

Im Alter lässt die Sehkraft nach

In ein paar Jahren werden im Raum Basel über 20 000 sehbehinderte Personen leben, die älter als 60 Jahre sind

Ben Kesselring, Sehhilfenhilfe Basel

Basel. Die Sehleistung geht mit zunehmendem Alter kontinuierlich zurück. Die Menschen werden immer älter und viele Seherkrankungen treten erst ab einem gewissen Alter auf. Die Folge: Es gibt im Raum Basel immer mehr Sehbehinderte. Für das Jahr 2034 wird die Zahl der von einem visuellen Handicap Betroffenen auf 28 000 geschätzt. Das ist rund ein Viertel mehr als heute. Mit der Kampagne «Sehverlust im Alter» sensibilisiert die Sehhilfenhilfe Basel die Bevölkerung.

Irgendwann trifft es die meisten. Sie brauchen ihre erste Lesebrille. Andere haben schon seit dem Kindesalter mit den Augen Probleme und tragen Brillen oder Kontaktlinsen. Wenn wir jedoch von Sehbehinderten und Blinden sprechen, dann hat dies eine andere Dimension. Eine Sehbehinderung beginnt nämlich erst dort, wo es medizinisch gesehen für die Augen keine Hilfe mehr gibt.

In manchen Fällen wird der Sehnerv durch einen Unfall so stark verletzt oder durchtrennt, dass der oder die Verunfallte erblindet. In anderen Fällen kann aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren eine Sehbehinderung entstehen: Erstens gibt es Augenkrankheiten, die kombiniert mit der natürlichen Abnahme der Sehfähigkeit visuelle Probleme verschärfen können.

Zweitens spielen Umweltfaktoren baulicher, sozialer oder organisatorischer Art eine Rolle. Das kann eine ungenügende Beleuchtung auf öffentlichen Wegen sein oder zu kleine Schriften in Dokumenten, was beides für Menschen mit Sehverlust zu einem Problem werden kann. Wenn dann, drittens, die Betroffenen selber realisieren,

Sehbehinderten einen Schubs geben

Hilfe vermitteln. Die Augenärzte spielen für Menschen nach einem Sehverlust eine wichtige Funktion für die Einleitung rehabilitativer Massnahmen. Auch Optiker haben mit älteren Menschen zu tun, bei denen eine Brille noch Sinn macht – oder eben nicht. Bei Menschen, die im Alter kein tragendes soziales Umfeld mehr haben, kann auch eine Nachbarin oder ein Nachbar eine Vermittlerrolle einnehmen und die betroffene Person darauf hinweisen, dass es bei der Sehhilfenhilfe Basel rasch Hilfe gibt. Denn viele Betroffene brauchen manchmal diesen positiv gemeinten Schubs von aussen. Wenn ältere Menschen durch ein gutes Training in «lebenspraktischen Fähigkeiten» ihre Selbstständigkeit und ein Lächeln erhalten können – und den Mut nicht verlieren – dann ist viel getan für ein Leben in Würde trotz Sehbehinderung.



Einschränkung tritt allmählich auf. Die Sehbehinderung im Alter bedeutet für das Bewältigen des Alltags eine zusätzliche Erschwernis. Foto Michael Fritschi, foto-werk.ch

dass sie aufgrund ihres visuellen Handicaps bei einer oder mehreren Verrichtungen des Alltag mehr oder weniger stark eingeschränkt und auf Hilfe angewiesen sind, dann liegt eine «Sehbehinderung» vor.

Hörvermögen leidet ebenfalls

In 16 Jahren werden gemäss Hochrechnungen der Sehhilfenhilfebranche im Raum Basel rund 28 000 Menschen mit einer Sehbehinderung leben. Das sind rund 5500 mehr als 2014 und entspricht einer Zunahme von rund einem Viertel. Das substantielle Wachstum betrifft primär Menschen im Alter über 60 Jahre. Die Altersgruppe 60 bis 79 soll gemäss Studie um 22 Prozent (+ 1950) und die Gruppe 80+ um 63 Prozent (+ 4060) zunehmen. Damit werden 2034 im Raum Basel über 20 000 sehbehinderte Personen leben, die älter als 60 Jahre sein werden.

Je nach Lebenssituation stehen Sehbehinderte, deren soziales Umfeld und die Gesellschaft als Ganzes vor unterschiedlichen Herausforderungen:

Ab 60 stehen sehbehinderte Menschen im reiferen Erwachsenenalter. Einige von ihnen haben sich bereits an die Sehschädigung gewöhnt, für andere stellt sie eine neue, einschneidende Erfahrung im Leben dar. In diesem Lebensabschnitt macht sich zudem bei vielen Personen die bislang als stabil erlebte Sehschädigung nun stärker bemerkbar. Der Grund liegt darin, dass Sehschädigungen oft progressiv ver-

laufen, das heisst, dass die Schädigung und deren Folgen zunehmen. Die Aufgaben in Familie, Gesellschaft und Berufswelt wollen und müssen die betroffenen Menschen aber weiterführen. Der Abschluss der Erwerbsarbeit bringt für sie eine spezielle Herausforderung mit sich: Sie wissen, dass sie als «Mensch mit Sehbehinderung» ins Rentenalter und ins hohe Alter eintreten werden.

