

Ich werde älter und sehe nicht mehr gut

Sehen im Alter: Informationen
und Unterstützungsmöglichkeiten

SZBLIND

Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen

Diese Broschüre

- möchte Personen, die in späteren Jahren eine Beeinträchtigung des Sehvermögens erfahren, mit Informationen unterstützen und aufzeigen, wie man darauf reagieren kann.
- zeigt Angehörigen und Freunden, wie sie in solchen Situationen unterstützen können.
- soll Mitarbeitende in Alterseinrichtungen, ambulanten Diensten, Pflegeheimen und Spitälern auf Probleme aufmerksam machen, die im Zusammenhang mit Sehbehinderungen entstehen können.
- zeigt, wie Alltag und Leben von Personen mit Sehbehinderung durch einfache Massnahmen erheblich verbessert werden können.

Inhaltsverzeichnis

Das Wichtigste in Kürze	4	Woran erkenne ich, ob jemand Sehprobleme hat?	24
Erste Schritte nach der Diagnose	5	Sehprobleme erkennen: Fragen zur	
Unterstützung bei Sehproblemen im Alter	7	Einschätzung	25
Sehberatung und -Rehabilitation	8	Bessere Lesbarkeit durch grössere Schrift	27
Dienstleistungen der Beratungsstellen	8	Lesetest	28
Neue Wege mit der Sehbeeinträchtigung finden	10	Was hilft älteren Menschen mit Sehproblemen?	30
Wenn eine Hörbehinderung dazukommt...	11	Augen und Brille regelmässig kontrollieren	30
Das Auge	12	Näher nehmen – besser sehen	32
Häufige Augenerkrankungen im Alter	15	Kontraste erhöhen	32
1. Die altersbedingte Makuladegeneration	15	Beleuchtung optimieren	34
2. Der «Grüne Star» (Glaukom)	18	Blendung vermeiden	37
3. Der «Graue Star» (Katarakt)	20	Weitere Hilfsmittel	38
4. Netzhautablösung (Amotio oder Ablatio retinal)	22	Angehörige können viel bewirken!	41
		Weitere nützliche Informationen	42

Das Wichtigste in Kürze

- Sehprobleme sind im Alter keine Seltenheit.
- In der Schweiz sind mehr als 170'000 Personen über 60 Jahre betroffen. Die Häufigkeit steigt mit den Jahren stark an: Mit 60 Jahren sehen 3% der Personen so schlecht, dass sie trotz Brille im Alltag grössere Probleme haben. Mit 70 Jahren sind es bereits 7% und mit 80 Jahren rund 15%. Mit 90 Jahren betrifft es dann fast jede dritte Person.*
- Oft sind im Alter auch weitere Einschränkungen vorhanden, wie zum Beispiel ein zusätzlicher Hörverlust.
- Augenkrankheiten, welche Sehprobleme auslösen, können durch eine Augenärztin oder einen Augenarzt behandelt werden. Meistens ist aber keine vollständige Heilung möglich. Deshalb ist es ratsam, sich früh mit den Auswirkungen der Sehverschlechterung im Alltag zu befassen. Dazu stehen in der Schweiz verschiedene Fachstellen für Sehberatung und Rehabilitation zur Verfügung.
- Einfache Hilfsmittel zeigen oft sehr gute Wirkung beim Lesen, für das Sicherheitsgefühl und für alltägliche Tätigkeiten.
- Es lohnt sich, für gute, angepasste Lichtverhältnisse zu sorgen.
- Brillen sollten richtig angepasst und regelmässig geprüft werden.

* Gemäss Studie «Entwicklung von Sehbehinderung, Blindheit und Hörsehbehinderung in der Schweiz – Schätzungen für 2024» (SZBLIND-Berechnungen; siehe www.szblind.ch/forschung)

Erste Schritte nach der Diagnose

Nach einer augenärztlichen Diagnose stehen viele Personen unerwartet vor einer schwierigen Situation: Bei ihnen wird eine altersbedingte Augenerkrankung festgestellt, die nicht geheilt werden kann. Die Augenärztin oder der Augenarzt teilt ihnen mit, dass eine bleibende, erhebliche Einschränkung des Sehvermögens vorliegt und dass viele bisher selbstverständliche Tätigkeiten nicht mehr möglich sein werden. In vielen Fällen wird sich die Krankheit verschlimmern und das Sehvermögen wird weiter abnehmen. In seltenen Fällen muss sogar mit einer Erblindung gerechnet werden.

Diese Broschüre gibt einen Überblick über die verfügbaren Dienstleistungen für ältere Menschen mit Sehproblemen, häufige Augenerkrankungen im Alter, unterstützende Massnahmen und Hilfsmittel sowie welche Möglichkeiten Angehörige und Freunde zum Helfen haben.



Unterstützung bei Sehproblemen im Alter

Viele altersbedingte Veränderungen des Sehvermögens entwickeln sich allmählich und treten schubweise auf. Der Verlauf ist unvorhersehbar: Hat man sich gerade an eine neue Situation gewöhnt, verändert sich diese wieder. Viele Menschen mit Sehbehinderungen haben Angst, in Zukunft blind zu werden und zunehmend auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Ein selbstständiges Leben mit stark eingeschränktem Sehsinn erscheint vielen kaum vorstellbar. Doch es gibt Wege, das verbleibende Sehvermögen optimal zu nutzen und so die Selbstständigkeit zu bewahren.

Neben einer guten medizinischen Versorgung sind Sehberatung und -rehabilitation entscheidend für die Bewältigung des Alltags. Immer

mehr Augenärztinnen und Augenärzte empfehlen, sich frühzeitig bei Rehabilitationsangeboten zu melden und erstellen dazu ein aktuelles Augenarztzeugnis. Da viele Augenerkrankungen fortschreitend sind, sollte man diese Angebote baldmöglichst nutzen – nicht erst, wenn alle medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Ärztliche Betreuung und Rehabilitation sollten idealerweise parallel und aufeinander abgestimmt erfolgen. Aber auch das Verständnis von Angehörigen und der Austausch mit anderen Betroffenen können hilfreich sein. Gerade eine Verminderung des Sehvermögens ist meistens für andere unsichtbar! Daher müssen Sehbeeinträchtigungen mitgeteilt werden. Wir ermuntern betroffene Menschen dazu, sich gut zu informieren und mit ihrem Umfeld darüber zu sprechen.

