



Sehbehinderte Menschen in Alterseinrichtungen

**Vorschläge für eine
sehbehindertenfreundliche
Gestaltung des Wohn- und
Lebensbereiches**

Marie Paule Christiaen



Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants, Genève

Dieses Heft basiert auf der französische Originalausgabe
«Vivre mieux dans un environnement visuel adapté»,
ISBN: 2-9700087-4-2, Ausgabe Mai 2004.

Copyright, Ausgabe und Vertrieb der französischen Ausgabe:
Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants ABA,
Centre d'Information et de Réadaptation,
18, route du Vallon, 1224 Chêne-Bougeries
www.abage.ch

Autorin der franz. Originalausgabe:
Marie-Paule Christiaen, Ergotherapeutin, spezialisiert in Low Vision Rehabilitation, Genf
Fotos : Hector Christiaen, Fotograf
Grafik : Pierre-Alain Landini

Vertrieb der deutschen Ausgabe:
Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZB
Schützengasse 4 - 9000 St. Gallen
Telefon 071 223 36 36
www.szb.ch

Deutsche Textbearbeitung: SZB Susanne Ackermann, Norbert Schmuck,
Gabriele Clara Leist
überarbeitet von Valérie Scholl CIR und Markus Sutter BRSB

Publiziert mit finanzieller Unterstützung der Stiftung  **pro visu**

Ausgabe Dezember 2005

Wir danken herzlich:

Den sehbehinderten Menschen für die Erlaubnis, sie bei ihren Tätigkeiten und in ihrer gewohnten Umgebung fotografieren zu dürfen.

Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Centre d'Information et de Réadaptation (CIR) und des Foyer du Vallon, Alters- und Pflegeheim für ältere blinde und sehbehinderte Menschen.

Den Institutionen, die uns erlaubt haben, ihre Einrichtungen zu fotografieren: Clinique d'Ophtalmologie des HUG, Centre d'Artisanat et de Détente (CAD), Centre des Marmettes.

Dem Ressort Low Vision Forschung und Entwicklung des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen SZB für die Mitarbeit.

Der Fédération Genevoise des Etablissements Médicaux-Sociaux (FEGEMS).

Der Fondation Pro Visu für die finanzielle Unterstützung dieses Projektes.

Geleitwort

Ist es zwingend, in Zukunft für sehbehinderte und blinde ältere Menschen spezielle Institutionen zu bauen? Oder können wir uns vorstellen, die bestehenden Einrichtungen so zu verändern, dass sie den spezifischen Bedürfnissen sehbehinderter Menschen noch besser gerecht werden?

Unsere Mitgliederorganisation, die Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants (ABA), hat diese wichtige Frage eingehend geprüft. Ihre Schlussfolgerung ist eindeutig: Sehbehinderte Menschen können und sollen ihren Lebensraum mit sehenden Heimbewohnern teilen. Damit dies möglich ist, braucht es zum einen strukturelle und architektonische Anpassungen, die dazu beitragen, sehbehindertenbedingte Mobilitätsdefizite auszugleichen. Zum anderen ist es nötig, mit Sensibilisierungsveranstaltungen dem Betreuungspersonal die nötigen Kenntnisse über Sehbehinderungen zu vermitteln, auf die damit verbundenen Schwierigkeiten der Alltagsbewältigung hinzuweisen und zu zeigen, wie sie die Betroffenen unterstützen können. In dieser Broschüre werden im Bereich der Innen- und Ausseneinrichtungen der Institutionen einfache und realisierbare Verbesserungsmassnahmen gezeigt und anschaulich erklärt.

Der SZB nimmt die vorliegende Broschüre zum Anlass, die Zusammenarbeit mit den Trägerschaften, den leitenden Angestellten und dem Fachpersonal von Alterseinrichtungen weiter auszubauen. Mit speziellen Schulungsangeboten wollen wir zudem mithelfen, das Fachpersonal in Fragen der alltäglichen Unterstützung sehbehinderter Menschen weiter zu fördern.

Wir sind überzeugt, dass mit den in der Broschüre vorgestellten Standards griffige und realisierbare Vorschläge entwickelt wurden, welche die Alltagsbewältigung und das Zusammenleben sehbehinderter Menschen in einem sicheren sozialen und räumlichen Umfeld weiter verbessern werden.

Matthias Bütikofer, Geschäftsführer SZB

Vorwort

Wenn es gilt, sich auf einen Heimeintritt vorzubereiten, entscheiden sich die einen sehbehinderten Menschen für eine Einrichtung in der Nähe ihrer Angehörigen oder ihres Wohnorts. Sie wählen also eine Umgebung, die ihnen vertraut ist. Andere wiederum entscheiden sich für eine Alterseinrichtung für sehbehinderte und blinde Menschen, weil sie der Meinung sind, dass diese spezialisierte Einrichtung ihre Bedürfnisse besser abdecken kann. Wichtig ist, dass die Person wählen kann.

Tritt eine Person in ein Pflegeheim ein, tut sie dies, weil ihr Gesundheitszustand es ihr nicht mehr erlaubt, alleine zu leben, und sie auf Pflege angewiesen ist. In jedem Fall ist ihre Sehbehinderung eine zusätzliche Schwierigkeit, die berücksichtigt werden muss, um eine gute Lebensqualität in ihrem neuen Umfeld zu fördern.

Die vorliegende, von der ABA herausgegebene Broschüre basiert auf der Publikation «Vivre mieux dans un environnement visuel adapté» von Marie-Paule Christiaen. Sie arbeitet als Ergotherapeutin und Low Vision Trainerin im Centre d'Information et de Réadaptation, CIR, seit 1980. Marie-Paule Christiaen möchte das Wissen und die Erfahrung aus der Arbeit mit älteren, sehbehinderten Menschen in Alterseinrichtungen weitergeben. Dabei zeigt sie spezifische Situationen auf und schlägt Verbesserungsmöglichkeiten vor.

