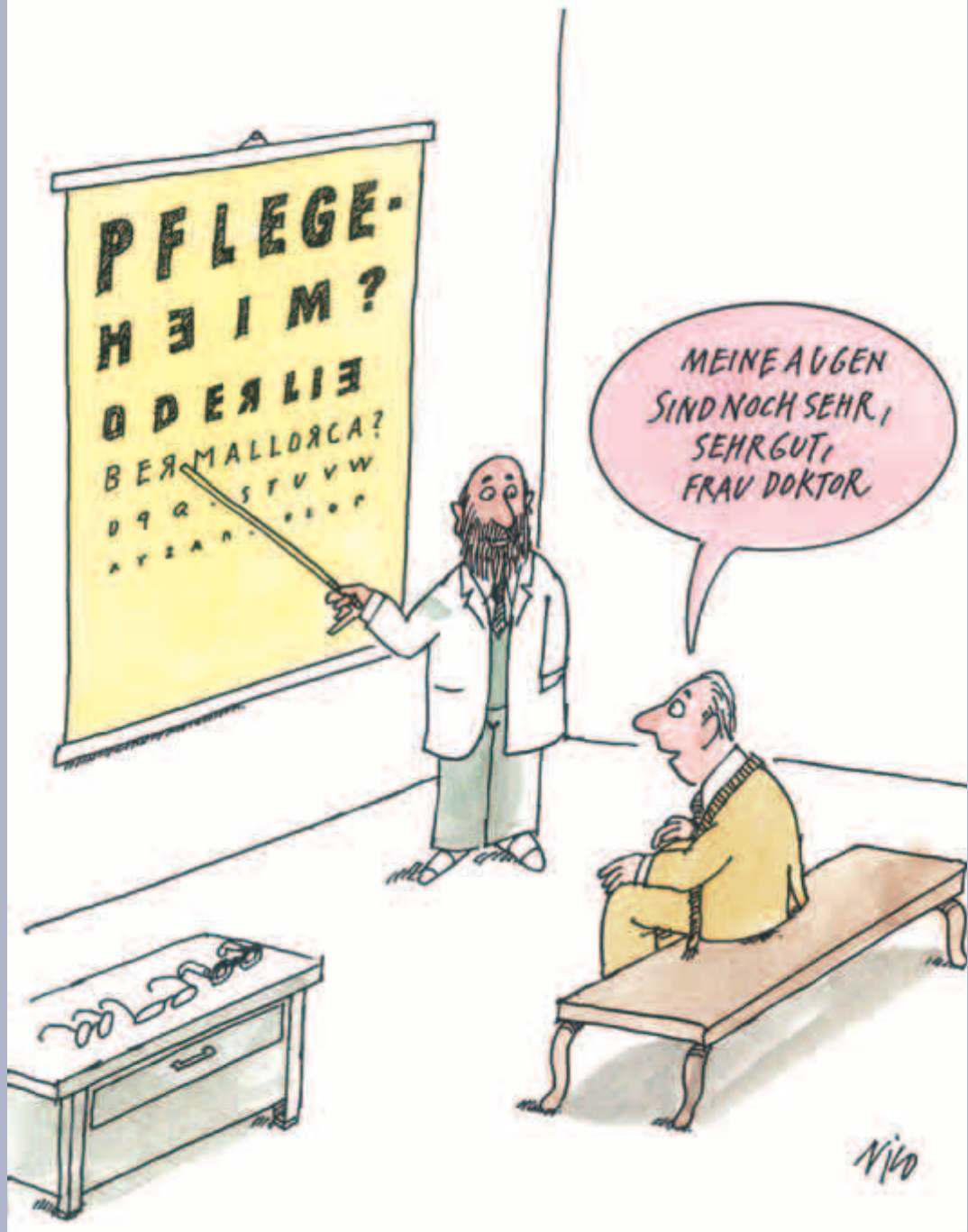


# Die Sehkraft schwindet...



## Inhalt

### In diesem Kapitel:

Altersweit-  
sichtigkeit  
(Presbyopie) .....129

Grauer Star  
(Katarakt) ..... 129

Grüner Star  
(Glaukom) ..... 130

Altersbedingte  
Makulade-  
generation..... 130

Besser sehen  
steigert das  
Wohlbefinden.....131



Sich mitteilen  
ist ganz  
wichtig ..... 131

## Die Sehkraft schwindet ...

*Mit zunehmendem Alter kann sich auch die Sehkraft der Augen verändern. Weil unsere Kultur sehr stark augenorientiert ist, kann das Angst machen. Die Sehkraft erhalten oder wieder verbessern ist entscheidend wichtig für das Selbstständigbleiben.*