Sehberatung und -Rehabilitation

Sehprobleme im Alter können das Leben stark verändern und existenzielle Fragen aufwerfen. Oft schwindet dabei das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

In der Sehberatung und -Rehabilitation werden ältere Menschen mit Sehproblemen und deren Umfeld dabei unterstützt, Lösungen für Alltagsprobleme zu finden. Ziel ist es, Selbstständigkeit und Zuversicht in die eigenen Ressourcen wiederzuerlangen. Fachpersonen helfen dabei, Situationen zu analysieren, Bedürfnisse und Erwartungen zu formulieren und Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. Die Beratung ist kostenlos.

Die Beratungsstellen sind in der ganzen Schweiz verteilt. Die Adressen finden Sie unter www.szblind.ch/kontakt

Dienstleistungen der Beratungsstellen

- **Low-Vision-Rehabilitation (LV):** Das verbleibende Sehvermögen wird gemessen, und bei Bedarf erhält die betroffene Person Beratung zu Hilfsmitteln wie Lupen und Bildschirmlesegeräten. Die Fachperson schult auch den Umgang dieser Hilfsmittel.
- **Lebenspraktische Fertigkeiten (LPF):** Eine Fachperson bespricht die Auswirkungen der Sehprobleme im Alltag und sucht gemeinsam nach praktischen Lösungen. Dazu kann

es gehören, die Wohnung anzupassen, um Stolperfallen zu vermeiden, neue Strategien zu erlernen (z. B. Dinge immer an denselben Ort zu legen) oder sich mit verschiedenen Hilfsmitteln wie der Sprachausgabe am Smartphone vertraut zu machen.

- **Orientierung und Mobilität (O&M):** Um die Selbstständigkeit und die Sicherheit der eigenen Fortbewegung zu fördern, werden zusammen mit einer Fachperson neue Strategien für das Bewegungsverhalten, den Körperschutz und die Orientierung in Räumen und in Aussenbereichen entwickelt und geübt. Hilfsmittel wie eine Navigations-App oder ein Signalstock können dabei unterstützen.

- **Sozialberatung:** Sozialarbeitende unterstützen Betroffene bei der Akzeptanz ihres Sehverlusts und dessen Folgen. Sie beraten auch das Umfeld und helfen bei der Erschließung von Ressourcen, z. B. beim Antrag auf Hilfenentschädigung oder bei der Suche nach Begleitpersonen.
- **Freizeitgestaltung:** Fachpersonen unterstützen bei der Suche nach neuen Hobbys. Viele Beratungsstellen bieten zudem regelmässig Freizeitaktivitäten an, bei denen man andere Betroffene kennenlernen und sich mit ihnen austauschen kann.

Neue Wege mit der Sehbeeinträchtigung finden

Beispiel Herr Müller

Karl Müller war bis vor Kurzem ein leidenschaftlicher Jasser. Doch er hat zunehmend Schwierigkeiten, die gespielten Karten in der Tischmitte zu erkennen. Er spielt deshalb öfter die falsche Karte aus. Die Kommentare seiner Mitspielenden bleiben nicht aus. Seine Unsicherheit nimmt zu, und Herr Müller verliert die Freude am Spiel. Er zieht sich zurück und läuft Gefahr, depressiv zu werden.

Doch Herr Müller reagiert. Er lässt sein Sehvermögen abklären und erhält eine spezielle Brille, mit der er die Karten wieder erkennen kann. Er sitzt nun immer mit dem Rücken zum Fenster, um Blendung zu vermeiden. Ausserdem schenkt er der Gruppe ein Jasskarten-Set mit grossen Symbolen und bleibt ein aktives Mitglied der Jassrunde.

Beispiel Frau Meier

Klara Meier kann aufgrund ihrer Makuladegeneration keine Gesichter mehr erkennen. Immer wieder «übersieht» sie Freunde und Bekannte. Die Reaktionen sind oft hart und falsch: Man hält sie für unfreundlich, zerstreut oder überheblich. Frau Meier fühlt sich ausgegrenzt und bleibt traurig zu Hause. Sie vereinsamt und leidet unter depressiven Verstimmungen.

Zum Glück hat eine Freundin von dieser Sehbehinderung gehört und spricht mit Frau Meier darüber. Gemeinsam informieren sie ihr Umfeld über die Auswirkungen der Makuladegeneration. Sie setzen die Regel durch, dass Frau Meier zuerst begrüsst wird, damit sie weiss, wer vor ihr steht. Diese einfache Lösung hilft Frau Meier, ihre sozialen Kontakte zu bewahren.

Wenn eine Hörbehinderung dazukommt...

Mit zunehmendem Alter ist es ganz natürlich, dass die Sinne nachlassen. Immer mehr Menschen erleben einen gleichzeitigen Verlust des Seh- und Hörvermögens. Eine Beeinträchtigung dieser beiden Sinne bringt ganz neue Herausforderungen und vielfältige Einschränkungen im Alltag mit sich. Auch wenn eine doppelte Sinnesbeeinträchtigung nicht geheilt werden kann, gibt es dennoch Wege, um die Situation zu verbessern.

Es gibt spezialisierte Beratungsstellen für Menschen mit gleichzeitigen Seh- und Hörproblemen. Speziell geschulte Fachpersonen stehen betroffenen Menschen und ihren Angehörigen an sieben SZBLIND-Fachstellen für Menschen mit Hörsehbehinderung in der Schweiz mit Beratung und Information unterstützend zur

Seite. Die Adressen finden Sie auf der Website www.szblind.ch/kontakt

www.sehen-hoeren.ch

Die Website www.sehen-hoeren.ch hilft dabei, herauszufinden, ob eine Einschränkung des Sehens und/oder Hörens vorliegt. Sie bietet Tipps und Tricks, wie man mit einfachen Massnahmen das Seh- und Hörpotenzial besser ausschöpfen und Schwierigkeiten kompensieren kann, um die Lebensqualität von betroffenen Menschen und ihrem Umfeld zu verbessern.