Der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen, SZB, hat freundlicherweise den Vertrieb der deutschen Version übernommen.

Ich danke der Stiftung Pro Visu, welche die Herausgabe finanziell unterstützt hat. Ziel dieser Broschüre ist, über verschiedene Arten von Sehbehinderungen und ihre Auswirkungen zu informieren und Möglichkeiten zur Verbesserung des räumlichen Umfeldes aufzuzeigen. Dies mit dem Ziel, die Autonomie und Integration der sehbehinderten Menschen in Alterseinrichtungen zu fördern.

Ich wünsche mir, dass alle, die zur Lebensqualität von älteren sehbehinderten Menschen in Alterseinrichtungen beitragen – seien dies Leitungspersonen, Stiftungskommissionen, Planer, Architekten, therapeutisches Fach- und Pflegepersonal oder technische Angestellte – durch die Broschüre angeregt werden, die Informationen und Tipps in die Alltagsgestaltung sowie bei Bau- und Umbauprojekten einfließen zu lassen.

André Assimacopoulos, Präsident des ABA und SZB

Inhalt

Einführung	8
Sehen im Alter	10
Wie lässt sich feststellen, ob jemand schlecht sieht?	
Arten der Beeinträchtigung	
Veränderung der Kontrastempfindlichkeit	
Licht und seine Auswirkungen	
Grundsätze zur Verbesserung der visuellen Umgebung	20
Verbesserung der Beleuchtung	
Blendung vermeiden	
Kontraste verstärken	
Raumgestaltung	
Beschaffenheit von Fussböden, Wänden und Decken	
Gestaltung der verschiedenen Wohn- und Lebensbereiche	31
Zugänge	
Gemeinschaftsräume	
Privaträume	
Den Zugang zu Informationen erleichtern	42
Welches Papier? Welche Farbe?	
Typografie und Lesbarkeit	
Zum Schluss	48
Adressen	
Quellen- und Literaturhinweise	

Einführung

Ältere Menschen in Alterseinrichtungen leiden häufig an verschiedenen gesundheitlichen Beschwerden. Die Mobilität, sensorische, kognitive oder andere Funktionen können eingeschränkt sein. Menschen mit Sehschädigungen fühlen sich in einer ungewohnten Umgebung oft besonders verunsichert. Sie werden in ihrer Alltagsbewältigung behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir die betroffenen Personen, ihr persönliches Umfeld und die Fachleute darauf aufmerksam machen, wie behindernde Situationen im Alltag, insbesondere für sehbehinderte Menschen, reduziert werden können.

Wir haben versucht, die visuellen Einschränkungen sehbehinderter Menschen darzustellen (verschwommenes Sehen, Ausfall des zentralen Gesichtsfeldes, eingeschränktes Gesichtsfeld u.a.) und zu zeigen, wie bereits die im Alter normalen Veränderungen der Blend- oder Kontrastempfindlichkeit zu grossen Einschränkungen führen können.

Sie finden hier Vorschläge, wie Vergrösserungen, Markierungen, Kontraste und Beleuchtung sinnvoll eingesetzt werden können, um eine Verbesserung der Wahrnehmung zu erreichen.

Zudem sind Beispiele von Umgebungsanpassungen aufgeführt, welche die Selbständigkeit älterer sehbehinderter Menschen fördern können. Sie finden auch Beispiele, die in verschiedenen Heimen für blinde, sehbehinderte, taubblinde und hörsehbehinderte Menschen und anderen Institutionen bereits realisiert wurden.

Die Vorschläge ergänzen die Empfehlungen und Normen hinsichtlich der Zugangsmöglichkeiten vor allem für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Im Idealfall ziehen wir die Prinzipien des Design Universel vor. Dieser Ansatz fördert eine Gestaltung der Wohn- und Lebensbereiche, in dem das Wohlbefinden aller im Zentrum steht. Hier scheint es uns wichtig, die visuellen Gestaltungsmöglichkeiten hervorzuheben, unseres Erachtens ein häufig verkannter Bereich.

Die Alterseinrichtungen sind Institutionen, die versuchen, den spezifischen Bedürfnissen ihrer Bewohnerinnen und Bewohner gerecht zu werden. Um sie in ihren Bestrebungen zu unterstützen, haben wir schliesslich Hinweise zu Fachstellen und weiterführender Literatur zusammengestellt.

Sehen im Alter

Unabhängig von Augenkrankheiten nehmen Sehschärfe, Akkomodation (die Einstellfähigkeit des Auges auf die jeweilige Sehentfernung), Adaptation (Anpassung an Helligkeitsunterschiede) und Kontrastempfindlichkeit mit zunehmendem Alter ab. Lichtbedarf und Blendempfindlichkeit sind im Alter erhöht. Eine Sehbehinderung tritt häufig nicht abrupt auf, sondern kann sich allmählich einstellen, heimtückisch und in einem progressiven Verlauf verschiedene Lebensbereiche betreffen.

Wenn das Sehvermögen abnimmt, wird dies meist als Verlust an Lebensqualität empfunden. Hörschwächen oder auch Gleichgewichtsstörungen können visuell nicht mehr kompensiert werden. In einer neuen oder ungewohnten Umgebung ist es für den sehbehinderten Menschen schwieriger, die für ihn wichtigen Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, beispielsweise um sich orientieren oder sicher fortbewegen zu können.

