

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Sehen im Alter

Informationen für Institutionen im Alters-, Pflege- und Beratungsbereich
bei Fragen im Umgang mit sehbehinderten und blinden Menschen



Geleitwort

Eine im Alter neu auftretende Sehbehinderung ist eine Herausforderung für die Betroffenen. Das Umfeld kann viel zur guten Bewältigung dieser Herausforderung beitragen.

Die Selbsthilfeorganisationen des Sehbehinderten- und Blindenwesens unterstützen mit ihrem Beratungsangebot sowohl die Betroffenen wie auch deren Umfeld.

Im Rahmen seiner Schulungen zu Methoden und Massnahmen sehbehinderungsspezifischer und rehabilitativer Pflege und Betreuung arbeitet das Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter (KSIA) gerne mit Fachpersonen des Schweizerischen Blindenbundes zusammen. Die Präsentation ihrer Beratungsangebote und der grossen Bandbreite von Hilfsmitteln wird von den Kursteilnehmenden wie von KSIA als kompetent und engagiert geschätzt.

KSIA ist überzeugt, dass die in der vorliegenden Broschüre präsentierten Angebote eine wertvolle Ergänzung zur sehbehinderungsspezifischen Pflege und Betreuung bieten.

Fatima Heussler, Leitung KSIA



Bederstrasse 102 • 8002 Zürich • www.ksia.ch

Inhalt

Zielgruppe	3
Zahlen und Fakten	4
Konkrete Situationen	5
Veränderungen im Verhalten	6
Unsere Dienstleistungen	8
Soziale Arbeit und Inklusion	8
Low Vision	8
Lebenspraktische Fähigkeiten	9
Orientierung und Mobilität	9
Lösungen für Schwierigkeiten im Alltag	10
Kontakt	12

Zielgruppe

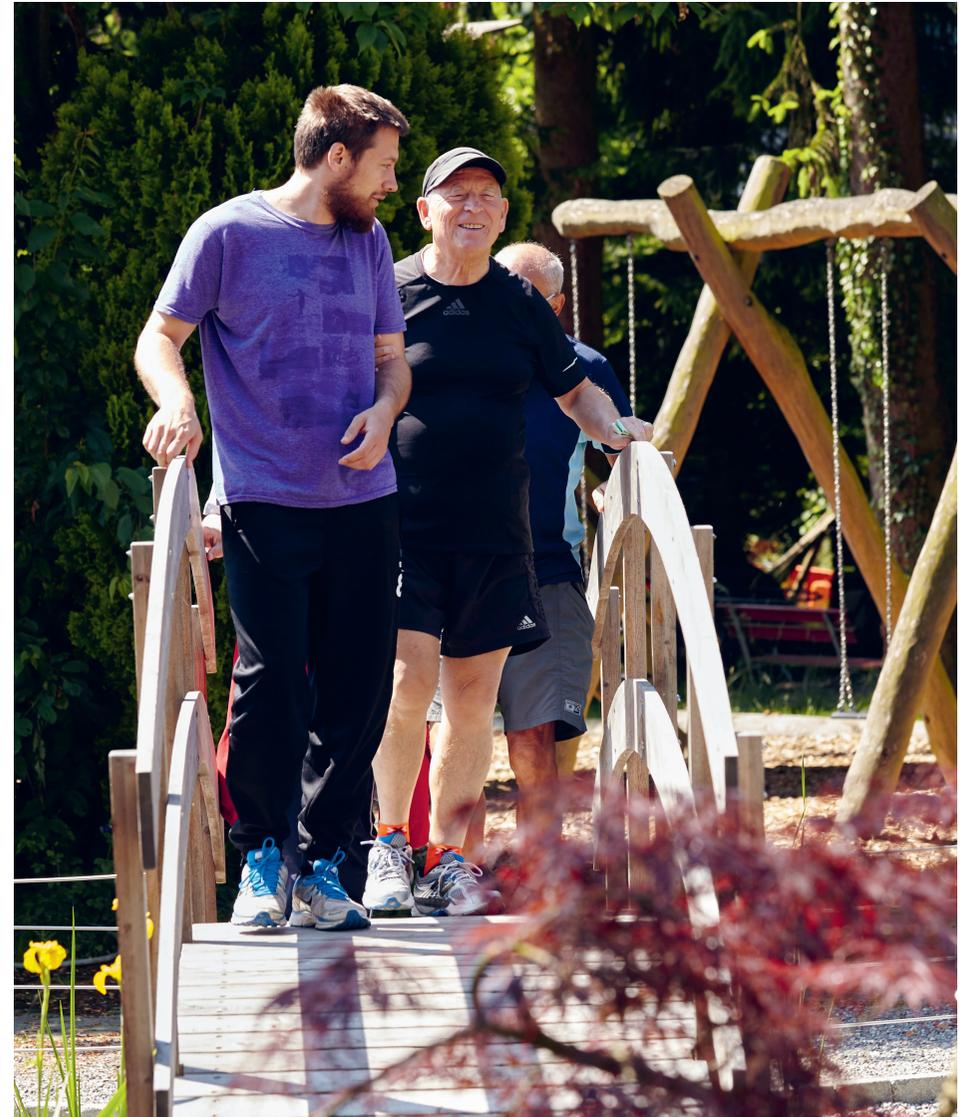
Die vorliegende Broschüre richtet sich an Fachpersonen und interessierte Personen aus Institutionen im Alters- und Pflegebereich, in denen betagte Menschen betreut, gepflegt, begleitet oder beraten werden.