Das Auge

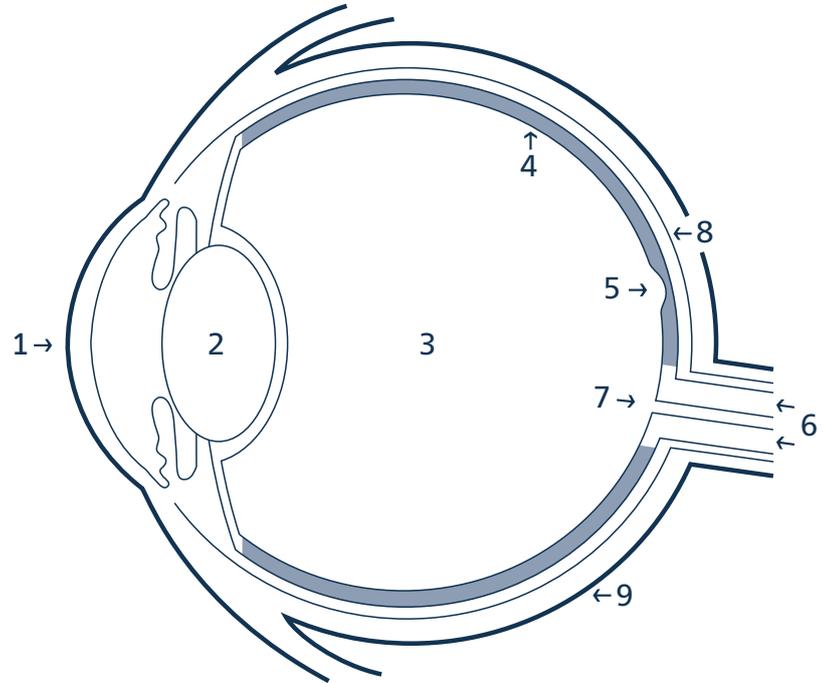
Die Abbildung auf der folgenden Seite zeigt den Aufbau eines Augapfels. Das Auge wird oft mit einer Fotokamera verglichen: Hornhaut und Linse bilden das Objektiv und die Netzhaut mit ihren Sehzellen (Zapfen für das Hell-Dunkel-Sehen und Stäbchen für die Farbwahrnehmung) den Bildempfänger. Der Glaskörper, der zwei Drittel des Augapfels füllt, ist gelartig und transparent, was eine klare Abbildung der Aussenwelt auf die dahinterliegende Netzhaut ermöglicht.

Etwa in der Mitte der Netzhaut befindet sich die Makula, die auf das deutliche Sehen spezialisiert ist. Das Auge richtet diesen Punkt auf das, worauf wir gerade genau hinschauen.

Unter der Schicht der lichtempfindlichen Zellen, also der Netzhaut, liegt die Aderhaut. Sie besteht vorwiegend aus Gefässen und ist für die Blutversorgung der äusseren Netzhaut verantwortlich. Die weisse Lederhaut sorgt für die Stabilität des Auges. Spezielle Nervenzellen empfangen die Lichtreize, die auf die Netzhaut treffen, und transportieren sie über die Papille (auch Sehnervkopf genannt) Richtung Sehnerv. Hier verlassen sie das Auge und werden ans Hirn übertragen.

Der Augapfel im Querschnitt:

- 1 Hornhaut
- 2 Linse
- 3 Glaskörper
- 4 Netzhaut
- 5 Makula
- 6 Sehnerv
- 7 Papille
- 8 Aderhaut
- 9 Lederhaut





SZB-Test zum Messen des Vergrößerungsbedarfes

Bunte Blumen
blühen auf der
schönen Wiese;
rote, gelbe, blaue.

Die Sonne scheint,
ein Bächlein rauscht,
und Vögel zwitschern

Ein leichter Windhauch
weht durch die Bäume,
der auch meine Wangen

Häufige Augenerkrankungen im Alter

Im Folgenden werden vier Augenerkrankungen vorgestellt, die im Alter häufig auftreten.

1. Die altersbedingte Makuladegeneration

Die altersbedingte Makuladegeneration (kurz: AMD) ist für zwei Drittel aller Sehbehinderungen im Alter verantwortlich. Es handelt sich um einen Zerfall und damit um einen Funktionsverlust der Makula, dem Bereich des schärfsten Sehens. Dadurch wird die Sehschärfe stark vermindert. Betroffene Personen nehmen den Funktionsverlust der Netzhaut in der Regel nicht bewusst wahr, sie bemerken lediglich, dass sie näher an Objekte herantreten müssen, um diese zu erkennen.

Später haben sie Schwierigkeiten, Gesichter zu erkennen, Gegenstände zu finden und normale Schriften wie Zeitungen zu lesen. Da die Erkrankung auf die Makula beschränkt ist, kann sich die Sehschärfe im Zentrum des Gesichtsfeldes zwar weiter verschlechtern, eine Erblindung ist in der Regel aber ausgeschlossen. Es gibt zwei Formen der AMD: die trockene und die feuchte. Die trockene Form ist häufiger und verläuft langsamer als die feuchte. Die trockene AMD kann in die feuchte übergehen.

Bei der feuchten AMD kann das Fortschreiten der Erkrankung mittels Injektionen verlangsamt und das Sehvermögen teilweise wieder verbessert werden. Diese Injektionen müssen regel-

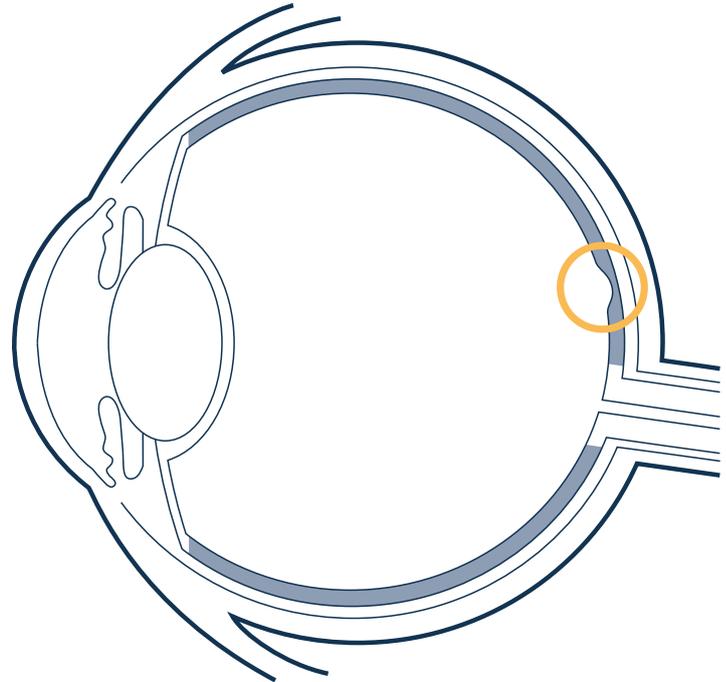
mässig wiederholt werden, wobei die Abstände zwischen den Injektionen bei einer Stabilisierung verlängert werden können. Für die trockene AMD, die sich über Jahre hinweg entwickelt, gibt es momentan noch keine wissenschaftlich anerkannten und wirksamen Therapien.