Sehbehinderung ist schwierig zu definieren. Das zwischen «gut sehen» und «blind sein» bleibt ein Stück weit rätselhaft. Einschränkungen und Behinderungen unterscheiden sich sehr, je nach Beeinträchtigung des Sehvermögens. Kommt es zudem zu Schwankungen im Allgemeinzustand, oder ändern sich die Umgebungsbedingungen, wirkt sich dies zusätzlich negativ auf das Leistungsvermögen des älteren Menschen aus.

Wie lässt sich feststellen, ob jemand schlecht sieht?

Für den Laien ist es selten möglich, eine Sehschwäche nur am Aussehen des Auges zu erkennen, und es fehlen in der Regel offensichtliche Anzeichen wie z.B. ein Rollstuhl bei einem gehbehinderten Menschen. Wie kann man sich die Schwierigkeiten eines Menschen, der schlecht sieht, vorstellen. Wir sind erstaunt und geraten ins Zweifeln, wenn jemand einen dünnen Faden auf dem Tisch sieht, gleichzeitig aber die Zeitung nicht mehr lesen kann. Hier tut Erklärung not.

Sind alle Brillenträger und Brillenträgerinnen sehbehindert?

Ob kurzsichtig, weitsichtig oder astigmatisch (verzerrt sehen aufgrund einer Hornhautverkrümmung): Mit einer Brille wird die Fehlsichtigkeit des Auges korrigiert und das Bild auf der Netzhaut wieder scharf abgebildet. Stellt sich mit der Zeit eine Altersweitsichtigkeit ein, „werden die Arme zu kurz“, dann wird die Lesebrille unentbehrlich. Mit dieser kann ein komfortabler Leseabstand eingehalten werden.





Als sehbehindert bezeichnet man eine Person, die trotz angepasster Brille Zeitungsdruck nicht mehr lesen und/oder sich an unbekannten Orten nicht mehr sicher und selbständig fortbewegen kann.

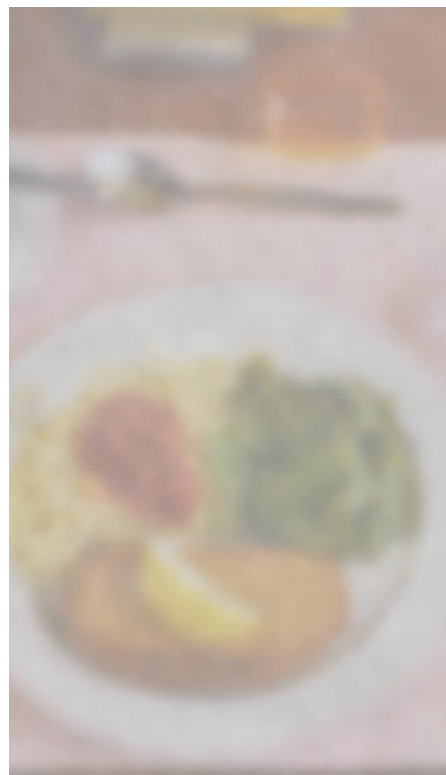
Wir haben bildliche Simulationen realisiert, die Sie einladen sollen, ihre visuellen Referenzen einen Augenblick zu verlassen, um die Welt so zu entdecken, wie sie sehbehinderte Menschen erleben. Es sind zwei typische Situationen, denen die Bewohner eines Alters- und Pflegeheims täglich begegnen: das Eintreten einer Pflegeperson ins Zimmer und das Servieren der Mahlzeit im Speisesaal.

Arten der Beeinträchtigung

Verschwommenes Sehen

Betrachten wir einen Gegenstand, muss das Licht die Hornhaut, die Linse und den Glaskörper durchdringen, bevor der Gegenstand auf der Netzhaut abgebildet wird. Verändert sich die Lichtdurchlässigkeit dieser Organteile (z.B. bei einer Trübung der Linse durch den Grauen Star), sieht die betroffene Person wie durch einen Nebel, der immer dichter wird. Entsprechend schwierig werden alltägliche Verrichtungen.

- **Die Konturen des betrachteten Objektes sind weniger scharf**
- **Details können nicht genau wahrgenommen werden**
- **Farben erscheinen blass**
- **Lichtquellen blenden**



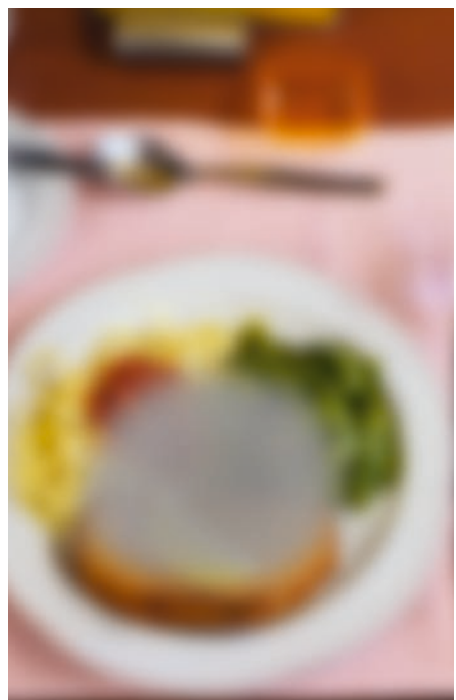
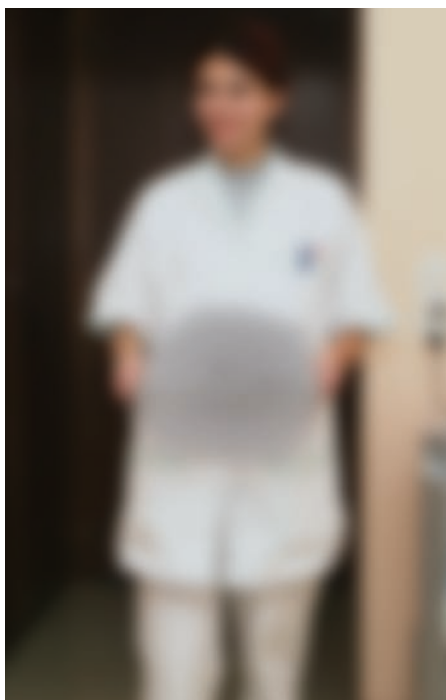
Beeinträchtigung des zentralen Sehvermögens