*Zum Glück können viele altersbedingte Sehstörungen gut behandelt und ganz oder teilweise behoben werden. Vor allem wenn sie frühzeitig erkannt werden. Regelmässige Kontrollen beim Augenarzt und aufmerksame Selbstbeobachtung können viel dazu beitragen.*



*Wie kann ich meine Sehfähigkeit verbessern und unterstützen?*

## Grüner Star (Glaukom)

Beim grünen Star ist der Druck im Augennern chronisch erhöht. Dadurch wird der Sehnerv nur noch ungenügend durchblutet. Er zerfällt mehr und mehr. Die Folge: Das Gesichtsfeld wird immer stärker eingeschränkt.

*Der grüne Star entwickelt sich meist über lange Zeit, ohne dass Sie davon etwas bemerken. Darum sollten Sie ab 40 regelmässig die Augen kontrollieren lassen. Besonders dringend ist dies, wenn Sie stark kurzsichtig sind (ab minus 5 Dioptrien) oder wenn grüner Star in Ihrer Familie bereits vorkommt.*

Viele Fälle von grünem Star können mit Augentropfen behandelt werden. Wenn diese Therapie an Grenzen stösst, stehen auch andere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

## Altersbedingte Makuladegeneration

Die Makula ist ein kleiner Bereich der Netzhaut im hinteren Teil des Auges, mit dem wir feine Einzelheiten erkennen können. Ist diese Makula geschädigt, nimmt man in der Mitte des Blickfeldes Schleier oder eine dunkle Stelle wahr. Dabei sieht man seitlich und am Rand noch gut. Man kann z.B. Umrisse eines Gegenstandes erkennen (eine Uhr als Uhr), aber die Details nicht entziffern (den Stand der Zeiger). Die Makuladegeneration kann das Sehen sehr stark einschränken. Sie tritt im mittleren Lebensalter eher selten und mit zunehmendem Alter immer häufiger auf.

### Woran merken Sie, dass Sie an Makuladegeneration leiden?

- Sie erkennen Personen auf der Strasse nicht mehr.
- Es wird schwieriger, einen Gegenstand klar zu fixieren.
- Lesen ist ausserordentlich schwierig; die Worte wirken verschwommen.
- Dort, wo Sie hinblicken, sehen Sie nichts (nur eine dunkle oder leere Fläche).



Makuladegeneration ist medizinisch nicht heilbar. Trotzdem ist es wichtig, sie früh zu erkennen. So haben Sie genügend Zeit, sich an die verminderte Sehkraft anzupassen und zu lernen, mit Hilfsmitteln umzugehen. Mit Lupenbrillen, Lupen, Bildschirmlesegeräten, gross gedrucktem Lesematerial und einer guten Beleuchtung ist es möglich, trotz starker Seheinschränkung den Lebensalltag noch selbstständig zu bewältigen.



*Welchen Personen in meinem Umfeld kann ich mit Tipps helfen, mich optimal zu unterstützen?*

**Bitte Sie darum,**

- dass die helfende Person Sie nicht vor sich herschiebt, sondern einen Schritt vor Ihnen geht und Sie ihren Ellbogen oder ihre Hand fassen lässt;
- dass man Sie anspricht, bevor man Sie berührt oder an Ihnen zerrt. So bleiben Sie frei, die Hilfe anzunehmen oder abzulehnen;
- dass man Ihre Hand so führt, dass Sie selber erspüren können, wo z.B. ein Treppengeländer beginnt, sich eine Türklinke befindet, eine Stuhllehne oder eine Sitzfläche ist usw.;
- dass man Sie informiert, bevor z.B. ein Absatz, eine Treppe usw. zu überwinden ist, indem man kurz anhält und das Hindernis benennt;
- dass man Richtungswechsel mit rechts oder links oder geradeaus bezeichnet oder Ihnen mitteilt, wo sich z.B. Kleidungs- und Gepäckstücke befinden, z.B. der dritte Haken von links;
- dass man Gegenstände in Ihrer Wohnung immer an ihrem vorgesehenen Platz versorgt, damit Sie auch wieder alleine zurechtkommen können. Es darf nichts stehen oder liegen bleiben, was für Sie zum Hindernis werden könnte.
- Machen Sie klar, dass Sie als mündige Person grundsätzlich selber Auskunft geben können.

(In Anlehnung an «Nicht so, sondern so! Kleiner Ratgeber für einen guten Umgang mit sehbehinderten und blinden Menschen», Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZB.)