In jedem Fall können eine optimierte Beleuchtung und optische Hilfsmittel bei vielfältigen Tätigkeiten im Alltag helfen. Gleichzeitig zur medizinischen Behandlung soll deshalb eine sogenannte Low-Vision-Abklärung auf einer Beratungsstelle in Anspruch genommen werden.

Von einer AMD betroffene Personen nehmen den zentralen Gesichtsfeldausfall nicht wahr und sagen: «Immer dort, wo ich hinblicke, sehe ich nichts!»

Funktionsstörungen bei altersbedingter Makuladegeneration:

- scheibenförmiger Ausfall in der Mitte des Gesichtsfeldes
- Unvermögen, zu fixieren
- erschwertes Lesen, Schwierigkeiten bei Feinarbeiten
- Unvermögen, Gesichter und Personen zu erkennen
- Blendempfindlichkeit



2. Der «Grüne Star» (Glaukom)

Eine chronische Erhöhung des Augeninnendrucks kann zu einem sogenannten Grünen Star führen (medizinischer Begriff: Glaukom). Durch die Druckerhöhung wird der Sehnerv, der das Auge in Richtung Gehirn verlässt, beschädigt.

Etwa 5% aller über Fünfzigjährigen haben einen erhöhten Augeninnendruck. Da dies meist keine Schmerzen verursacht, bemerkt man die Druckerhöhung und auch die ersten Folgen davon lange nicht. Bleibt dies aber unbehandelt, schränkt sich das Gesichtsfeld von der Peripherie her immer mehr ein. Auch die Sehschärfe nimmt merklich ab. Diese Erkrankung kann unbehandelt zur Erblindung führen.

Grüner Star ist nicht heilbar. Mittels drucksenkender Augentropfen, Laserbehandlung oder einer Operation kann er jedoch stabilisiert und ein weiteres Fortschreiten verhindert werden. Ein regelmässiger Arztbesuch ist wichtig, um die Krankheit und die Behandlung zu überprüfen.

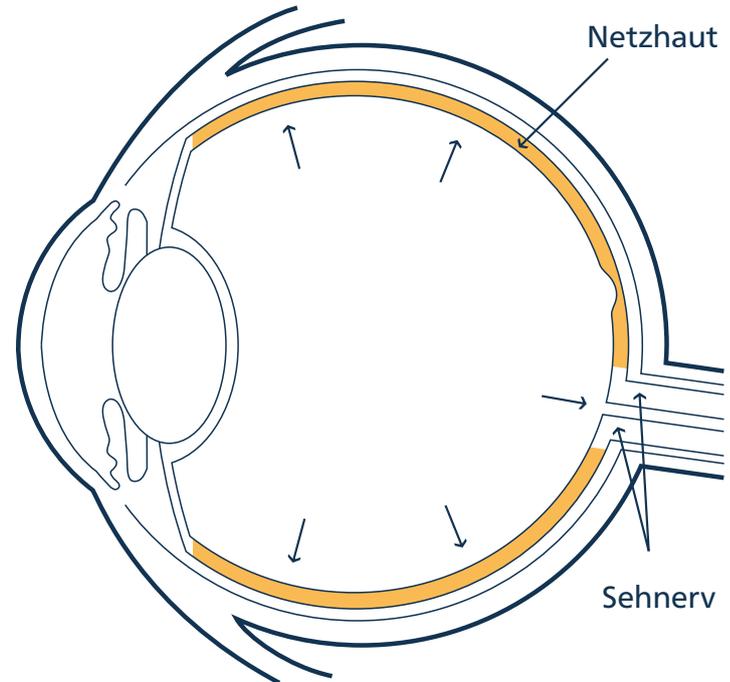
Messen Sie ab dem 40. Altersjahr alle zwei Jahre den Augendruck beim Augenarzt oder bei der Augenärztin.

Funktionsstörungen

bei Grünem Star:

- Nachtblindheit
- Gesichtsfeldeinengung,
«Tunnelblick»
- Unbehandelt: Erblindung

**Im Anfangsstadium verläuft der
Grüne Star meist ohne erkennbare
Symptome!**



3. Der «Graue Star» (Katarakt)

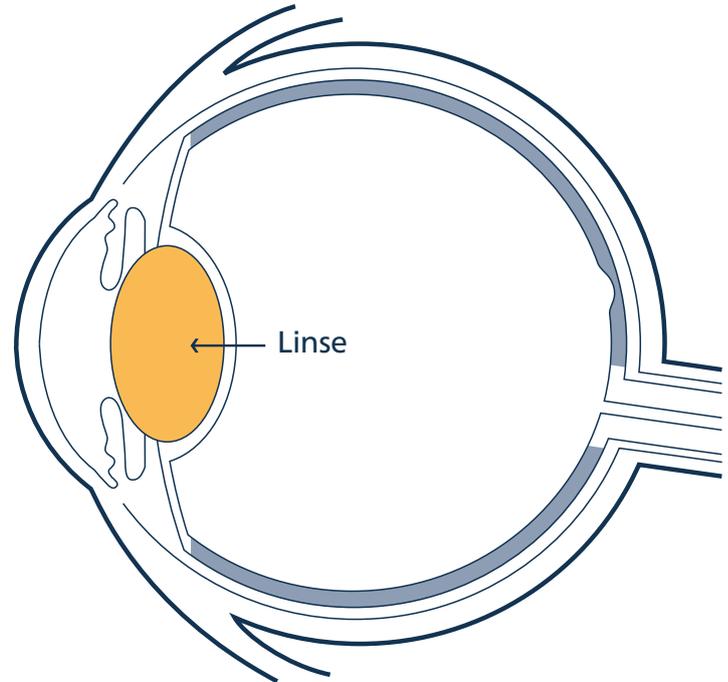
Der «Graue Star» (medizinischer Begriff: Katarakt) ist eine der häufigsten Augenerkrankungen im Alter. Es handelt sich um eine Eintrübung der Augenlinse. Betroffene sehen die Welt wie durch einen grauen Schleier und leiden unter erhöhter Blendempfindlichkeit. Auch werden Farben blasser und Kontraste schwächer wahrgenommen. Der Graue Star kann operativ behandelt werden. Bei einer sogenannten Staroperation wird die eingetrübte Linse dann durch eine Kunstlinse ersetzt. Sofern keine weiteren Augenerkrankungen vorhanden sind, führt dieser Routineeingriff in der Regel zur völligen Wiederherstellung des Sehvermögens.