Viele betagte Menschen sind von einer Sehbeeinträchtigung betroffen. Oft jedoch wird diese im Zusammenspiel mit Alterserscheinungen nicht erkannt, was für alle Beteiligten zu Missverständnissen, Fehleinschätzungen, Problemen und zusätzlichen Barrieren führen kann.

Diese Broschüre wie auch unser Beratungsangebot sollen als unterstützende Grundlage dienen, Faktoren, die durch eine Sehbeeinträchtigung entstehen, von solchen zu unterscheiden, die anderen Alterserscheinungen zuzuordnen sind.

Eine entsprechend angemessene Wahrnehmung und Einschätzung sind äusserst wichtig, um angepasste Rahmenbedingungen gestalten und anbieten zu können. Anhand von konkreten Beispielsituationen werden in der Folge mögliche Faktoren aufgezeigt und Lösungsansätze angedacht.

Die Fachleute unserer sieben Beratungsstellen unterstützen Sie gerne vor Ort mit massgeschneiderten, nicht-pflegeorientierten Beratungen oder Sensibilisierungsveranstaltungen.

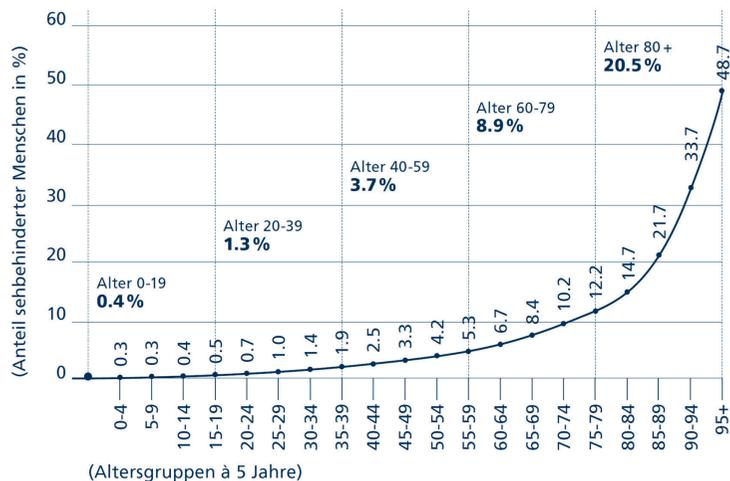


Zahlen und Fakten

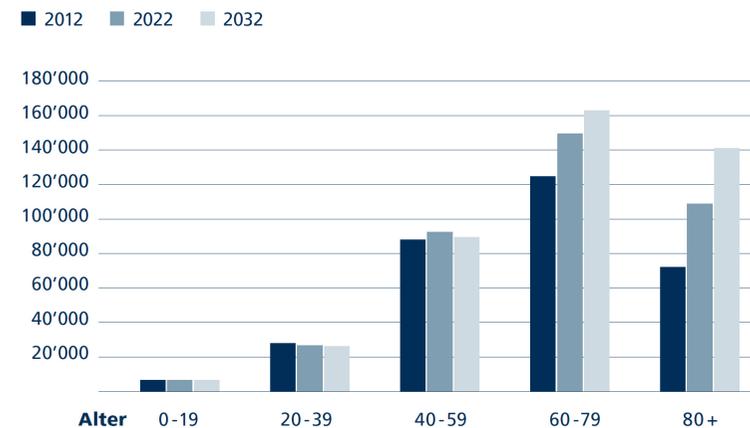
Gemäss aktuellen Studien steigt der Anteil von Sehbeeinträchtigung Betroffener mit steigendem Alter rapide an. Die Einschätzung des genauen Prozentsatzes hingegen variiert stark je nach Definition von Sehbehinderung. Nach einer Studie des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen SZB sind zwischen 15 und 50% der Betagten von einer Sehbeeinträchtigung betroffen (siehe Abb.).

Allerdings sind auch diese Zahlen, wie der Autor Stefan Spring feststellt, wohl eher zurückhaltend bemessen. Die ab 80 Jahren steil ansteigende Kurve unten zeigt auf, dass eine Sehbeeinträchtigung mit steigendem Alter auch bei vorgängig nicht Betroffenen immer wahrscheinlicher wird.

Anteil Menschen mit einer Sehbehinderung nach Alter in Prozent



Anzahl Menschen mit Sehbehinderung nach «Generationen» 2012 und Erwartung 2022 und 2032



Quelle beider Grafiken: Spring 2012

Konkrete Situationen