Auf der Netzhaut befindet sich eine lichtempfindliche Zellschicht mit den Rezeptoren Zapfen (Farbsehen) und Stäbchen (Dämmerungssehen). Das Zentrum des schärfsten Sehens auf der Netzhaut heisst Makula. Mit der Makula erkennen wir, dank der Dichte an Zapfen, Einzelheiten und Farben. Krankhafte Veränderungen in diesem Bereich vermindern die Sehschärfe. Das, was mit dem Auge fixiert wird, „verschwindet“, „ist wie hinter einem Nebel“, deshalb ist es schwierig:

- **Gesichter bzw. bekannte Personen zu erkennen**
- **Details zu erkennen**
- **in schwach beleuchteten Räumen Tätigkeiten auszuführen**

Diese Beeinträchtigung hat u.a. Folgen für das Aufnehmen von Informationen (Zeitungslesen, Lesen der eigenen Handschrift, Fernsehen) sowie für das Ausüben feiner, manueller Tätigkeiten (Nähen, Werken etc.).

Die häufigste Augenkrankheit mit diesen Einschränkungen ist die altersbedingte Makuladegeneration (AMD).

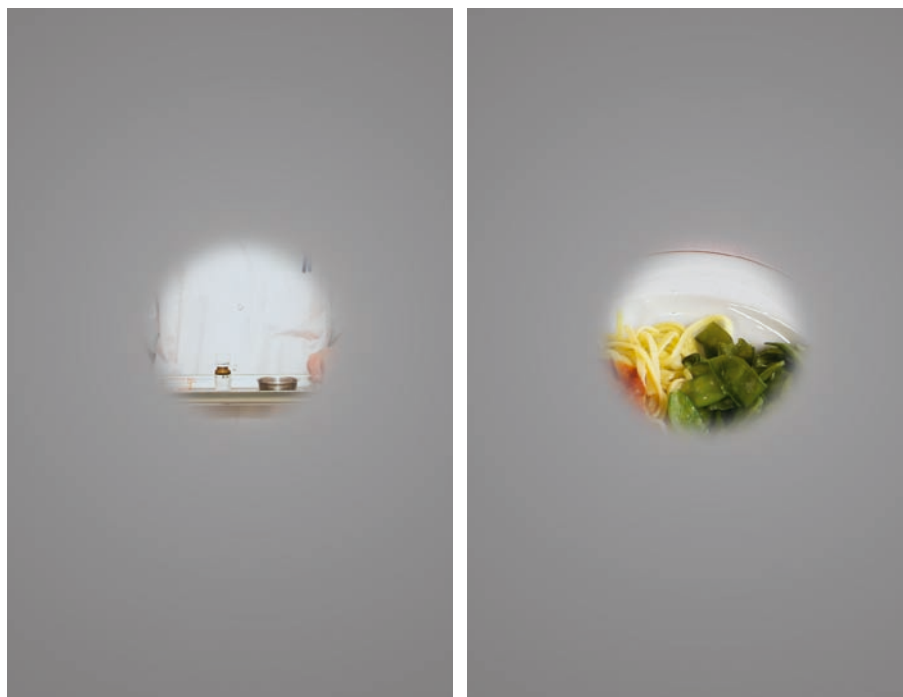


Eingeschränktes Gesichtsfeld

Mit der Peripherie der Netzhaut nehmen wir das Gesamtbild wahr. Das periphere Sehen ist wichtig für die Orientierung im Raum und für die Wahrnehmung von Bewegung. Eine pathologische Veränderung der Netzhautperipherie (Stäbchen) führt zu einer Einschränkung des Gesichtsfeldes. Dies erschwert:

- **das sich Zurechtfinden in einem Raum
("Röhrenblick", Sehen wie durch ein
Schlüsselloch)**
- **das Sehen in der Dämmerung**

Diese Beeinträchtigung wirkt sich besonders auf die Mobilität und auf das Erkunden von grossen oder komplexen Räumen aus. Das selbständige Führen des Haushaltes ist erschwert, obwohl am helllichten Tag, trotz der Beeinträchtigung, Einzelheiten oder kleine Gegenstände sehr gut wahrgenommen werden können.



Hemianopsie (halbseitiger Gesichtsfeldausfall)

Die durch die Rezeptoren der Netzhaut erfassten Informationen werden im Gehirn verarbeitet. Wird die Verbindung zwischen Augen und Gehirn teilweise unterbrochen (z.B. durch einen Tumor oder einen Hirnschlag), kann es zu einem halbseitigen Gesichtsfeldausfall kommen. Das ist ein Beispiel von vielen Sehbeeinträchtigungen cerebralen Ursprungs.

- **Eine Hälfte des Raumes wird nicht wahrgenommen**
- **Hindernisse auf der „blinden“ Seite werden nicht gesehen; die Person stösst an**
- **Zeilenanfänge werden nicht gesehen, d.h. nicht gelesen**

Nicht immer ist sich die betroffene Person dieser Schwierigkeiten bewusst. Das Risiko für Stürze ist erhöht. Der Gesichtsfeldausfall wird nicht spontan durch gezielte Suchbewegungen der Augen oder durch Kopfdrehen kompensiert.

