

Bei nachlassender Sehkraft droht Senioren die Vereinsamung

Jeder Fünfte über 70 ist betroffen – Sehhilfen geben Selbstständigkeit zurück



Die Isolation im Alter hat gesellschaftliche Ursachen, aber auch körperliche: Jeder Fünfte über 70 Jahre sieht so schlecht, dass er mit einer Standardbrille nicht mehr zurecht kommt. Dies bleibt häufig den Betroffenen, Angehörigen und selbst professionellen Pflegekräften verborgen. Fehlende Sehkraft bedeutet aber, dass die Möglichkeit zur Teilhabe am sozialen Leben fehlt, der Aktionsradius schrumpft. Dabei haben die augenoptische Industrie und Augenoptiker spezielle Sehhilfen im Angebot, die auch letzte Reste an Sehschärfe verstärken können, sodass Spaziergänge und Lesen, Kochen und Kartenspielen wieder möglich werden.

Wenn die Sehkraft so stark reduziert ist, dass eine herkömmliche Brille nicht mehr reicht, spricht die Augenoptik von „Low Vision“. Die wichtigste Sehhilfe dabei ist die Lupe. Sie ist in vielen Größen, Stärken und Formen erhältlich, darunter auch Speziallupen mit eingebauter Leuchte zum Lesen und für Kreuzworträtselfreunde. Wer beim Lesen oder Basteln gerne die Hände frei hat, dem hilft eine Lupenbrille. Deren Gläser lassen sich heute wenige Millimeter dünn fertigen, der Unterschied zur normalen Korrektionsbrille ist kaum zu sehen. Reicht eine Lupenbrille nicht aus, gibt es noch stärkere Sehhilfen wie die Fernrohrbrille. Im Glas ist ein kleines, aber effektives Fernrohr

integriert, das selbst bei extrem geringen Sehresten ein gutes Sehen in die Ferne ermöglicht. Durch Aufstecken einer Lupe lassen sich Fernrohrbrillen auch für die Nahsicht verwenden. „Fernrohrbrillen sind natürlich auffällig“, räumt Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen ein. „Aber für Sehbehinderte sind diese Optiken oft die einzige Möglichkeit, im Alltag ihre Selbstständigkeit zu bewahren.“ Zusätzlich zu rein optischen Sehhilfen bietet die augenoptische Industrie elektronische Lesegeräte für zu Hause. Videolupen etwa zeigen über einen Bildschirm oder den Fernseher ein stark vergrößertes Bild an. So können Sehgeschädigte selbst Kleingedrucktes komfortabel am Bildschirm entziffern.

Lupen und Videolupen brauchen in der Regel keine Anpassung, während die individuelle Fertigung von Lupenbrillen und Fernrohrbrillen einige Zeit dauert. Wer also einem sehbehinderten Angehörigen ein Weihnachtsgeschenk machen will, sollte sich beeilen und sich gemeinsam mit ihm von einem Augenoptiker beraten lassen. Übrigens: Unter bestimmten Voraussetzungen zahlen die Krankenkassen einen Zuschuss zur Sehhilfe. Klarheit bringt auch hier die Beratung beim Augenoptiker.

Aktiv leben: Vergrößernde Sehhilfen geben Selbstständigkeit zurück

Rund 62 Prozent der Deutschen tragen eine Brille und können dank dieser wieder scharf sehen. Das klingt wie eine Selbstverständlichkeit, ist es aber nicht. Weit mehr als eine halbe Million Menschen, zumeist Senioren, sehen so schlecht, dass sie auch mit einer Standardbrille im Alltag stark eingeschränkt sind. Die gute Nachricht: Vergrößernde Sehhilfen können ihnen Selbstständigkeit und Mobilität weitgehend zurückgeben.



Für viele Menschen ist der Verlust der Sehkraft ein „Abschied von der Leichtigkeit“. Theateraufführungen, Fernsehen oder Lesen werden zum Problem. Das muss nicht zwangsläufig so sein, denn die verbliebene Sehkraft lässt sich sehr gut unterstützen: Leselupen, Fernrohrbrillen und portable, elektronische Lesegeräte in vielen Varianten sorgen für mehr Lebensqualität und ermöglichen ein aktives, selbstbestimmtes Leben.

Zwar kann kaum ein Vergrößerungsgerät alle Probleme auf einmal lösen. Doch spezialisierte Augenoptiker bieten viele Sehhilfen an, die auf individuelle Anforderungen und spezielle Alltagssituationen abgestimmt sind.

Allein die Palette der Leselupen umfasst unterschiedlichste Größen, Stärken und Formen. Im ultraflachen Scheckkartenformat mit und ohne Leuchte passen sie in jede Hemdtasche und machen selbst Mini-Schriften auf Kontoauszügen, Medikamentenverpackungen oder Preisetiketten wieder lesbar. In anderen Varianten helfen sie z.B.

Kreuzworträtselfreunden, ihrem Hobby wieder nachzugehen: Sie sind so konstruiert, dass sie beim Ausfüllen nicht im Weg sind.

Wer beim Lesen und Basteln gerne die Hände frei hat, greift auf Brillen mit Lupengläsern zurück. Die Scheiben sind inzwischen nur noch wenige Millimeter dünn, so dass sie von den „normalen“ Brillen kaum zu unterscheiden sind. Andere Brillen wiederum lassen den Fernseher doppelt so groß erscheinen, wobei die Entfernung individuell scharf gestellt werden kann.

Menschen mit fortgeschrittenen Sehschädigungen stehen noch um einiges stärkere Helfer zur Seite, beispielsweise Fernrohrbrillen. Sie bestehen aus einem Glas, in das ein kleines,

hochleistungsfähiges Fernrohr integriert ist. Es ermöglicht auch bei sehr schlechter Sehkraft ein Sehen in die Ferne. Durch Aufstecken einer kleinen Lupe lässt sie sich auch für die Nahsicht verwenden. Fernrohrbrillen sind nicht unbedingt dezent, bieten dafür aber ein sehr gutes Bild. Sie sind für Menschen mit stark beeinträchtigter Sehfähigkeit oft die einzige Möglichkeit, ihr Sehen zu verbessern.

Auch elektronische Lesegeräte sind sehr hilfreich. Sie funktionieren wie eine normale Leselupe, sind aber zusätzlich mit einem Fernseher oder Monitor gekoppelt. Auf dem Bildschirm wird das Bild unter der Lupe dann in starker Vergrößerung angezeigt. So können Sehgeschädigte selbst Kleingedrucktes komfortabel vom Bildschirm ablesen. Fotos anschauen, Bücher, Zeitschriften oder Briefe lesen wird so wieder möglich.

Was die Kosten betrifft, zahlen die Krankenkassen meist einen Zuschuss. Klarheit darüber bringt eine Beratung bei spezialisierten „Low-Vision“-Augenoptikern. Doch auch wer „leer“ ausgeht, sollte eine Anschaffung überlegen. Der Gegenwert ist in jedem Fall ein Zugewinn an Lebensqualität, Lebensfreude und Mobilität.

Mehr Informationen u.a. zur Kostenübernahme, den Fachaugenoptikern und weiterführenden Institutionen unter www.sehen.de.

Texte und Bilder aus Pressemitteilungen der KGS