellt, hört sichs besser!

« Ich hatte zwar Hörgeräte, aber die nützten nicht viel. Zu Familienfeiern ging ich deshalb nicht mehr gerne. »

« Hörgeräte richtig einzustellen und sich an sie zu gewöhnen, braucht Geduld. Wir haben mit dem Akustiker viel ausprobiert und jetzt eine gute Lösung gefunden. Nun ist unser Vater wieder zurück im Leben. »

Gut zu wissen

2 von 3 Personen, die ein Hörgerät haben, tragen es nicht. Denn ist der Hörverlust bereits fortgeschritten, braucht das Gehirn Zeit, um Geräusche und Sprache wieder kennenzulernen. Zudem hört man mit Hörgeräten nicht gleich wie früher.

Es braucht eine Eingewöhnung. Deshalb sollten die Geräte langsam, Schritt um Schritt, an die erreichbare Hörfähigkeit angepasst werden.

Tipps

für Betroffene und ihr Umfeld

Erklären Sie in Ihrem Umfeld, dass Sie nicht gut hören und darum nochmals nachfragen müssen. **Haben Sie dabei mit sich selber Geduld.**

Halten Sie auch bei Feiern die Gesprächsgruppen klein. **Hintergrundgeräusche besser im Rücken.**

Achtung bei der Auswahl des geeigneten Fachgeschäfts. Es soll möglichst unabhängig sein. Eine enge Firmenbindung ist oft heikel. Pro audito bietet eine unabhängige Hörberatung.

Bei Schwierigkeiten mit dem Einsetzen und Herausnehmen der Hörgeräte oder beim Batteriewechsel **hilft die Hörakustikerin.**

Hilft ein Hörgerät wirklich?

« Im Turnen habe ich die Anleitungen bei der Begleitmusik meist nicht verstanden. Aber das Problem hatten auch meine Kolleginnen mit Hörgerät. Hörgeräte sind teuer und nützen nichts, fand ich deshalb. Mein Arzt hat mich dann umgestimmt. Nun teste ich die ersten Hörgeräte. »

Gut zu wissen

Hintergrundgeräusche sind für das Verständnis mit oder ohne Hörgerät störend. Es gibt heute Geräte in der mittleren Preisklasse, die solche Störungen wegfiltern können. Ohrenärztinnen und Hörakustiker wissen, ob ein Zuschuss der AHV möglich ist. Sie helfen auch, das nötige Formular auszufüllen.

Personen im Rentenalter erhalten mit einem ärztlich festgestellten Hörverlust alle fünf Jahre einen Beitrag von CHF 1'237 für zwei Hörgeräte (Stand 2023).

Tipps

für Betroffene und ihr Umfeld

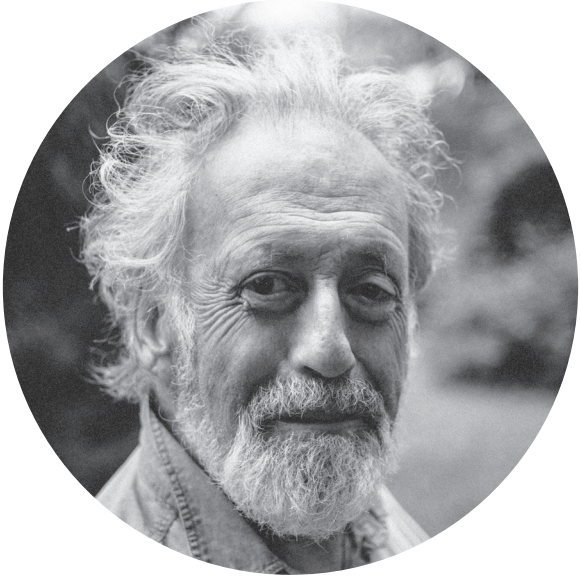
Lassen Sie Ihr Hörvermögen prüfen, und probieren Sie Hörgeräte aus, bevor Sie sich dafür entscheiden.

Bitten Sie darum, dass störende Hintergrundmusik leiser oder ganz abgestellt wird.

Reduzieren Sie auch im Alltag Nebengeräusche, indem Sie das Fenster schliessen oder den Fernseher ausschalten, wenn Sie ein Gespräch beginnen.

Suchen Sie für das Gespräch mit einer Person mit Hörbeeinträchtigung einen ruhigen Ort.

Die Mimik hilft



« Feine Töne höre ich seit Jahren nicht mehr gut. Es ist aber o.k., ich habe gelernt, die Leute beim Reden genau zu beobachten. Die Mimik hilft mir zu verstehen, was gesagt wurde. »

Gut zu wissen

Gut und schlecht Hörende verstehen besser, wenn sie das Gesicht der sprechenden Person sehen.

Bei stärkerem Hörverlust lohnt es sich, das Lippenlesen bewusst zu erlernen. Für viele ist es ermutigend, dies in einer Gruppe zu tun. Wie gehen die anderen mit dieser Situation um?