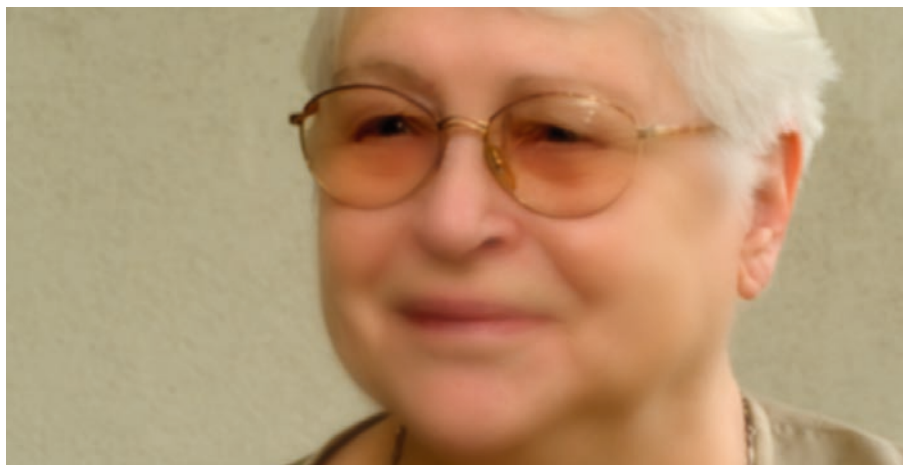


Veränderung der Kontrastempfindlichkeit

Mit zunehmendem Alter nimmt nicht nur die Sehschärfe, sondern auch die Kontrastempfindlichkeit sowie unsere Fähigkeit, Farbnuancen unterscheiden zu können, ab. Dies ist ganz normal, kann jedoch zu Problemen führen beim:

- **Erkennen von Gesichtern, von Mimik**
- **Erkennen, ob ein Glas mit Wasser gefüllt oder leer ist**
- **Erkennen des Wertes eines Geldstücks**
- **Zeitung lesen**

In seiner gewohnten Umgebung entwickelt der sehbehinderte Mensch meist Strategien, um eine solche Beeinträchtigung zu kompensieren: Er «erkennt» beispielsweise bestimmte leuchtende Farbflecken als seinen Stuhl, seine Jacke, sein Radio. Wird er besucht, wartet er, bis er angesprochen wird, um die Person an deren Stimme zu erkennen. Mit dem Tastsinn wird kontrolliert, wie viel Wasser sich im Glas befindet oder um welche Münze es sich handelt.



Licht und seine Auswirkungen

Ältere Menschen benötigen im Allgemeinen mehr Licht als junge Menschen. Doch auch hier gibt es Unterschiede: Manche brauchen eine sehr starke Beleuchtung, andere wiederum leiden unter Blendung und bevorzugen das Halbdunkel. Wobei anzumerken ist, dass Blendung meist Folge inadäquater Beleuchtung ist.

Verlangsamte Anpassung an Helligkeitsunterschiede

Ist diese Anpassung verlangsamt, ist das eine erhebliche Beeinträchtigung für einen sehbehinderten Menschen. Der Übergang von einem beleuchteten Korridor in ein dunkles Zimmer verlangt vom Auge eine rasche Anpassung an die neue Umgebungsbeleuchtung. Der Sehbehinderte ist in einer solchen Situation gezwungen, stehen zu bleiben, bis sich die Augen an die neuen Lichtverhältnisse angepasst haben.

