

Schlecht hören, schlecht sehen: Der Alltag wird schwieriger

An der von pro audito schweiz organisierten Tagung zum Thema «Hörvermögen und gesundes Altern» sprach Alexander Seifert* über die doppelte Sinnesbeeinträchtigung. Diese kann dazu führen, dass Kompensationsmöglichkeiten wegfallen und die Alltagsbewältigung viel mühsamer wird.

Alexander Seifert, Sie sprachen an der pro-audito-Tagung in Zürich über Sinnesbeeinträchtigungen im Alter – Eine doppelte Belastung? Kurz zusammengefasst: Was bedeuten mehrfache Sinnesbeeinträchtigungen für ältere Menschen?

Gerade die Beeinträchtigungen der Sinnesorgane haben aufgrund ihrer Umwelrelevanz unmittelbare Auswirkungen auf die Alltagsgestaltung im Alter und den weiteren Verlauf des Prozesses des Alterns. Zu allfälligen Be-

wältigungsaufgaben im Alter kommen weitere Aufgaben, die sich aus den Sinnesbeeinträchtigungen ergeben. Eine mehrfache Sinnesbeeinträchtigung (u. a. Sehen und Hören) kann dann dazu führen, dass Kompensationsmöglichkeiten (beispielsweise Hörverluste mit visueller Kommunikation kompensieren) wegfallen, eine Alltagsbewältigung mühsamer ist und auch Auswirkungen etwa auf die sozialen Kontakte hat; vor allem wenn man diese vermeidet.

Sie haben eine Studie über Sinnesbeeinträchtigungen gemacht. Können Sie bereits etwas über die Resultate sagen?

«Sinnesbeeinträchtigungen im Alter» am Beispiel der Seh- und Hörbeeinträchtigung ist ein wichtiges Thema, gerade im Kontext des demografischen Wandels und der Zunahme an betroffenen älteren Personen. Dennoch lässt sich hierzu nur wenig Schweizer Forschung im Gebiet der Sozialwissenschaften finden. Teilweise fehlt es auch an gesellschaftlicher Sensibilisierung. Für die Betroffenen selber sind die Beeinträchtigungen mit tagtäglichem Einschränkungen und Neubewertungen der eigenen Lebensqualität verbunden. Jedoch zeigen die ersten Ergebnisse, dass durch Nutzung von persönlichen, sozialen, medizinischen und technischen Ressourcen ein selbstbestimmtes und gutes Leben im Alter geführt werden kann. Weitere Ergebnisse werden im Februar 2018 der Öffentlichkeit präsentiert.

Mit welchen Bewältigungsstrategien fahren ältere Menschen gut?

Es hat sich gezeigt, dass wir hier vor allem sechs Bewältigungsbereiche benennen können:

- a) Frühzeitige Auseinandersetzung mit den Hör- und Seheinschränkungen und der proaktive Umgang damit. Dies bedeutet, dass die betroffenen Personen im Idealfall frühzeitig, also dann, wenn sie erkennen, dass sie schlechter hören und sehen, Kon-



Alexander Seifert: «Die Gesellschaft könnte für das Thema «Sinnesbeeinträchtigungen» verstärkt sensibilisiert werden. Fotos: Patrick Lüthy

Zur Person

*Alexander Seifert ist Soziologe am Zentrum für Gerontologie und am UFSP «Dynamik Gesunden Alterns» an der Universität Zürich. Sein Forschungsschwerpunkt liegt u.a. beim Thema «Sinnesbeeinträchtigungen im Alter». Weitere Angaben hierzu finden Sie auf: www.zfg.uzh.ch

takt zu Fachärzten aufnehmen und lernen, den Alltag trotz Einschränkung zu bewältigen.