Wenn nötig und empfohlen: Lassen Sie Ihre eingetrübte Linse ersetzen. Die Staroperation ist ein einfacher und gefahrloser Eingriff und gibt Ihnen Ihre Sehkraft zurück, manchmal sogar besser als zuvor!

Funktionsstörungen

bei Grauem Star:

- Nebelsehen
- Verblassen der Farben (z. B. Essen erscheint weniger appetitlich)
- schwache Kontraste
- erhöhte Blendempfindlichkeit
- Abnahme der Sehschärfe



4. Netzhautablösung (Amotio oder Ablatio retinal)

Die Ursachen für eine Netzhautablösung können vielfältig sein, z. B. eine sogenannte altersbedingte Glaskörperabhebung. Dabei reisst die Netzhaut ein, Flüssigkeit dringt hinter die lichtempfindlichen Sehzellen ein und diese lösen sich von ihrer Unterlage ab. Betroffene Personen sehen typische Frühsymptome wie fliegende Mücken («mouches volantes»), Blitze, Russregen oder einen schwarzen Vorhang.

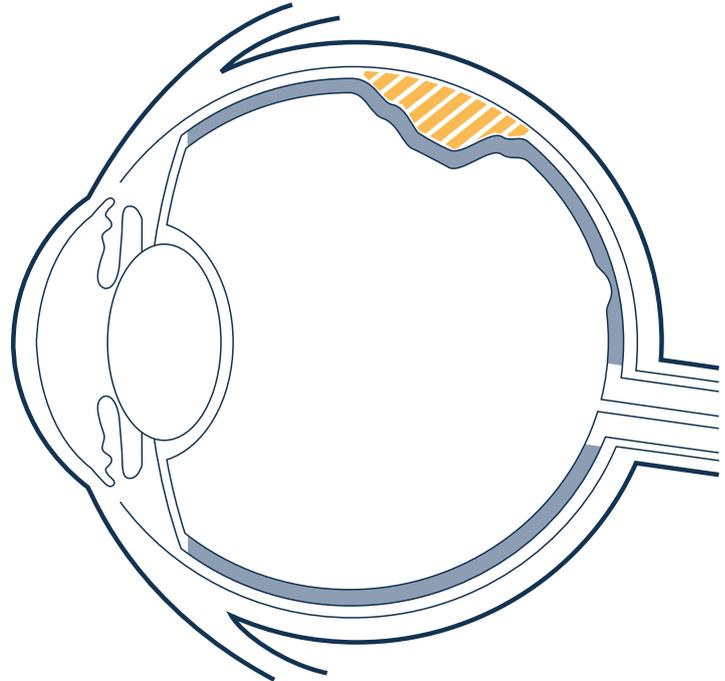
Wird eine Netzhautablösung rechtzeitig erkannt, können deren Ränder durch eine in der Regel schmerzfreie Laserbehandlung wieder mit der Unterlage verschweisst werden.

Eine Netzhautoperation wird dann notwendig, wenn es bereits zur vollständigen Netzhautablösung gekommen ist. Ohne Behandlung kann eine Netzhautablösung zu Sehstörungen – bis hin zur Erblindung – führen.

Achten Sie auf Frühsymptome: Suchen Sie sofort die Augenärztin oder den Augenarzt auf, wenn Sie Mücken, Blitze oder «Russregen» sehen!

Funktionsstörungen bei Netzhautablösung:

- Mücken oder sogenannte mouches volantes
- Blitze
- Russregen
- schwarzer Vorhang



Woran erkenne ich, ob jemand Sehprobleme hat?

Sehprobleme im Alter können unbemerkt entstehen und sind somit schwierig zu erkennen, weil das Sehvermögen manchmal besser, manchmal schlechter ist. Es ist bei uns allen abhängig vom Licht, aber oft auch von der Tagesform. Auch Medikamente und im Alter auftretende Beschwerden beeinflussen das Sehvermögen, und diese können von Tag zu Tag erheblichen Schwankungen unterliegen. In der Folge sind betroffene Menschen bei Tätigkeiten verunsichert, die sie beispielsweise vor einem Jahr oder auch nur schon vor wenigen Stunden noch bestens erledigen konnten. Sie erkennen Gesichter von Bekannten nicht mehr, können einen Fahrplan oder die Anzeige am Bus nicht mehr lesen oder sind unsicher auf dem Heimweg von einem unbekanntem Ort.

Solche Erfahrungen sind sehr belastend und verunsichernd. Diese einer anderen Person zu erklären und Sehprobleme zu erkennen ist also gar nicht so einfach!

Sehprobleme erkennen: Fragen zur Einschätzung

Hat die Person Mühe mit:

- dem Erkennen von Menschen und Gesichtern, insbesondere in unerwarteten Situationen?
- dem Erkennen von Menschen und Gegenständen bei sehr hellem oder schwachem Licht – oder in beiden Fällen?
- dem Wiederfinden eines verlorenen Gegenstandes, ohne dabei die Hände zu benutzen oder jemand anderen um Hilfe zu bitten?
- dem Lesen von Büchern, der Zeitung, den Ziffern ihrer Armbanduhr oder beim Fernsehen?
- dem sich Zurechtfinden an fremden oder an vertrauten Orten, wenn sich diese verändert haben?