- Frau D. war eine regelrechte Leseratte, las täglich Zeitung und spannende Kriminalromane. Heute sieht man sie kaum noch mit einem Buch in der Hand, die Zeitungen wurden abbestellt und Frau D. wirkt insgesamt eher desinteressiert.
- Frau B. war die Sonnenanbeterin schlechthin. Sie liebte es, auf dem Balkon im Liegestuhl ein Sonnenbad zu nehmen. Nun verschanzt sich Frau B. bei sonnigem Wetter in ihrem Zimmer bei geschlossenen Storen und schaltet nicht einmal das Licht ein.
- Frau F. war immer pünktlich um 12.00 Uhr im Speisesaal. Wenn man sie für den Coiffeurtermin abholte, stand sie immer schon fertig angezogen bereit. Seit einiger Zeit kommt Frau F. immer häufiger verspätet zum Essen oder auch zu anderen Terminen.
- Herr C., früherer Gemeindepräsident, kannte eine Menge Leute aus dem Dorf und war häufig unterwegs. Auf seinen Spaziergängen machte er oft Halt, um mit dem einen oder anderen Bekannten ein Schwätzchen zu halten. Doch auf einmal sieht man Herrn C. kaum noch draussen und wenn man ihm von der anderen Strassenseite her zuwinkt, grüsst er nicht mehr zurück.



Sicher haben Sie diese Veränderungen im Verhalten älterer Menschen schon oft beobachtet:

- Ihre Bewohnerin fühlt sich nicht angesprochen, reagiert etwas verunsichert oder unwirsch, wenn Sie sie etwas fragen.
- Ihr Klient findet seine persönlichen Gegenstände wie Kleider, Zahnbürste, Tasche, Portemonnaie oder seine Medikamente nicht.
- Ihre Klient/innen benutzen ihre verschiedensten Geräte nicht mehr, sei es die Stereoanlage, das Radio oder den Fernseher und machen sich selber keinen Kaffee oder Tee mehr.
- Ihre Klientin freut sich über das sonst so geliebte Essen nicht mehr richtig, hat weniger Appetit oder „stochert“ lustlos im Essen herum.
- Ihr Bewohner erscheint nicht mehr in der Cafeteria zum Essen.
- Ihre Bewohner/innen ziehen sich mehr und mehr zurück, isolieren sich und gehen keinen Hobbys mehr nach, sie nehmen an den Freizeitaktivitäten nicht mehr teil oder verhalten sich sehr passiv.