Tipps

für Betroffene und ihr Umfeld

Platzieren Sie sich im Gespräch mit Betroffenen so, dass **Ihr Gesicht gut beleuchtet** ist. Dann wird es einfacher, Sie zu verstehen.

Ermutigen Sie die hörbeeinträchtigte Person, **nachzufragen,** wenn sie nicht sicher ist, was Sie gesagt haben.

Bitten Sie als Person mit Hörproblemen um eine **Zusammenfassung des Gesagten,** damit Sie den Gesprächsfaden wiederfinden.

Auch **schriftliche Stichworte** unterstützen das Verstehen in einem Gespräch.

Täuschen Sie nicht vor, etwas verstanden zu haben.

Isolation kommt schleichend

« Wenn im Fernsehen schnell gesprochen wurde, verstand ich nicht mehr alles. Ich schaltete dann ab. Mit dem Bus fuhr ich kaum mehr. Das Geschrei der Kleinkinder tat mir in den Ohren weh. Aber lange fühlte ich mich nicht eingeschränkt. Bis ich auf einmal sehr isoliert war. »

Gut zu wissen

An den schleichenden Hörverlust gewöhnt man sich. Viele sehen das Problem bei den anderen: Die reden zu undeutlich, die sind zu laut.

Die Isolation beginnt langsam und kann für Betroffene anfänglich eher erleichternd als störend sein. So verengt sich ihr Radius stetig und unmerklich. Das kann zu Depressionen führen.

Tipps

für Betroffene und ihr Umfeld

Merken Sie eine **Überempfindlichkeit** bei bestimmten Geräuschen, und haben Sie Schwierigkeiten bei **Nebengeräuschen?** Dann lassen Sie Ihr Hörvermögen abklären.

Suchen Sie den Kontakt zu Menschen, die mit dem Thema vertraut sind, und **beginnen Sie, darüber zu sprechen.** Pro audito vermittelt auch Adressen von Selbsthilfegruppen.

Versuchen Sie, mindestens einmal täglich mit jemandem ein paar Worte zu wechseln. **Kontakte helfen, eine Depression zu vermeiden.**

Hör- und sehbeeinträchtigt!

« Seit dem Hörschaden aus dem Militär habe ich vor allem von den Lippen abgelesen. Doch nun geht das kaum mehr. Denn auch meine Augen werden schlechter. Darum freue ich mich, wenn mich Angela mit ihrem Hund Arco mitnimmt. Sie redet wenig, passt aber gut auf, wo ich hintrete. Und wenn Arco bellt, höre ich das. »

Gut zu wissen

Personen mit Hörsehbehinderung leben oft wie in einem Kokon. Die Kombination von starker Hör- und Sehbeeinträchtigung ist ein Risiko für Isolation, Trauer und Depression.

Wenn im Alter beides auftritt, belastet das ausserordentlich. Professionelle Hilfe ist nötig. Die Beratungsstellen für Personen mit Hörsehbehinderung sind darauf spezialisiert. Hier erhalten Betroffene und Angehörige Unterstützung.

Tipps

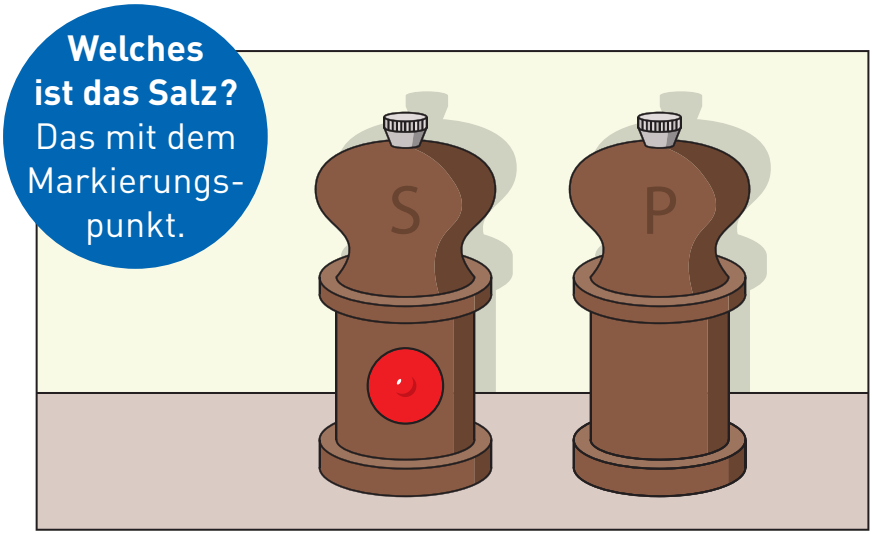
für Betroffene und ihr Umfeld

Meistens freuen sich Betroffene, **wenn andere Leute mit ihnen Kontakt aufnehmen.** Selber sind sie dazu vielleicht nicht in der Lage.

