



Mit Hilfsmitteln und Rehabilitation Depressionen vermeiden

Sehprobleme im Alter, zum Beispiel ausgelöst durch die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Damit steigt das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Unterstützend wirken der Austausch mit anderen Betroffenen, aber vor allem auch angepasste Hilfsmittel und Low Vision-Rehabilitation, um neue Sehtechniken zu lernen.

Verärgert legt Frau Beeler die Lupe zur Seite und schaut ins Leere. Seit einer halben Stunde müht sie sich nun schon mit diesem Zeitungsartikel ab. Irgendwie geht es wohl um das Dorffest, das demnächst stattfindet. Da gehe ich sowieso nicht hin, denkt sie, ich kenne die Leute auf der Strasse ja doch nicht. Was soll ich alleine dort!

Frau Beeler ist mit ihrem Schicksal nicht allein. Viele ältere Menschen erhalten von ihrem Augenarzt die Diagnose „Altersbedingte Makuladegeneration“ (AMD). Vielfach kann man lesen, die AMD sei die häufigste Ursache für die Erblindung im Alter. Völlig blind, im Sinne, dass die Welt als eine dunkle, schwarze Nacht wahrgenommen wird, werden die Betroffenen allerdings in der Regel nicht. Die peripheren Teile der Netzhaut bleiben funktionstüchtig. Allerdings werden alle Aufgaben schwieriger, die das Erkennen von Details bedingen. Zu Beginn der AMD-Erkrankung können Betroffene bei sehr gutem Licht noch lesen. Später behelfen sich viele mit einer Lupe, doch irgendwann wird dann auch das schwierig.

Gemäss einer Schweizer Studie zur Verarbeitung und Bewältigung der Feuchten Makuladegeneration leiden alle Betroffenen unter einer Beeinträchtigung der Lebensqualität. Es wird immer schwieriger und mühsamer, den Alltag zu bewältigen. Vielen Erkrankten erfahren von ihrem Augenarzt, dass man da leider nichts machen könne. Die Netzhaut sei nun mal zerstört.

Exzentrisches Sehen - eine Methode der Low Vision-Rehabilitation

Solche Aussagen können für die Betroffenen ein Schock sein. In der Beratung bei einer Low Vision Fachperson erfahren sie häufig zum ersten Mal, dass man sehr wohl etwas an ihrer Situation ändern kann. Zwar kann die AMD medizinisch nicht behandelt werden. Aber mit optischen und anderen Hilfsmitteln können sie ihren Alltag besser bewältigen.

Auch Frau Beeler war bei einer Low Vision-Beratung. Dort konnte sie erleben, dass gewisse Stellen auf ihrer Netzhaut nicht mehr gut funktionieren. Allerdings erhielt sie eine Anleitung, diejenigen Netzhautareale zu nutzen, wo sie noch besser sieht. Dank der gleichzeitig evaluierten Lupenbrille und mit Hilfe der neuen Sehstrategien konnte sie den Zeitungstext wieder lesen. Auch für das Erkennen von Gesichtern war dieses sogenannte exzentrische Sehen von grossem Nutzen.

Psychische Belastungen nicht ignorieren

Je schlechter das Sehvermögen wird, desto mehr nimmt in der Regel die Lebensqualität ab.

Für viele Betroffene ist die Abgabe des Fahrausweises ein schwieriger Schritt. Nun ist man von autofahrenden Angehörigen oder vom öffentlichen Verkehr abhängig. Viele scheitern daran, einen Einzahlungsschein auszufüllen, weil der Kontrast auf dem orange-farbenen Hintergrund zu blass ist. Zum Fernsehen müssen sie sich sehr nahe vor das Gerät setzen, um noch etwas erkennen zu können. All dies sind auch psychische Belastungen, die zu Depressionen führen können. Für diese Betroffenen kann es hilfreich sein, sich an eine der vielen Selbsthilfeorganisationen zu wenden, in denen auch Gespräche und Freizeitaktivitäten mit anderen Betroffenen angeboten werden. So kann man sehen und erleben, wie andere Menschen mit der gleichen Situation umgehen. Und Tipps zur Bewältigung von Alltagsproblemen austauschen.

Die Gedankenmühle kreist oft in Frau Beelers Kopf. Wie lange kann sie noch alleine im eigenen Haus bleiben? Sie möchte gerne selbständig bleiben, aber auch niemandem zur Last fallen. Ihren Haushalt kann sie noch fast alleine bewältigen. Sie weiss genau, wo welches Gewürz steht, und die Handgriffe beim Putzen sitzen automatisch. Für die gründliche Reinigung alle drei Monate kommt eine Putzfrau. Diesen Luxus leistet sie sich, seit sie die einfache Hilfslosenentschädigung für Personen mit einer Sehbehinderung erhält. Damit fällt es ihr auch leichter, ab und zu eine Strecke mit dem Taxi zu fahren.

Die Hilfsmittel und die neuen Strategien verhelfen den Betroffenen wieder zu etwas mehr Selbständigkeit und damit zu mehr Selbstbewusstsein. Frau Beeler jedenfalls ist zum Dorffest gegangen, hat sich von ihren Kindern die Speisekarte vorlesen lassen und fröhlich alle gegrüsst, die sie gegrüsst haben, obwohl sie nicht immer wusste, wen sie vor sich hatte.

Worte (inkl. Leerzeichen):

4'584

Datum:

30. November 2016

Kontakt:

Ann-Katrin Gässlein, Tel. 071 228 57 63

Bild- / Informationsmaterial:

Aktuelles Bildmaterial: www.schlechtsehen-gutleben.ch → Medien → Bildergalerie

Weitere Informationen:

Fachartikel zu den Studien zur Rehabilitation bei der Vorbeugung von Depressionen bei älteren Menschen, sowie eine Zusammenstellung aller Beratungsstellen für blinde und sehbehinderte Menschen in der Schweiz finden sich auf der Webseite www.schlechtsehen-gutleben.ch. Weitere Informationen finden Sie unter www.ksia.ch; Informationen zu den AMD-Gesprächsgruppen: www.retina.ch