- Denken Sie zudem oft, dass die Person eine neue Brille braucht?

Wenn zwei oder mehrere Fragen mit «ja» beantwortet werden, sollte das Sehvermögen bei einer Augenärztin / einem Augenarzt, oder einer Optometristin / einem Optometristen überprüft werden.



Bessere Lesbarkeit durch grössere Schrift

Auch mit einer geringen Sehschärfe können Texte gelesen werden, wenn man sie entsprechend vergrössert.

Viele ältere Personen können den Text in der oberen Box nur noch mit viel Mühe lesen, haben jedoch keine Probleme mit der Schriftgrösse in der unteren Box.

Diese Schrift entspricht normalem Zeitungsdruck. Damit ein Druck bequem und aufmerksam gelesen werden kann, muss die Schrift 2 x grösser sein als der kleinste Druck, der gerade noch erkannt wird. Der untenstehende Text ist genau 2 x grösser. Vergleichen Sie Schriftgrösse und Papierbedarf!

Diese Schrift entspricht 2 x vergrössertem Zeitungsdruck. Diese Grösse kann von einer Person, welche den obenstehenden Druck knapp erkennen kann, bequem gelesen werden.

Lesetest

Sie finden nachfolgend Ausschnitte aus einem SZBLIND-Lesetest. Ermitteln Sie damit, welche Schriftgrösse eine Person mit der aktuellen Lesebrille und guter Beleuchtung (siehe Seite 34) noch lesen kann. Der Leseabstand sollte ca. 25 cm betragen. Kontaktieren Sie im Zweifelsfall eine Beratungs- und Rehabilitationsstelle für Menschen mit Sehbehinderung.

Wer nur noch die Texte A, B und C lesen kann, ist mehr oder weniger stark sehbehindert. Text A entspricht einer Überschrift in der Zeitung. In diesem Fall gilt: Sollen auch kleinere Schriften als die Texte A bis C gelesen werden, ist hierfür entweder eine stärkere Lesebrille oder

aber auch eine Lupenbrille erforderlich.

Wer den Text D lesen kann, hat wenig Vergrößerungsreserve. Mit einer etwas stärkeren Lesebrille sollte das Lesen aber wieder gut möglich sein. Die Textgrösse entspricht normalem Zeitungsdruck.

Wer den Text E lesen kann, kann auch normalen Zeitungstext ohne zusätzliche Hilfsmittel lesen. Eine etwas stärkere Lesebrille könnte jedoch das Lesevergnügen fördern. Die Textgrösse entspricht 80% eines normalen Zeitungsdrucks.

Wer den Text F lesen kann, hat keine Mühe, die Zeitung zu lesen. Die Textgrösse entspricht 50% eines normalen Zeitungsdrucks.

- A So gross werden Überschriften in Zeitungen gedruckt
- B Mit einer Lupenbrille können vielleicht auch kleine Schriften wieder gelesen werden.
- C Mit einem einfachen Hilfsmittel könnten Sie vielleicht Zeitung lesen.
- D Dieser Text entspricht normalem Zeitungsdruck. Wenn Sie ihn nur mit Mühe lesen können, hilft eine stärkere Lesebrille.
- E Dieser Text ist kleiner als normaler Zeitungsdruck. Trotzdem könnte eine bessere Lesebrille helfen.
- F Herzlichen Glückwunsch. Sie können noch sehr gut lesen und haben beim Zeitungslesen keine Probleme.

Was hilft älteren Menschen mit Sehproblemen?

Folgende Massnahmen können älteren Menschen mit Sehproblemen helfen, ihr Sehvermögen zu verbessern.

Augen und Brille regelmässig kontrollieren

Ab dem 40. Lebensjahr sollte man die Augen alle zwei Jahre von einer Augenärztin / einem Augenarzt oder einer Optometristin / einem Optometristen untersuchen lassen. Das gilt umso mehr für ältere Menschen und für Personen, die bereits eine Brille tragen.

Bei Brillen sollten insbesondere folgende Punkte beachtet werden:

- Sind die Gläser sauber?
- Ist die Korrektur noch optimal?
- Bei Gleitsicht- oder Zweistärkengläsern, die Nähe und Ferne gleichzeitig korrigieren, ist eine zusätzliche Nahbrille für anspruchsvolle Sehaufgaben oder z. B. das Lesen im Bett sinnvoll.
- Brillen müssen den Sehproblemen angepasst sein und sollten alle zwei Jahre oder bei Bedarf überprüft werden.
- Ein guter Sitz der Brille ist ebenfalls wichtig.
- Ein regelmässiger Brillenservice lohnt sich!



Näher nehmen – besser sehen

Bei einem reduzierten Sehvermögen ist es hilfreich, die Gegenstände oder Texte, die man betrachten oder lesen möchte, näher zu nehmen. Erst eine für die kürzere Distanz angepasste Brille verhilft zu einem bestmöglichen Sehen.

Zusätzlich kann man:

- näher an ein Objekt herantreten,
- sich gefahrlos näher an den Fernseher setzen.

Texte in grosser und fetter Schrift ohne Serifen («Füsschen») sind besser lesbar. Daher sollten Preislisten, Menükarten und Hinweise entsprechend gestaltet werden.

Kontraste erhöhen

Mit zunehmendem Alter werden die lichtdurchlässigen Bestandteile des Auges – Hornhaut, Linse und Glaskörper – oft etwas trüb. Die Folge ist eine sogenannte reduzierte Kontrastwahrnehmung: Schriften oder Gegenstände, die sich farblich nur wenig vom Hintergrund abheben, sind dann schwer erkennbar. Viele ältere Menschen haben daher Schwierigkeiten, Texte zu lesen oder können sich bei ungünstiger Witterung und schlechten Lichtverhältnissen, etwa am Abend oder in schlecht beleuchteten Räumen wie Kellern oder Treppenhäusern, nur schwer orientieren.

Mit Schriften oder Gegenständen, die sich farblich vom Hintergrund abheben, kann die Kontrastwahrnehmung erheblich verbessert werden.

Und so erreichen wir bessere Kontraste:

- Markieren von Treppenstufen, z. B. durch Anbringen eines hellen Klebestreifens auf den Stufen.
- Türrahmen und Handläufe so kennzeichnen, dass sie sich farblich von der Wand gut abheben (z. B. durch einen Anstrich).
- Unterschiedliche, kontrastreiche Farben von Tischsets oder Tischtüchern und Geschirr.