- b) Einbezug des sozialen Umfelds. Dies bedeutet, dass die Familie und Freunde frühzeitig über erlebte Einschränkungen informiert werden, damit sie dies im Alltag berücksichtigen können und Unterstützung leisten können.
- c) Medizinische Abklärung/Therapie. Für einen guten Behandlungsverlauf ist es wichtig, bei ersten Anzeichen die Fachärztin oder den Facharzt aufzusuchen und mögliche Therapien abzusprechen.
- d) Beratungsangebote nutzen. Neben der medizinischen Abklärung ist es auch ratsam, sich frühzeitig Informationen zum Thema einzuholen und bestehende Beratungsangebote beispielsweise von pro audito zu nutzen.
- e) Hilfsmittel nutzen. Hörgeräte, spezielle Sehhilfen oder andere Hilfsmittel können die Alltagsbewältigung verbessern, benötigen aber auch eine Akzeptanz, individuelle Beratung und eine teilweise mühsame Einführungsphase.
- f) Weitere Bewältigungsstrategien erlernen. Konkrete Möglichkeiten, den Alltag zu bewältigen, können verschieden sein und sehr individuell ausfallen, so können sie beim Einkaufen den Einkaufszettel deutlich grösser schreiben oder bei Gesprächen ihr Gegenüber bitten, sie direkt beim Sprechen anzusehen. Auch hier ist es gut, Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen zu nutzen, um eigene Erfahrungen zu sammeln.

27 Prozent der Menschen, die in Altersheimen leben, haben eine doppelte Sinnesbeeinträchtigung, sind also insbesondere beim Sehen und Hören ge-

handicapt. Sie sagen, gerade deshalb komme es oft zur Fehldiagnose Demenz.

Für den Alltag im Altersheim bedeuten Seh- und Hörbeeinträchtigungen nicht nur Einschränkungen in der Kommunikation und Informationsaufnahme, sondern auch Missverständnisse, Kränkungen und einen daraus resultierenden sozialen Rückzug. Die Fehldiagnose mit Demenz kann dadurch entstehen, dass bei den betroffenen Personen die Seh- und Hörprobleme nicht deutlich von aussen wahrgenommen werden – auch aufgrund von erlernten Bewältigungs- oder Ausweichstrategien. Bei einem Screening über kognitive Einschränkungen werden sie dann aber gefragt, welcher Tag heute ist ... Wenn die Frage akustisch nicht richtig verstanden wird, ist es naheliegend, wenn die Antwort nicht zur Frage passt. Dies kann also dazu führen, dass Hörprobleme als Anzeichen für eine Demenz fehlinterpretiert werden.

Werden die Beratungsangebote von Betroffenen genutzt?

Die zahlreichen und guten Beratungsangebote von Seh- oder Hör-Organisationen in der Schweiz werden von älteren Personen, welche erst im Alter Einschränkungen des Sehens oder Hörens erleben, teilweise nicht so stark genutzt. Gründe dafür sind einerseits

die persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema und das Wissen über dieses Beratungsangebot, andererseits die Hürde, Beratungsangebote von «Behinderten-Organisationen» anzunehmen, da man selber sagt: «Ich bin nicht behindert, ich sehe nur schlecht.» Ich denke, hier könnte beispielsweise die niederschwellige Vermittlung von Hilfsmitteln ein «Türöffner» sein.

Ist die Gesellschaft, sind die Stadtplaner, die Wirtschaft und auch die Politiker genügend sensibilisiert auf Probleme der Sinnesbeeinträchtigungen im Alter? Was wäre zu tun?

Ich denke, die Gesellschaft könnte für das Thema noch stärker sensibilisiert werden. Dies fängt bei baulichen Anpassungen in der Stadt, aber auch in stationären Alterseinrichtungen an und endet bei politischen Strategien und Gesetzesanpassungen wie etwa für die Kostenübernahme von Hilfsmitteln im Alter. Aber auch die tagtägliche Sensibilisierung ist wichtig. In einem Lebensmittelgeschäft wäre es ja sinnvoll, wenn man älteren Menschen das Kleingedruckte vorlesen würde. Ein weiterer Punkt ist, dass Hörgeräte in der Öffentlichkeit nicht negativ stigmatisiert werden, sondern als proaktiver Umgang mit einer Hörbeeinträchtigung honoriert werden.

Interview: Karin Huber



«Mit den richtigen Hilfsmitteln ist es trotz Sinnesbeeinträchtigungen möglich, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.»