

# kompakt.

GESUNDAKTIV  
*älter werden*

## SEHEN IM ALTER



BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## Sehkraft erhalten und nutzen

Das Sehen ist in der modernen Welt übereinstimmend der wichtigste Sinn, um sich zurechtzufinden, um Informationen aufzunehmen, um mit anderen Menschen in Kontakt zu sein. Mit den Jahren altert allerdings auch das Auge wie alle anderen Organe. Dann lässt die Sehschärfe nach, man sieht Kontraste schlechter und fühlt sich bei starkem Licht geblendet.

Gleichzeitig gibt es Augenkrankheiten, die vor allem im fortgeschrittenen Alter neu auftreten und das Augenlicht ernsthaft bedrohen können. Die moderne Augenheilkunde ist jedoch immer häufiger in der Lage, diese Krankheiten zu behandeln – vorausgesetzt, sie werden rechtzeitig erkannt. Das heißt, ein Sehverlust ist bei frühzeitiger Diagnose vielleicht vermeidbar oder die verloren gegangene Sehkraft lässt sich mit einer Sehhilfe ausgleichen.

Lassen Sie sich beraten. Informieren Sie sich über Behandlungs- und Rehabilitationsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten. Passen Sie Ihr Wohnumfeld an Ihre veränderten Bedürfnisse an. Besprechen Sie mit Ihrer Augenärztin bzw. Ihrem Augenarzt das Thema Autofahren, unter Umständen geht das sogar noch mit einer Sehschärfe von 50 %.



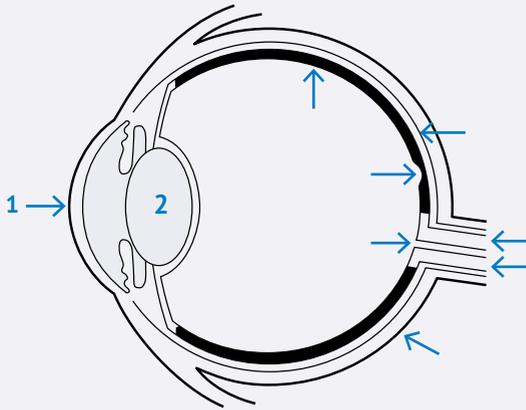
## Möglichst lange gut sehen können

Sie sehen nicht mehr so gut wie früher? In den meisten Fällen steckt eine so genannte Alterssichtigkeit dahinter. Diese lässt sich häufig schon mit einer **individuell angepassten Brille** beheben. Bei Zweistärkenbrillen und Gleitsichtbrillen unterstützt der obere Teil das Sehen in der Ferne, der untere das Sehen in der Nähe. Dank einer passenden Brille gut sehen zu können, fördert Ihre Lebensqualität. Sie können weiterhin Zeitung lesen, fernsehen und Hobbys ausüben, auch Ihr soziales Leben und Ihre Mobilität bleiben erhalten.

Viele ältere Menschen benutzen für den Nahbereich gern eine **Lupe**. Wichtig ist in jedem Fall eine gute Beleuchtung; manche Lupen verfügen deswegen über eine eingebaute Lampe. **Lupenbrillen** sind handlich, vielseitig einsetzbar und können die Lesefähigkeit deutlich verbessern. Mit ihr sehen Sie Objekte scharf, die sich sehr nah vor Ihren Augen befinden. Dabei schadet die geringe Leseentfernung Ihren Augen nicht.

Bei hochgradigen Sehbehinderungen helfen **Bildschirmlesegeräte**. Diese ermöglichen eine besonders hohe Vergrößerung und können schwarzen Text auf weißem Hintergrund in besser lesbaren weißen Text auf schwarzem Grund umwandeln.

# Das Auge im Querschnitt



- 1 Hornhaut
- 2 Linse
- 3 Glaskörper
- 4 Netzhaut
- 5 Makula
- 6 Sehnerv
- 7 Sehnervenkopf
- 8 Aderhaut
- 9 Lederhaut

## Lichtblicke

Damit Sie Ihre Sehkraft möglichst lange erhalten, gibt es nichts Wichtigeres und Wirkungsvolleres als Vorbeugung. Lassen Sie also die Funktionsfähigkeit Ihrer Augen regelmäßig augenärztlich kontrollieren, auch wenn Sie nur eine Brille für die Nähe brauchen. So können Augenkrankheiten, die zu ernststen Sehbehinderungen führen, rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Denn nicht mehr gut sehen zu können, kann Ihren Alltag erheblich beeinträchtigen. Wenn das Lesen der Tageszeitung nicht mehr möglich ist, wenn man auf der Straße die Gesichter der entgegenkommenden Menschen nicht mehr erkennt, dann ist das eine starke Beeinträchtigung. Hinzu kommt, dass Sehprobleme im Alter häufig mitverantwortlich für Stürze sind.