Schliesslich leben ab 80 noch mehr Menschen im höheren und hohen Alter mit einer Sehschädigung. Sie müssen sich mit den Fragen des Alterns und mit früher oder später auftretenden Gebrechen und Abhängigkeiten bei sich und im persönlichen Umfeld befassen. Die Sehbehinderung, ob bestehend oder neu auftretend, bedeutet für das Bewältigen des Alltags eine zusätzliche Erschwernis. Oft kommt eine Verminderung des Hörvermögens dazu. Das wirkt sich gerade bei sehbehinderten Personen besonders einschneidend aus. Die beiden Sinnesschädigungen verstärken sich in ihrer Wirkung gegenseitig. Dies erfordert sehr viel Kraft für die betroffene Person, aber auch für das unterstützende Umfeld.

Gründe für Sehverlust im Alter

Die Sehschärfe, die Akkommodation, das heisst die Einstellfähigkeit des Auges auf die jeweilige Sehentfernung, sowie die Adaption (Anpassung an Helligkeitsunterschiede) und die Kontrastempfindlichkeit nehmen unabhängig von einer allfälligen Augenerkrankung mit zunehmendem Alter ab. Demgegenüber nimmt die Kontrastempfindlichkeit im Alter zu, weshalb sowohl Lichtbedarf als auch Blend-Empfindlichkeit erhöht sind.

Eine Einschränkung des Sehvermögens tritt allmählich auf, oft heimtückisch und in einem progressiven Verlauf. Und sie betrifft verschiedene Lebensbereiche. Wenn das Sehvermögen abnimmt, nehmen dies Betroffene als Verlust an Lebensqualität wahr. Sie können Hörschwächen oder Gleichgewichtsstörungen nicht mehr visuell kompensieren.

In einer neuen oder ungewohnten Umgebung ist es für den sehbehinderten Menschen schwieriger, die für ihn wichtigen Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, beispielsweise um sich orientieren oder sicher fortbewegen zu können. Die häufigsten Gründe für Sehverlust mit zunehmendem Alter sind:

- > Altersbedingte Makuladegeneration
- > Grauer Star (Katarakt)
- > Grüner Star (Glaukom)
- > Diabetische Retinopathie
- > Retinitis Pigmentosa (RP)

Wir von der Sehhilfenhilfe Basel finden es wichtig, dass Betroffene, aber auch deren Angehörige diese Augenerkrankungen kennen und auch wissen, dass sie sich im Bedarfsfall für eine kostenlose Beratung an uns wenden können. Deshalb haben wir im Rahmen der ersten Kommunikationswelle unserer Kampagne «Sehverlust im Alter» auch eine Broschüre an alle Haushaltungen rund um Basel verteilt,

die über die häufigsten Augenerkrankungen des Alters Auskunft gibt.

Für Betroffene da

Sind Sie selbst mit einer Sehbehinderung oder mit Blindheit konfrontiert? Oder ist jemand in Ihrem nächsten Umfeld davon betroffen? Die Sehhilfenhilfe Basel steht allen Ratsuchenden aus der Grossregion Basel kostenlos beratend und mit konkreten Rehabilitationsmassnahmen unterstützend zur Seite. Unser Leistungsangebot enthält:

- > Abklärung, Koordination und Ausführung von umfassenden Rehabilitationsmassnahmen, zum Beispiel Low-Vision-Abklärung, Trainings in Orientierung und Mobilität, Lebenspraktische Fähigkeiten wie Kochen, Putzen, Waschen.
- > Beratung und Begleitung bei persönlichen Problemen.
- > Beratung bei finanziellen und anderen Fragen.
- > Vermittlung von Hilfsmitteln und deren Gebrauchstraining.
- > Information und Schulung von Personen, die mit sehbehinderten Menschen in Verbindung stehen.

Die Sozialarbeitenden und Rehabilitationsfachpersonen der Sehhilfenhilfe Basel sind erfahren im Umgang mit sehbehinderten und blinden Menschen. Wir hören Betroffenen zu und wissen, welche Schritte einzuleiten sind, um nach einem Sehverlust die Selbstständigkeit zurückzuerlangen und wieder neue Perspektiven zu sehen.

ANZEIGE

SEIT ICH SCHLECHTER SEHE,
BIN ICH NICHT MEHR
SELBSTSTÄNDIG.

NUTZEN SIE UNSERE KOSTENLOSE BERATUNG
FÜR EIN SELBSTSTÄNDIGES LEBEN.

WWW.SEBBEHINDERTENHILFE.CH


**SEBBEHINDERTEN
HILFE BASEL**

Ein Engagement der Stiftung Blindenheim Basel.