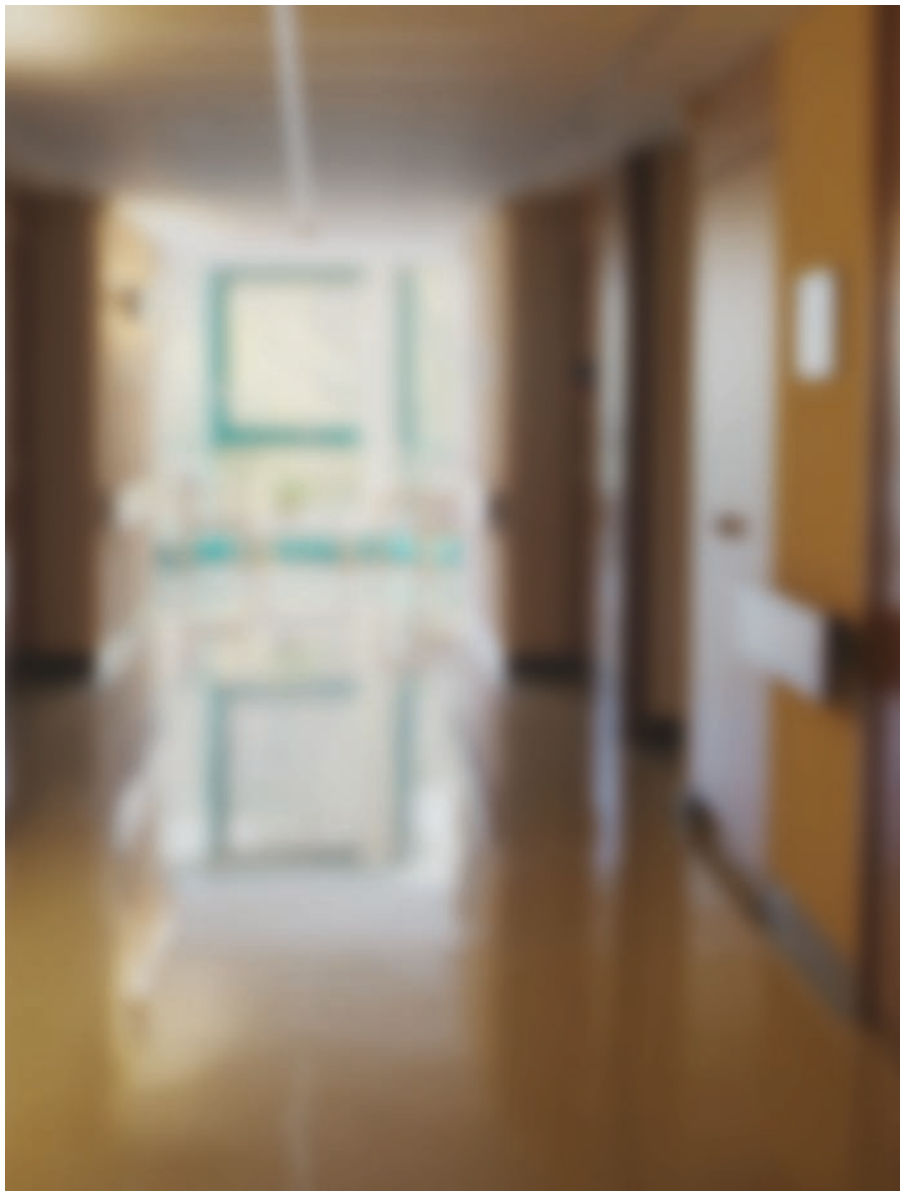
Blendempfindlichkeit

Die Blendung ist eine vorübergehende Sehstörung, die durch eine zu hohe Lichtstimulation ausgelöst wird. Für sehbehinderte Menschen kann sie sehr störend sein. In einigen Fällen verursacht sie Schmerzen und schränkt die Betroffenen in ihren Aktivitäten erheblich ein. Folgende Situationen können für blendempfindliche Menschen schwierig sein:

- **starke Lichtquelle im Gesichtsfeld**
- **wechselnde Hell- Dunkelbereiche, die das Auge anstrengen und ermüden**
- **Lichtreflexionen am Boden. Licht, das durch ein Fenster einfällt und auf dem Boden reflektiert wird, blendet und kann zu Unsicherheiten führen**

Gegen Blendung kann man sich mit einer Schirmmütze und einer Sonnenbrille schützen. Ist die Sonnenbrille aber zu dunkel, führen Schattenbereiche zu Unsicherheiten. Um nicht geblendet zu werden, sitzt man in Räumen vorzugsweise mit dem Rücken zum Fenster, z.B. im Speisesaal. Für die im Bett liegende Person sollten an der Decke keine Lichtquellen (Leuchtstoffröhren, Glühlampen) sichtbar sein.

Die Zimmer sollten mit Vorhängen und höhenverstellbaren Jalousien ausgestattet sein, damit je nach Intensität das Tageslicht reduziert werden kann. Ein mit einem Regler/Dimmer ausgestatteter Lichtschalter erlaubt ein Dosieren der Lichtmenge entsprechend den individuellen Bedürfnissen.



Grundsätze zur Verbesserung der visuellen Umgebung

Die Sehschärfe, d.h. die Fähigkeit, Details zu erkennen, ist ein relatives Mass und wird sehr individuell empfunden. Die optimale Nutzung des vorhandenen Sehpotentials hängt stark von der visuellen Gestaltung der Umgebung ab.

Verbesserung der Beleuchtung

Ob Privat- oder Gemeinschaftsräume: Selten sind sie für ältere Menschen angemessen beleuchtet. In einer Alterseinrichtung sollten aber Auswahl und Anordnung der Lichtquellen den Bedürfnissen der Bewohner und Bewohnerinnen gerecht werden. Die Beleuchtung muss sowohl den verschiedenen Beeinträchtigungen als auch den Tätigkeiten, die in den verschiedenen Räumen ausgeführt werden, angepasst sein.

Um sich beispielsweise auf Treppen orientieren oder am Tisch arbeiten zu können, benötigt man unterschiedliche Beleuchtungsstärken. Dabei gilt immer: „Das zu Sehende“ soll beleuchtet sein.

- **Das Beleuchten des Innern des Schrankes erleichtert das Finden eines bestimmten Kleidungsstückes.**
- **Das Beleuchten des Küchenschrankes erlaubt, das Glas ohne zu tasten ergreifen zu können.**



Verschiedene Lichtquellen

Das Tageslicht, unsere natürliche Lichtquelle, hat eine solche Intensität, die eine künstliche Beleuchtung nie erreicht. Selbstverständlich variiert es je nach Jahres- und Tageszeit oder Witterung. Wird ein Fenster mit neigbaren Lamellenstoren ausgestattet, lassen sich Intensität und Streuung des Tageslichtes im Raum dosieren.

Von **künstlichem Licht** sprechen wir bei Glühlampen, Leuchtstoffröhren oder Halogenlampen. Leuchtstoffröhren der neuen Generation geben wenig Wärme ab und verbrauchen wenig Energie. Diese sogenannten Stromsparlampen eignen sich sehr gut für Durchgangsbereiche, die konstant beleuchtet sein müssen. Kostengünstig tragen sie so zur Sicherheit der Bewohner und Bewohnerinnen bei. Diese Lampen gibt es in verschiedenen Lichtfarben (Lichttemperaturen), von weiss-gelblich („warm“) bis weiss-bläulich („kalt“).