- Helle Speisen auf dunklem Geschirr, dunkle Speisen auf hellem Geschirr servieren. Farbige Gläser benutzen.
- Für Rundschreiben, Einladungen oder Mitteilungen an einem Aushang schwarzer Druck auf pastellfarbenem oder weissem Papier verwenden, mit einer Schriftgröße von mindestens 14 Punkt.

Beleuchtung optimieren

Eine optimierte Beleuchtung ist blendfrei, gleichmässig, angenehm und genügend hell.

Der Durchmesser einer Leuchte soll möglichst gross gehalten werden. Wo immer realisierbar, sollten die Räume mit indirekter Beleuchtung ausgestattet werden, damit das Licht über eine Wand oder die Decke breit gestreut wird. Die Leuchtmittel dürfen nicht direkt sichtbar sein, da diese sonst blenden. Für präzises Arbeiten (z. B. Zeitung lesen, basteln, Handarbeiten etc.) genügen meist einfache Leselampen, die mit modernen Leuchtmitteln ausgestattet sind.

Viele Menschen denken, mit schwachen Leuchtmitteln Strom zu sparen. Daher ist es wichtig, dass sie über die folgenden Tatsachen informiert werden:

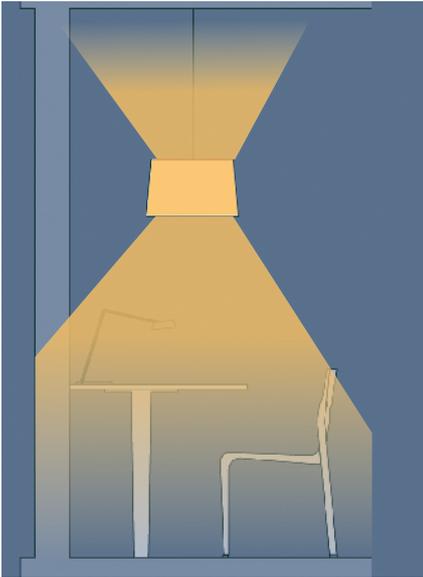
- Moderne Leuchtmittel benötigen wenig Strom und haben eine lange Lebensdauer.
- Mit zunehmendem Alter nimmt der Lichtbedarf zu. 15% der achtzigjährigen und rund 30% der neunzigjährigen Personen können normalen Zeitungsdruck auch mit einer Lesebrille nicht mehr lesen. Wird aber eine bessere Beleuchtung installiert, ändert sich die Situation schlagartig: Unter optimalen Bedingungen können sehr viele Personen normalen Zeitungstext wieder lesen.
- Gutes Licht steigert nicht nur das Sehvermögen, sondern auch das Wohlbefinden.

Der SZBLIND hat eine Reihe von Merkblättern zur sehbehindertengerechten Beleuchtung herausgegeben. Sie bieten Hinweise zu Kriterien und Verbesserungsmöglichkeiten der Beleuchtung und richten sich gleichermaßen an Fachleute, Betroffene und deren Angehörige. Die Merkblätter sind kostenlos beim SZBLIND erhältlich:

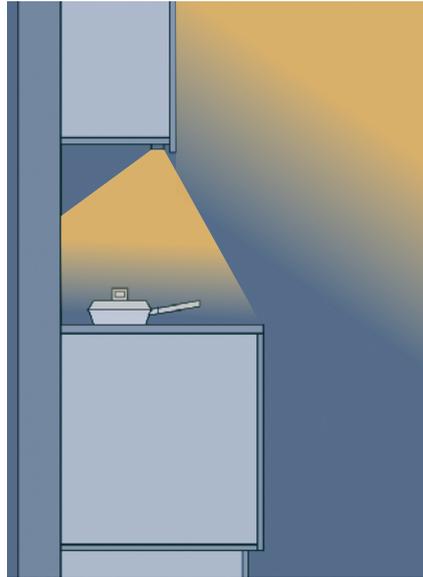
www.szblind.ch/infothek

(Suchbegriff: Beleuchtung)

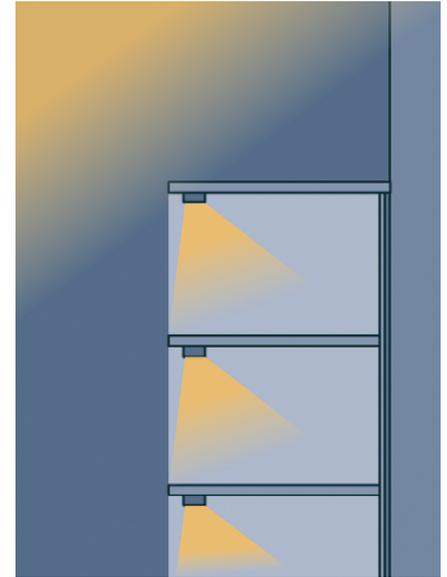
Gute Beleuchtungsbeispiele



Tischsituation:
Essen, Lesen, Handarbeiten



Arbeitsplatz Küche



Integrierte
Schrankbeleuchtung

Blendung vermeiden

Blendung kann das Wohlbefinden beeinträchtigen und auch die Sehleistung drastisch reduzieren. Ältere Menschen mit Trübungen im Innern des Auges leiden vermehrt unter Blendung. Sie entsteht durch grosse Helligkeitsunterschiede und verstärkt sich bei Sehproblemen um ein Mehrfaches. Geblendet werden kann man durch eine Lampe oder ein Fenster. Aber auch der Boden, ein verglastes Bild oder sehr helle Wände können blenden.

Gerade im Freien kann man erheblich geblendet sein, nicht nur bei strahlendem Sonnenschein, sondern insbesondere auch bei bedecktem Himmel, wenn Schnee liegt und an Nebeltagen.

Der Grund liegt darin, dass das Licht in solchen Situationen stark gestreut wird.