Doch auch wenn Sie bereits von einer Augenerkrankung betroffen sind, trägt eine sorgfältige Behandlung viel dazu bei, dass Sie weiterhin ein selbstbestimmtes Leben führen können.

## Hilfe annehmen, das will gelernt sein

Besonders der Austausch mit den Menschen im näheren Umfeld kann gut tun: Es ist ein wichtiger Schritt, über die eigenen Probleme, Sorgen und Ängste zu sprechen. Um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen, fällt jedoch vielen Augenpatientinnen und -patienten schwer. Sie haben schnell das Gefühl, abhängig zu sein und nichts zurückgeben zu können.

Dass in einer solchen Lebenssituation Ängste aufkommen, ist normal. Doch es gibt andere Menschen, die ähnliche Zeiten bereits gemeistert haben und ihre Erfahrungen gern weitergeben: wie man die Abläufe des Alltags neu organisiert, wie man neue Fähigkeiten entwickelt und lernt, sich in seinem veränderten Leben zurechtzufinden. Kontakte und die Gelegenheit zum Austausch erhalten Sie auch bei Selbsthilfeorganisationen.

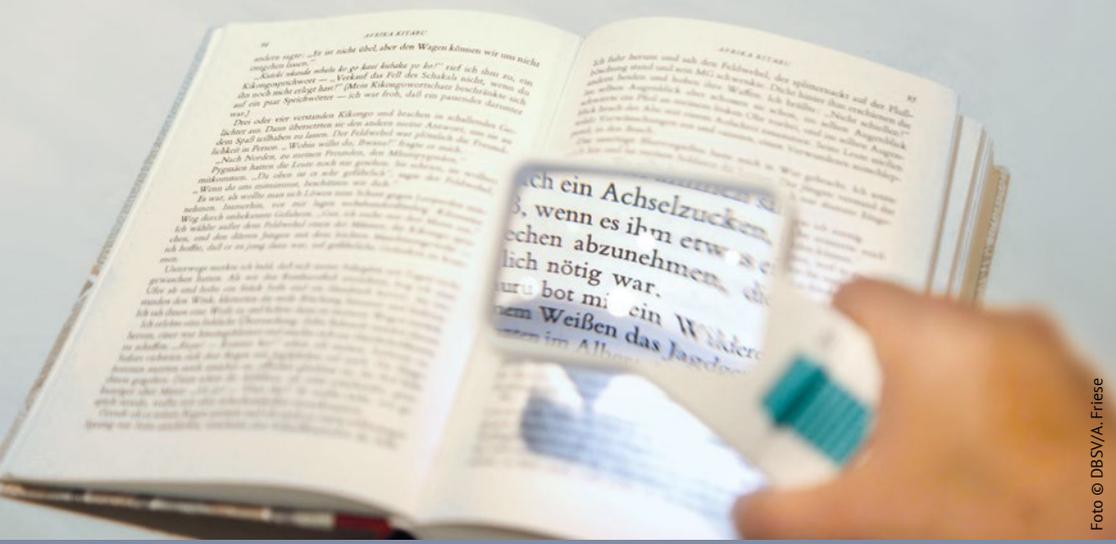


**Den Lebensmut zurückgewinnen, Lebenskraft bewahren – gemeinsam gelingt es leichter!**

## Warnsignale

**Bitte gehen Sie umgehend zu Ihrer Augenärztin oder Ihrem Augenarzt oder in die Notaufnahme einer Augenklinik, wenn:**

- Sie bei sich eine akute Sehverschlechterung bemerken oder die Augen stark schmerzen
- Sie gerade Linien verzerrt wahrnehmen oder beim Lesen einzelne Wörter verschwommen sehen
- Sie Lichtblitze oder dunkle Punkte wahrnehmen, die wie ein „Rußregen“ durch das Gesichtsfeld rieseln
- Sie den Eindruck haben, eine Mauer oder ein dunkler Vorhang schiebe sich vor Ihr Auge



## Was Sie tun können

**Mehr Licht:** Gestalten Sie Ihre Wohnung mit einer blendfreien Beleuchtung, die für gleichmäßig helles und möglichst indirektes Licht sorgt. Eine Leseleuchte gibt zusätzlich genau dort gezieltes Licht, wo Sie es brauchen.