Die Gründe für die oben beschriebenen Veränderungen können verschieden sein. Oft wird eine Sehbehinderung nicht oder erst sehr spät diagnostiziert und in Fällen, wie oben beschrieben, mit einer beginnenden Demenz oder körperlichen Beeinträchtigungen, die die Mobilität einschränken, verwechselt.

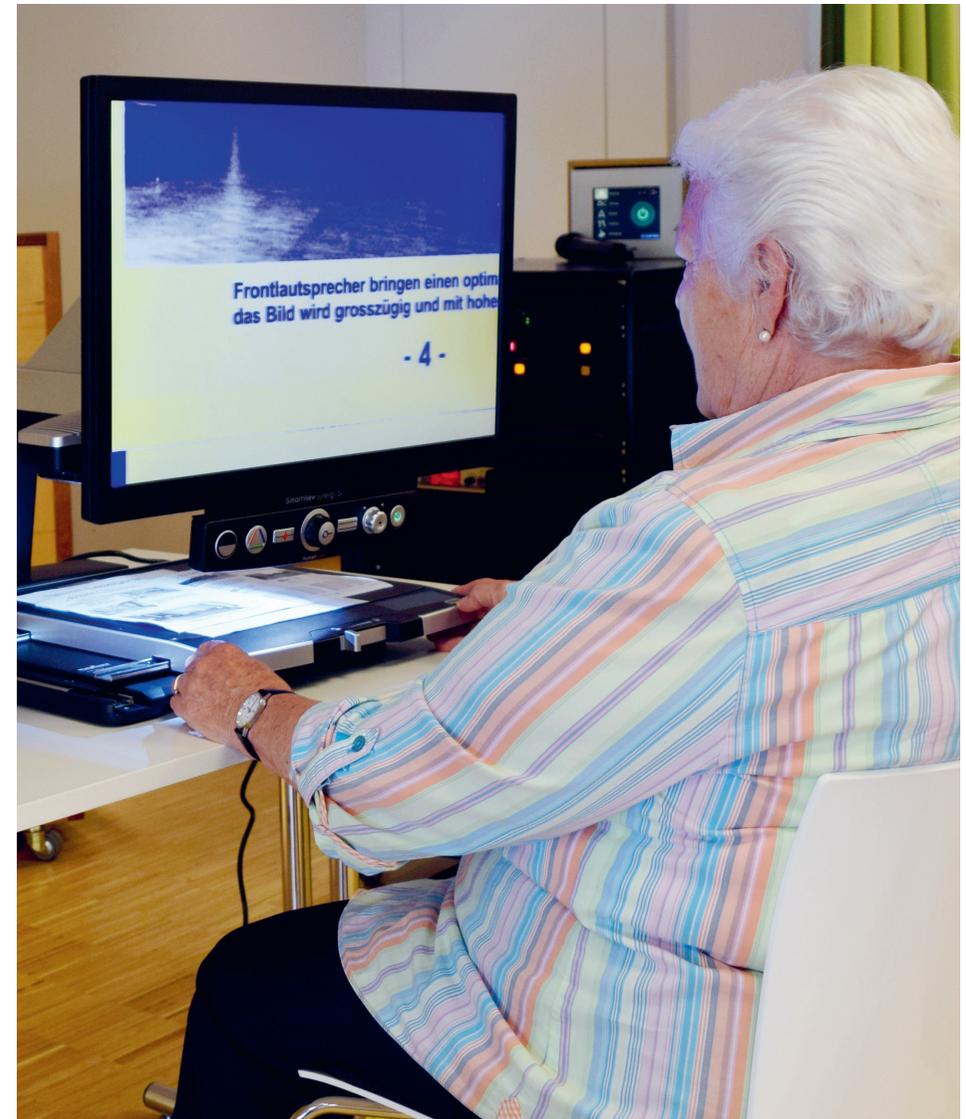
Nebst verschiedensten gesundheitlichen Beschwerden, die im Alter auftreten, sind Menschen, die von einer Sehbeeinträchtigung betroffen sind, zusätzlich eingeschränkt und fühlen sich vielfach verunsichert. Sie werden in der Alltagsbewältigung noch mehr behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht. Häufig sind sich weder Betroffene noch deren Umfeld bewusst, welche Faktoren sich verändern müssten und verbleiben so lange ohne fachliche Unterstützung.

