



Schweizerischer Zentralverein
für das Blindenwesen

MEDIENMITTEILUNG

Doppelbelastung durch Sehbehinderung im Alter

St. Gallen – 5. Dezember 2014. Wie reagieren Menschen im höheren Alter, wenn sie innerhalb weniger Monate sehbehindert werden? Was hilft ihnen, mit der doppelten Belastung von Sehbehinderung und zunehmenden Altersbeschwerden umzugehen, und was fördert ihre Lebensqualität? Diesen Fragen widmet sich die Forschung des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen SZB in einer neuen Untersuchung.

Immer mehr Menschen erreichen das so genannte „vierte Alter“. Sie erfahren eine Zeit, in der einschneidende Veränderungen geschehen. In fast allen Lebensbereichen kommt es zu Einschränkungen: Der Partner oder die Partner stirbt, der Bekanntenkreis verkleinert sich, die Mobilität wird weniger – und gesundheitliche Beschwerden häufen sich: Augenkrankheiten wie Grauer Star, Makuladegeneration oder Nebenwirkungen von Krankheiten, die im Alter oft vorkommen, können zu einer Sehbehinderung führen.

Eine Krise, die oft zu Resignation führt

Sehbehinderung im Alter ist auf dem Vormarsch. Die Forschung des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen SZB fasst die Ergebnisse einer eigenen aktuellen Studie in einem neu erschienenen Themenheft mit dem Titel „Sehbehinderung im Alter – komplex und vielfältig“, zusammen und zeigt wie Menschen nach einem unbeschwerteren Leben im Alter mit einer Sehbehinderung umgehen. Dazu wurden Interviews mit betroffenen Menschen ausgewertet und eine Reihe von Expertinnen und Experten befragt. Im Unterschied zu Menschen, die schon früh in ihrem Leben blind oder sehbehindert wurden, fällt ihnen die Umstellung auf die „doppelte Belastung“ – das Alter und die Sehbehinderung – schwerer. Die Diagnose eines Arztes „Da können wir nichts mehr machen; das wird nicht mehr gut“ in Bezug auf das Augenlicht lässt viele erst einmal in eine schwere Krise stürzen, gerade auch solche, die immer unternehmungslustig und aktiv waren. Es braucht Zeit, die neue Situation anzunehmen. Resignation ist nicht selten, da viele Menschen im Alter weniger Ressourcen zur Verfügung stehen, um neue Kräfte zu mobilisieren.

Besonders schmerzhaft empfinden Menschen, die im Alter sehbehindert werden, dass sie das Autofahren und das selbstständige Verreisen aufgeben müssen. Viele treten einen sozialen Rückzug an. Neue Strategien zu lernen, die im Alltag Erleichterungen schaffen – wie den Weissen Stock zu nutzen oder andere Personen um Hilfe zu bitten – fällt vielen schwer.

Was hilft für die Lebensqualität?

Die Sonderausgabe des SZB (Das Themenheft) „Sehbehinderung im Alter – komplex und vielfältig“ bleibt aber nicht bei der Zustandsbeschreibung stehen. Die Autoren untersuchen auch, welche Faktoren eine Rolle spielen, um Lebensqualität im Alter mit einer Sehbehinderung zu erhalten. Am wichtigsten ist die eigene innere Stärke – denn niemand kann die „doppelte Belastung“ abnehmen. Hilfreich sind aber auch erfahrene Ansprechpartner direkt nach der Diagnose. Der Kontakt zu Selbsthilfegruppen kann stärken, ebenso der Einsatz von Hilfsmittel und „emotionale“ Unterstützung durch das gesamte soziale Umfeld. Konkret hilft Umgestaltung der Wohnung, zum Beispiel durch bessere Ausleuchtung und bessere Kontraste sowie die Beseitigung von Hindernissen, die eine Sturzgefahr darstellen. Unterstützung dazu findet man kostenlos und ohne Verpflichtungen auf den in allen Kantonen eingerichtete Beratungsstellen für sehbehinderte Menschen.

Hochaltrigen Menschen mit Sehbehinderung liegt vor allem daran, wenigstens einfache Notizen zu lesen, das Telefon zu benutzen oder Vorlesegeräte anwenden zu können. Als wichtigstes Fazit halten die Autoren fest: „Die Menschen entscheiden selbst, was sie weiterhin selbstständig tun und für was sie Hilfe organisieren möchten“, so Stefan Spring, Forschungsbeauftragter beim SZB. Rehabilitation sollte daher im hohen Alter auf kleine, genau definierte Ziele und kurzes und häufiges Üben setzen. Dann kann die Lebensqualität auch mit der „doppelten Belastung“ ein gutes Stück erhalten werden.

Kontakt

Carmen Roller, Tel: 071 620 01 03, Email: roller@rollerpartner.ch

Download

Die Medienmitteilung und das Themenheft „Sehbehinderung im Alter – komplex und vielfältig“ können auf der Website des SZB heruntergeladen werden:

www.szb.ch/presse/mitteilungen.html
www.szb.ch/forschung

Bilder

Ein thematisches Bild, das Sehbehinderung im Alter zeigt, finden Sie im Fotoarchiv:
www.szb.ch/de/presse/fotoarchiv.html

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZB

Seit 1903 setzt sich der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen SZB dafür ein, dass taubblinde, sehbehinderte und blinde Menschen ihr Leben selbst bestimmt und in eigener Verantwortung gestalten können. Als Dachverband organisiert der SZB Weiterbildungskurse für Fachpersonen, die mit taubblinden, blinden und sehbehinderten Erwachsenen und Kindern arbeiten, informiert über Sehbehinderung und deren Folgen, führt eine Fachbibliothek und koordiniert die Zusammenarbeit, die Forschungsbestrebungen und Interessenvertretung im Sehbehindertenwesen. Als direkte Dienstleistung für Betroffene berät und begleitet der SZB taubblinde und hörsehbehinderte Menschen, entwickelt und vertreibt Hilfsmittel, führt eine Fachstelle für optische Hilfsmittel und forscht und schult im Bereich Low Vision, d.h. in der optimalen Nutzung des noch vorhandenen Sehpotenzials sehbehinderter Menschen.