Für den individuellen Gebrauch ist es sinnvoll, die Leuchten mit der betroffenen Person zu testen. Denn nur sie allein kann Ihnen sagen, unter welchen Bedingungen sie sich am wohlsten fühlt. Die Erfahrung zeigt, dass einige Personen einen Text bei bläulichem, „kaltem“ Licht besser lesen können, während andere eher ein gelbliches, „warmes“ Licht bevorzugen, ohne dass die Wahl einer bestimmten Sehbehinderung zugeordnet werden kann.

Stromsparlampen mit Normgewinde können konventionelle Glühlampen als Lichtquellen ersetzen. Ihre geringeren Kosten erlauben, Durchgangsbereiche rund um die Uhr zu beleuchten.



Beleuchtungsausstattung

Eine gute **Raumbeleuchtung** (Allgemeinbeleuchtung) wird durch einheitliche, im Raum verteilte Lichtquellen erreicht. Dies kann direktes oder indirektes Licht von Deckenleuchten oder von Stehleuchten sein. Bei der indirekten Beleuchtung werden helle Flächen für die Lichtreflexion genützt.



Punktuelle Beleuchtung (individuelle Beleuchtung) mit Zusatzleuchten ist eine unerlässliche Ergänzung, damit präzise Tätigkeiten ausgeführt werden können, die eine besonders hohe Lichtstärke erfordern, selbst tagsüber. Eine Arbeitsfläche sollte mit mindestens 1000 Lux beleuchtet werden können. Zusatzleuchten ersetzen jedoch nicht die Raumbeleuchtung, da das Auge auf ein mittleres Beleuchtungsniveau adaptiert. Die Lichtquelle sollte auf jeden Fall nicht sichtbar sein. Nützlich sind Leuchten mit beweglicher Abdeckung.



«Gutes» Licht im Badezimmer ist am schwierigsten zu realisieren. Die Sicherheitsvorschriften sind unbedingt einzuhalten, wenn Zusatzleuchten eingebaut werden. Individuelle Lösungen sind deshalb nicht immer möglich.

Eine kluge Beleuchtung trägt viel zu differenzierter Raumatmosphäre bei.

- **Korridore mit Lichtlinien (Reihenmontage der Leuchten) verbessern die Orientierung**
- **Indirekte Beleuchtung in Veranstaltungsräumen ermöglicht Tätigkeiten, ohne dass störende Schattenwürfe entstehen**
- **Gedämpftes Licht mit gezielten Lichtinseln im Aufenthaltsraum wirkt beruhigend und entspannend**
- **„Warmes“ Licht mit Kugelleuchten in der Cafeteria lädt zu Pausen ein**

Lichtschalter

Für ältere, sehbehinderte Menschen sind Lichtschalter oft schwer zu lokalisieren. Es gibt aber solche mit kontrastfarbenen Rahmen, die man einfacher sieht. Hilfreich können auch Bewegungsmelder sein: Sobald jemand einen Raum betritt, schaltet das Licht ein.

Blendung vermeiden

Die Ursache von Blendung liegt in zu starkem oder schlecht verteiltem Licht. Dies führt zu Unbehagen, Ermüdung und stört das Sehen.

Vermindern von Helligkeitsunterschieden

Helligkeitsunterschiede zwischen dunklen Wänden und hellen Fenstern beeinträchtigen den Sehkomfort. Vorhänge oder Lamellenstoren können hier regulierend wirken. Umgekehrt können die Helligkeitsunterschiede zwischen Fenster und Wand aber auch gezielt durch zusätzliche Wandleuchten neben den Fenstern ausgeglichen werden.

Eine von einer Büroleuchte beleuchtete Arbeitsfläche kann stark blenden, wenn die übrige Raumbeleuchtung zu gering ist. Für einen höheren Sehkomfort ist es wichtig, die allgemeine Raumbeleuchtung entsprechend zu erhöhen.

Reflexionen vermeiden

Glänzende, spiegelnde Oberflächen (grosse Fensterfronten, Lackfarben, lackierte oder glanzbeschichtete Tische) erzeugen irritierende Lichtreflexionen. Diese sollten vermieden werden. Im Bild unten könnte eine Store die störenden Reflexionen vermindern.



Kontraste verstärken

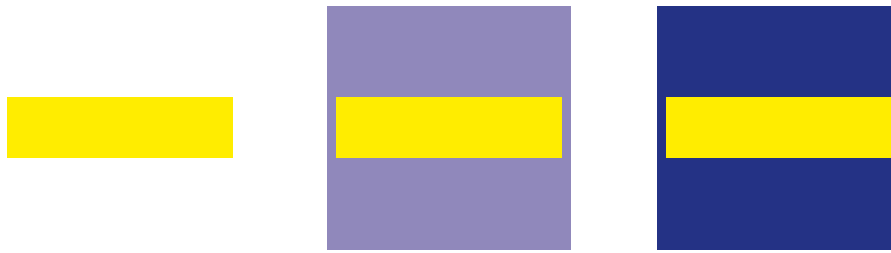
Als Leuchtdichte wird die Helligkeit einer Fläche bezeichnet. Kontrast entsteht durch die unterschiedlichen Leuchtdichten zweier Oberflächen, die gleichzeitig sichtbar sind. Die Leuchtdichte einer Oberfläche hängt von ihren reflektierenden Eigenschaften sowie der Stärke der Beleuchtung ab. Je geringer der Kontrast ist, desto höher muss die Beleuchtungsstärke sein.

Einsatz von Farbe

Mit Hilfe farblich kontrastreicher Oberflächen können die Aktivitäten des täglichen Lebens erheblich erleichtert werden. Rote Servierplateaus verbessern das Erkennen des weissen Frühstücksgeschirrs. Helle Armaturen werden vor dunklen Keramikplatten besser gesehen.



Die Farbwahl hängt von der Farbe des Hintergrundes ab.