Wir kennen folgende Alltagsbereiche, in denen Schwierigkeiten auftreten:

- Kommunikation, soziale Kontakte
- Ordnungssysteme
- Orientierung
- Raumgestaltung
- Beleuchtung
- Freizeitgestaltung
- Mobilität
- Körperpflege
- Auftreten
- Partizipation, Teilnahme am kulturellen, sozialen, öffentlichen Leben

Um diese Umstände positiv zu verändern, kann oft mit einfachen Massnahmen Verunsicherung abgebaut, der Alltag erleichtert so wie das Wohlbefinden der Betroffenen erhöht werden.

Dafür braucht es Sensibilisierung und das Wissen, wie diese meist nicht konkret ausgesprochenen Bedürfnisse erkannt und angegangen werden können.



UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

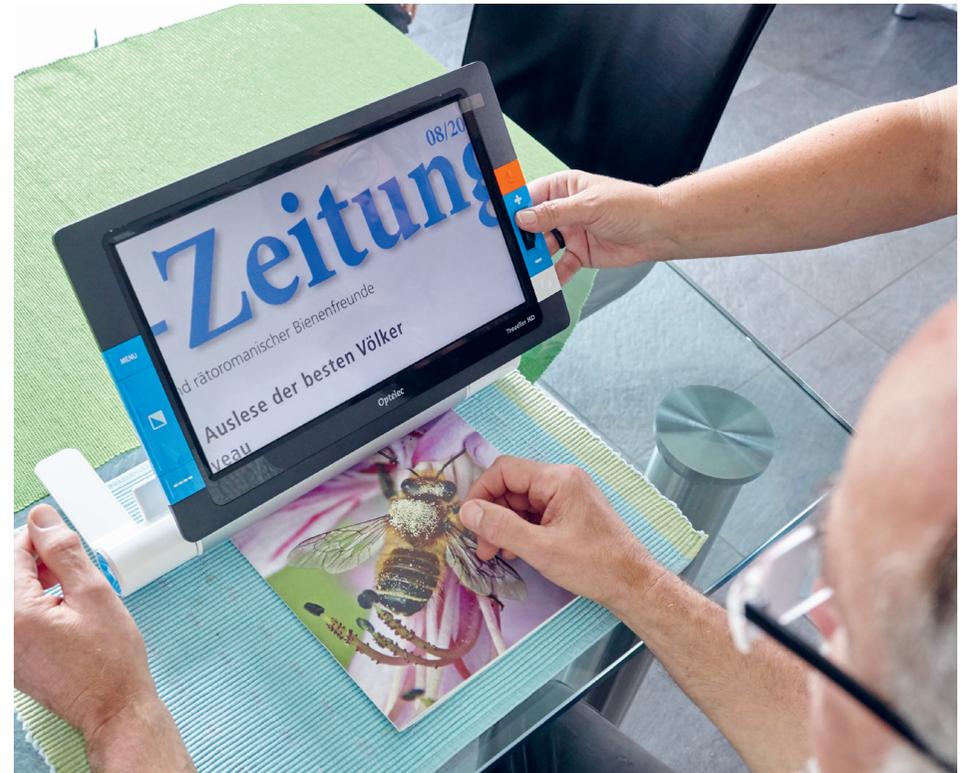
Soziale Arbeit und Inklusion

Abklärung der individuellen Situation und Erhebung der persönlichen Ressourcen und Bedürfnisse. Informationen und Weitervermittlung zu REHA-Fachpersonen. Beratung und Unterstützung zu Ansprüchen bei Sozialversicherungen, Ermässigungen im öffentlichen Verkehr, Kurs- und Freizeitangeboten. Vermittlung von freiwilligen Mitarbeitenden. Unterstützung mit dem Ziel der Inklusion, zur Erreichung der selbstverständlichen Chancengleichheit und zur Teilhabe in allen Bereichen der Gesellschaft.



Low Vision

Abklärung, Beratung und Unterstützung zur optimalen Nutzung des vorhandenen Sehvermögens mit optischen und elektronischen Hilfsmitteln wie Lupen, Lupenbrillen, Bildschirmlesegeräten, Blendenschutz- und Filterbrillen sowie Monokularen. Anpassung und Training von individuellen optischen Hilfsmitteln. Beleuchtungsberatungen zu Hause und am Arbeitsplatz.