Abhilfe schaffen meist einfache Massnahmen, zum Beispiel:

- Glänzende Fussböden mit rutschfesten Teppichen belegen.
- Glänzende Tische mit einer Tischdecke oder Tischsets, die nicht glänzen, abdecken.
- Fenster, die eine Blendung und eine Spiegelung am Boden verursachen (z. B. in Korridoren), mit einem Vorhang abdecken.
- Blendempfindliche Personen sollten möglichst mit dem Rücken zum Fenster sitzen.
- Im Freien eine Schirmmütze und eine Sonnen- oder Blendschutzbrille tragen.

Weitere Hilfsmittel

Wenn eine Brille nicht mehr reicht, empfehlen wir drei mögliche Hilfsmittel zur Vergrößerung von kleiner Schrift sowie Hand- und Detailarbeiten:

1) Lupen

Sehr viele ältere Menschen benutzen für bestimmte Tätigkeiten Lupen. Die Vergrößerungseigenschaften von Lupen sind allerdings beschränkt:

- Eine grosse Lupe erzeugt eine geringe Vergrößerung.
- Eine kleine Lupe ergibt eine höhere Vergrößerung, schränkt aber das Sehfeld ein.
- Auch beim Einsatz einer Lupe ist eine gute Beleuchtung wichtig.

Bitte beachten Sie folgenden Grundsatz: Hilfsmittelabgabe, Anpassung und Anwendungstraining sollten ausschliesslich durch Fachleute erfolgen!

2) Lupenbrillen

Dank einer Lupenbrille kann man Texte oder Gegenstände näher nehmen. Die kürzere Lesedistanz kann anfangs noch etwas ungewohnt sein. Ein zweckmässig eingerichteter Leseplatz mit einem Lesepult und einer Arbeitsplatzleuchte erleichtern den Einsatz einer Lupenbrille zusätzlich.

Wichtig:

- Die kürzere Lesedistanz schadet den Augen nicht!
- Dank der für den Leseabstand angepassten Lupe ist das Lesen sehr entspannt möglich.

Lupe ermöglichen das Lesen normal grosser Schrift. Sie werden von spezialisierten Augenoptikern und -optikerinnen in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle angepasst.

Lupe sind vielseitig einsetzbar, handlich, mobil und damit jederzeit verfügbar. 75% des Nettopreises werden von der AHV übernommen.

3) Bildschirmlesegerät

Die Nutzung und Bedienung eines Bildschirmlesegeräts setzt eine gute Instruktion voraus und muss trainiert werden. So können die Vorteile ausgeschöpft werden:

- Eine hohe Vergrößerung von Schriften, Bildern, Darstellungen ist möglich.
- Ein schwarzer Text auf weissem Hintergrund kann auch schnell und einfach in einen weissen Text auf schwarzem Hintergrund umgewandelt werden.
- Eine bequeme Lesehaltung sorgt für entspanntes Lesen.



ClearView C

Gabriela Jordan

Die ohnehin schon dramatische Welt ernährungslage spitzt sich weiter zu: Der Preis für Weizen, der seit dem Ukraine-Krieg drastisch gestiegen ist, wird durch die Hitzewelle im wichtigen Produktionsland Indien nochmals in die Höhe getrieben. Seit Indien am Wochenende einen Exportstopp für das Brotgetreide verkündet hat, ist der Preis um 6 Prozent und damit auf ein historisches Hoch gestie-

zu lindern. Daran hat sich nichts. Der zweitgrößte Weizenproduzent nach den USA ist gezwungen, Produktion zu kürzen. Die Regierung im eigenen Land versucht, den Preis zu stabilisieren. Bereits abgeschlossene Lieferverträge würden nicht erfüllt werden. Die Ausfuhr von Weizenmengen werde aber nicht stattfinden.

Die Mangellage wird sich somit weiter verschärfen. Die russischen Angriffsaktionen in der Ukraine sind nicht zu erwarten. Die beiden Länder

Angehörige können viel bewirken!

Eine Sehbehinderung betrifft in erster Linie die Person selbst. Sie hat aber auch Auswirkungen auf das Zusammenleben mit Angehörigen, Bekannten und Freunden. In gewisser Weise sind auch sie „betroffen“, wenn sie zum Beispiel:

- sich daran gewöhnen müssen, Dinge immer an denselben Ort zurückzulegen.
- kleingedruckte Texte vorlesen müssen.
- sich an die hellere Beleuchtung in der Wohnung gewöhnen müssen.
- die betroffene Person an unbekanntem Orten oder bei schlechtem Licht führen müssen, um ihnen Sicherheit zu geben.

Auch für Angehörige und Freunde verändert sich vieles und meist auch für sie in einem Lebensabschnitt, in dem man sich nicht mehr so leicht an Neues gewöhnt. Es lohnt sich, wenn auch sie sich gut über die Herausforderungen und Folgen einer Sehbeeinträchtigung sowie über mögliche Hilfen und Hilfsmittel informieren.

Gewöhnen Sie sich am besten daran, die betroffene Person direkt zu fragen, was sie benötigt, um sich sicher zu fühlen. Betroffene wissen am besten, was sie brauchen oder was sie nicht möchten.

Weitere nützliche Informationen

- Alle Adressen der Beratungs- und Rehabilitationsstellen für Menschen mit Sehbehinderung finden Sie auf der Webseite www.szblind.ch/kontakt.
- Informationsseite www.sehen-hoeren.ch: Informationen mit Tipps und Tests für Menschen, die im Alter Schwierigkeiten mit dem Sehen und Hören haben, und deren Angehörigen.
- Das SZBLIND-Fachheft «Beste Pflege dank audio-visueller Abklärung – Leitsätze für Angehörige, Pflegende und Betreuende von Menschen mit Seh- oder Hörsehbehinderung und einer Demenzerkrankung». Download oder Bestellung unter www.szblind.ch/infothek
- Informationsbroschüre «Voir+. Sehen – Erkennen – Orientieren. Alters- und sehbehindertengerechte Gestaltung des Wohn- und Lebensbereichs». (Marie-Paule Christiaen-Colmez & Felix Bohn, ABA Genf). Download unter www.abage.ch/ressources/publications
- Informationen über degenerative Netzhauterkrankungen (Makuladegeneration, Retinitis Pigmentosa etc.) finden Sie auf der Webseite www.retina.ch

**Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen SZBLIND**

Schützengasse 4
CH-9001 St. Gallen

Telefon 071 223 36 36
information@szblind.ch
www.szblind.ch

Überreicht durch

© SZBLIND, 2025