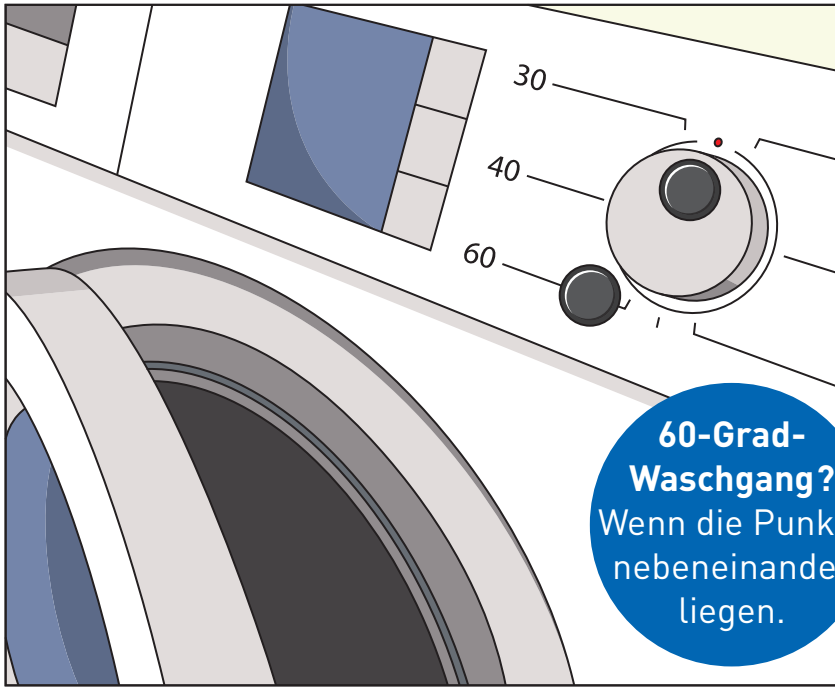
Bereits eine kurze Begegnung kann für die Person sehr wertvoll sein: mit einem Händedruck, einem Gruss oder einer Berührung am Arm oder an der Schulter.

Die Mitarbeitenden der Beratungsstelle helfen, die passenden Hilfsmittel zu beschaffen, zum Beispiel eine blinkende Türklingel. Sie beraten auch Angehörige, Mitarbeitende der Spitex oder andere Personen im Umfeld.

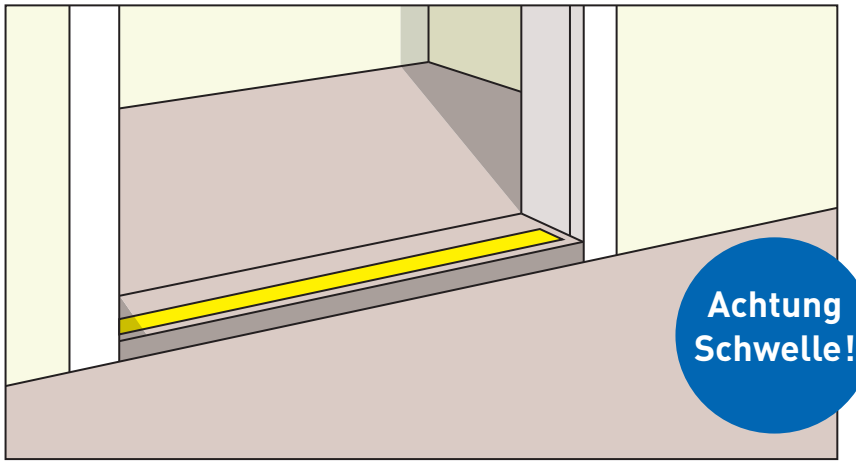
Einfache Hilfsmittel erleichtern den Alltag



Welches ist das Salz?
Das mit dem Markierungspunkt.



60-Grad-Waschgang?
Wenn die Punkte nebeneinander liegen.



Beratungsstellen bieten Markierungshilfen und andere Hilfsmittel an. Ähnliche Klebepunkte können Sie auch im Bau- oder Supermarkt besorgen.

«Auch mit Seh- und Hörbeeinträchtigung kann das Leben bunt und reich sein.»

Adressen von
Beratungsstellen
finden Sie auf:
www.szblind.ch
www.proaudito.ch

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

KSiA Kompetenz Sinnesbehinderung im Alter

KSiA, Kompetenz Sinnesbehinderung im Alter
www.ksia.ch

2023

Konzept, Redaktion diktum.ch, Zürich **Grafik, Produktion** Gestalterei, Zürich
Fotos Pixabay, Getty (Titelseite); Unsplash (S. 8/20/24); diktum.ch (S. 6/12/18); Shutterstock (S. 10/14/16/22)
Illustrationen Florian Ulrich, Gestalterei, Zürich **Druck** Mattenbach, Winterthur