Lebenspraktische Fähigkeiten

Abklärung, Beratung sowie individuelle Schulung bei den Aktivitäten des täglichen Lebens mit dem Ziel einer sicheren, selbständigen und selbstbestimmten Lebensführung. Gemeinsames Erarbeiten von Anpassungen, Veränderungen und Handlungsstrategien, um die gewünschten Aufgaben mit dem vorhandenen Sehvermögen oder nichtsehend auszuführen. Beratung und Schulung in der Bedienung von Hilfsmitteln für verschiedenste Bereiche, z.B. Haushalt, Kommunikation, Ordnungssysteme oder Arbeitsplatzgestaltung.



Orientierung und Mobilität

Befähigung zur sicheren und selbständigen Fortbewegung innerhalb und ausserhalb von Gebäuden sowie im Strassenverkehr (mit und ohne weissen Stock). Schulung zum gezielten Einsatz des vorhandenen Sehvermögens sowie der weiteren Sinne. Steigerung des Selbstbewusstseins und der Lebensqualität durch sichere Fortbewegung im eigenen Umfeld und im öffentlichen Raum.



Im Alltag mit sehbehinderten und blinden Menschen ergeben sich immer wieder Schwierigkeiten und Fragen, für die wir Ihnen gerne Lösungen anbieten:

Optimierung der visuellen Umgebung

Das vorhandene Sehpotential kann besser eingesetzt werden, wenn die Umgebung visuell gut gestaltet ist:

- Optimierung der Beleuchtung; Unterstützung bei der Wahl geeigneter Lichtquellen je nach Standort
- Blendung vermeiden durch das Anbringen von Vorhängen / Storen usw.
- Kontraste verstärken durch den Einsatz von Farbe / Verstärkung der Konturen (z.B. Türrahmen, Eingänge etc.)

Gestaltung von Wohn- und Lebensbereichen

- Individuelles Einrichten des Zimmers mit spezifischen Ordnungssystemen und Markierungen
- Spezifisches Gestalten von Zugängen zu Gemeinschaftsräumen und Toiletten (bessere Erkennbarkeit der verschiedenen Räume)
- Liftbeschriftung und audiounterstützte Anzeigen
- Ausgestaltung von Korridoren und Treppen im Innen- und Außenbereich
- Orientierungshilfen bieten (z.B. Handläufe)
- Beschaffenheit von Fussböden, Decken und Wänden

Schulung und Sensibilisierung von Berufstätigen in Institutionen

Praxis und Theorie für Berufstätige in Heimen, Spitälern, Spitex-Organisationen, Beratungsstellen, welche mit Menschen mit einer Sehbehinderung zu tun haben. Sensibilisierung für die Bedürfnisse von sehbehinderten und blinden Personen im Alltag.

Zum Beispiel zu Fragen wie:

- Welche Hilfestellungen kann das Personal leisten?
- Wie kann sicheres Führen einer sehbehinderten oder blinden Person gewährleistet werden?
- Wie kommuniziert man richtig? Umgangsformen und Kommunikationsmöglichkeiten. Wichtige Grundlagen zur besseren Wahrnehmung des Erlebens sehbehinderter und blinder Personen im direkten Kontakt.

Einsatz von Hilfsmitteln im Alltag

- Angebot von sprechenden Uhren und Weckern, damit eine selbständige zeitliche Orientierung und Strukturierung im Tagesablauf (wieder) möglich wird.
- Angebot von Hörbuch-Abspielgeräten, um eine zusätzliche selbständige Beschäftigungsmöglichkeit zu bieten.
- Sensibilisierung des Personals: z.B. Infos bezüglich Tagesprogramm oder Freizeitbeschäftigungen. Menüplan etc. entsprechend vergrößern oder vorlesen.