**Weniger Blendung:** Mit den Jahren werden die Augen blendempfindlicher. In der Wohnung schaffen matte Oberflächen, Teppiche auf glänzenden Fußböden oder Vorhänge Abhilfe. Im Freien schützen Sonnenbrillen, Schirmmützen oder ein breitkrempiger Hut.

**Starke Kontraste:** Klare Farben und Kontraste in der Wohnung helfen bei der Orientierung. Türrahmen und Lichtschalter in einer kräftigen Farbe heben sich gut von einer weißen Wand ab, helles Geschirr ist auf einer dunklen Tischdecke besser zu erkennen.

**Größere Schrift:** Uhren, Kalender und Anzeigen von Haushaltsgeräten mit großen Zahlen oder Buchstaben sind besser zu erkennen, besonders in Kombination mit deutlichen Kontrasten.

**Mit allen Sinnen:** Andere Sinne wie Hören und Fühlen entlasten die Augen. Sprechende Uhren und Haushaltsgeräte sind ebenso hilfreich wie Hörbücher oder tastbare Markierungen an Herd oder Waschmaschine.

## Tipps für Betroffene

- Geben Sie den Dingen einen festen Platz in Ihrer Wohnung, das erspart langes Suchen.
- Nutzen Sie statt kleiner Notizzettel ein größeres Blatt Papier und schreiben Sie mit Filzstift statt mit Kugelschreiber.
- Selbstklebende, tastbare Markierungspunkte erleichtern das Leben: Am Backofen z. B. können Sie damit wichtige Schalterpositionen markieren. Ebenso vereinfacht ein Telefon mit großen Tasten und kontrastreichen Zahlen den Alltag.
- Wird das Lesen zu mühsam, können Sie auch alternativ Hörbücher verwenden.

## Tipps für Angehörige

- Fragen Sie immer zuerst, ob Hilfe gewünscht wird, bevor Sie helfen. Besprechen Sie alle Maßnahmen mit dem Menschen mit Sehbeeinträchtigung.
- Ermutigen Sie zu selbständigen Aktivitäten, auch wenn manches nicht mehr so schnell geht wie früher. Selbstständigkeit fördert das Selbstbewusstsein.
- Regen Sie an, Kontakt zu anderen Betroffenen herzustellen, beispielsweise zu Selbsthilfegruppen. Der Austausch tut oft gut und kann helfen, mit der Augenerkrankung besser zurecht zu kommen.
- Helfen Sie, Unfälle zu vermeiden: Lassen Sie nichts im Weg liegen. Gewöhnen Sie sich an, Schranktüren immer zu schließen.
- Beseitigen Sie Stolperfallen in der Wohnung wie lose Teppiche, Vorleger oder Stufen.

**Weitere Tipps und Tricks finden Sie unter [www.dbsv.org/alltagstricks.html](http://www.dbsv.org/alltagstricks.html).**

# Informationen und Ansprechpartner



## Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Ein Angebot des DBSV

Bundesweite Telefonnummer

030 285387-287 oder -183

E-Mail [info@blickpunkt-auge.de](mailto:info@blickpunkt-auge.de)

[www.blickpunkt-auge.de](http://www.blickpunkt-auge.de)

BFS – Bund zur Förderung Sehbehinderter e. V.

Telefon 0211 69509737, Fax 0211 69509011

E-Mail [info@bfs-ev.de](mailto:info@bfs-ev.de)

[www.bfs-ev.de](http://www.bfs-ev.de)

PRO RETINA Deutschland e. V.

Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen

Telefon 0228 227217-0

E-Mail [info@pro-retina.de](mailto:info@pro-retina.de)

[www.pro-retina.de](http://www.pro-retina.de)



Broschüre „Sehen im Alter – Informationen und Tipps“

DIN A5, 68 Seiten

kostenlos, Bestellnummer: 60582311



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Telefon +49 221 8992-0, Fax +49 221 8992-300

E-Mail [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.gesund-aktiv-älter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-älter-werden.de)

Bestellnummer: 60582314