Begleitung und Unterstützung für bessere räumliche Orientierung und Mobilität

Orientierung im Zimmer und allgemein in der neuen Wohnumgebung. **Beispiele für typische Situationen mit spezifischer Unterstützung:**

- Frau H. kommt zwar eigenständig in den Speisesaal, findet aber häufig ihr eigenes Zimmer nicht, in der langen Reihe der Zimmertüren – alle Türen sehen gleich aus. Eine farbenfrohe und kontrastreiche Türmatte führt zum Erfolg. Sie lernt, sich allgemein besser zu orientieren, Schutztechniken anzuwenden und dabei alle Sinne gezielt einzusetzen. So kann sie auch ihr Gehör optimal einsetzen und sich anhand der Geräusche bei Schwierigkeiten neu orientieren.
- Herr B. möchte neue Ziele im Alterszentrum selbständig auffinden und sich mit den neuen Örtlichkeiten vertraut machen. Er schätzt die Kontakte zu den Bewohnern und kennt den Weg in die Cafeteria. Er holt selbständig die Post aus seinem Briefkasten, sein Sohn hilft ihm bei den schriftlichen Angelegenheiten. Er ist mit dem Rollator auch in der Aussenanlage unterwegs. Die Umgebung wird erkundet, um einfache Spaziergänge sicher zu bewältigen. Der weisse Stock am Rollator fällt als Kennzeichen nicht genügend auf. Mit unseren Piktogrammtafeln am Rollator

werden die anderen Bewohner und das Personal auf die Sehbehinderung aufmerksam. Sie haben mehr Verständnis und reagieren rücksichtsvoller.

- Frau M. möchte nach wie vor die Bus- oder Tramhaltestelle erreichen und das Ein- und Aussteigen mit dem weissen Stützstock in das gewünschte Verkehrsmittel üben. Sie kann die Einstiegsmarkierungen bei den Haltestellen auffinden und die Strassenüberquerungen werden geübt. Sie lernt die Funktion der Ampelzusatzgeräte kennen und kann nun die Strasse sicher queren.
- Herr S. ist blind und wird von der Spitex 2-mal pro Woche zu Hause besucht (Haushaltsführung, Einkaufsbegleitung). Der Spitex ist es nicht möglich, immer die gleiche Person einzusetzen. Es kommt auch zu kurzfristigen Umbesetzungen. Eine unbekannte Person sagt, sie sei von der Spitex und wolle eingelassen werden. Herr S. verweigert dies aus Angst vor Trickbetrug. Ein gemeinsames Gespräch mit Klient, Spitexleitung und O+M Fachperson klärt seine Bedürfnisse. Es wird eine telefonische Voranmeldung beim Einsatz einer unbekannteten Spitexhilfe vereinbart. Anschliessend kommt es zu einer Sensibilisierung des Spitex-Teams, die für alle Beteiligten hilfreich ist.



Kontakt

Haben Sie Fragen? Wünschen Sie mehr Informationen oder eine Beratung?
Dann zögern Sie nicht und melden Sie sich bei einer Beratungsstelle Ihrer Region oder bei der Geschäftsstelle.
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

SICHTBAR AARAU

Konradstrasse 15
5000 Aarau

T 062 822 44 77
F 062 824 77 72
E sichtbar-aarau@blind.ch

SICHTBAR BRIG

Bahnhofstrasse 10
3900 Brig

T 027 923 48 48
F 027 923 50 11
E sichtbar-brig@blind.ch

SICHTBAR LINTH

Bahnhofstrasse 24
8730 Uznach

T 055 610 40 50
F 055 610 40 46
E sichtbar-linth@blind.ch

SICHTBAR SCHAFFHAUSEN

Webergasse 49
8200 Schaffhausen

T 052 625 30 35
F 052 624 64 54
E sichtbar-schaffhausen@blind.ch

SICHTBAR THUN

Frutigenstrasse 8
3600 Thun

T 033 225 46 46
F 033 225 46 47
E sichtbar-thun@blind.ch

SICHTBAR WINTERTHUR

Wartstrasse 12
8400 Winterthur

T 052 212 92 29
F 052 213 17 57
E sichtbar-winterthur@blind.ch

SICHTBAR ZÜRICH

Stauffacherstrasse 143
8004 Zürich

T 043 317 18 41
F 043 317 18 42
E sichtbar-zuerich@blind.ch

Geschäftsstelle

Friedackerstrasse 8
8050 Zürich

T 044 317 90 00
F 044 317 90 01
E info@blind.ch