Das gelbe Band hebt sich vor dem dunklen Hintergrund ab und wird so zu einer Markierung. Oder umgekehrt, das dunkelblaue Band vor dem hellen Hintergrund.



Verstärkung der Konturen

Sehbehinderte, ältere Menschen nehmen die Umgebung oft nur noch verschwommen wahr. Sie sehen Gegenstände als «farbige Flächen», die zu wenig Informationen bieten, um sie wirklich zu erkennen. Das führt zu Unsicherheit.

Daher ist es wichtig, mit deutlichen Kontrasten zu arbeiten: Ein weisser Porzellanteller hebt sich besser vom pastellfarbenen Tischtuch ab, wenn man ein dunkles Tischset dazwischen legt. Der Rahmen des Lichtschalters oder der Alarmglocke kann dunkelfarben sein, um sich stärker von der hellen Wand abzuheben.

Achtung: Ein zu dunkler Teppich kann als „Loch“ interpretiert werden, wenn die Person die Materialstruktur nicht wahrnehmen kann.



Raumgestaltung

Räume sollten so konzipiert sein, dass sie ein grösst mögliches Mass an Sicherheit bieten. Hindernisse sowie auch Bereiche mit Schatten- bzw. Blendeffekten sollten vermieden werden. Tastbare oder akustische Zeichen können hilfreiche Orientierungspunkte sein.



Orientierungshilfen

Der Anlageplan einer Alterseinrichtung sollte verständlich sein. Eine kluge bauliche Anordnung erleichtert die Orientierung und verkürzt die Distanzen zwischen den verschiedenen Räumlichkeiten.

Raumgestaltung, Möblierungs- oder Beleuchtungselemente sollen helfen, die verschiedenen Lebens- und Wohnbereiche gut voneinander unterscheiden zu können.

Kontrastfarbene Handläufe oder die Anordnung von Leuchten in einer Linie zeigen die Form eines Korridors, dessen Richtung und die Fluchtwege. Eine einfache und prägnante Signalisierung der verschiedenen Räume und Stockwerke hilft den Bewohnerinnen und Bewohnern, sich besser zu orientieren und gibt ihnen Sicherheit. Piktogramme oder gut lesbare Beschriftungen weisen auf die verschiedenen Räumlichkeiten hin. Für die Unterscheidung der verschiedenen Stockwerke können unterschiedliche Farbelemente gewählt werden.

Tastbare Markierungen ergänzen die visuelle Information: So können beispielsweise in Gebäuden mit mehreren Stockwerken die Treppengeländer und Handläufe mit entsprechend unterschiedlicher Anzahl Rillen versehen werden.

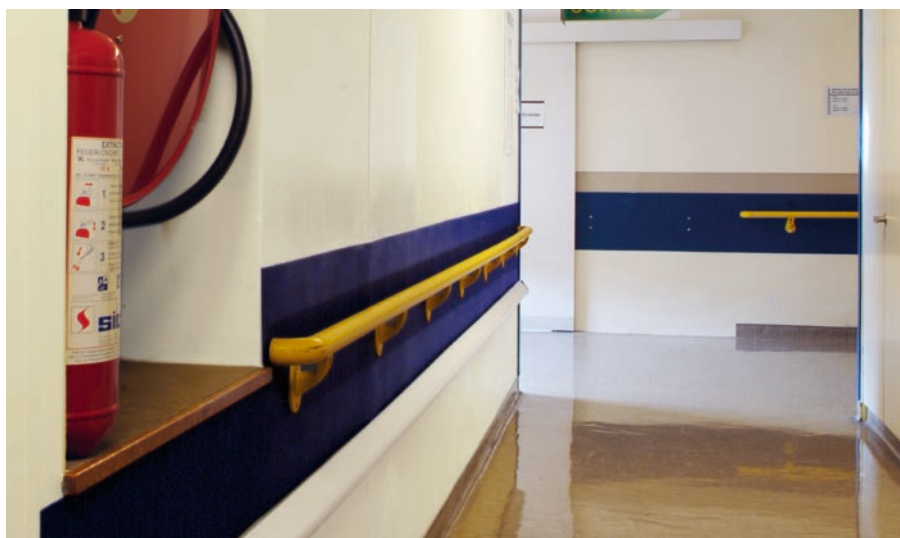


Hindernisse vermeiden

Viele Bewohnerinnen und Bewohner sind in ihrer Mobilität eingeschränkt und deshalb auf Gehhilfen oder Rollstühle angewiesen. Dieser Umstand verlangt nach hindernisfreien Bewegungszonen im Inneren der Gebäude, was heute glücklicherweise weitgehend realisiert ist. Hindernisse dürfen sich nicht in den „Verkehrszonen“ befinden. Wäschewagen, Reinigungsmaschinen etc. sollten nicht frei herumstehen, sondern in den dafür vorgesehenen Räumen versorgt werden.

Mit derselben Sorgfalt sollte auch die Gebäudeumgebung gestaltet sein. Gehwege müssen sicher und hindernisfrei gestaltet sein. Baumwurzeln, die den Belag verformen, können für sehbehinderte Menschen zu regelrechten Stolperfallen werden.

Bei Unterhaltsarbeiten sollte darauf geachtet werden, dass keine auch noch so kleine Absätze zwischen neuen und alten Belägen entstehen.



Beschaffenheit von Fussböden, Wänden und Decken

Fussböden sollten hell und rutschfest sein. Fussleisten oder kontrastfarbene Platten können die Orientierung im Raum erleichtern. Türrahmen sowie Türgriffe sollten sich, wenn möglich, farblich von Türen und Wänden unterscheiden.

Bei den Wänden sind wegen möglicher Blendung allzu helle Farben und glänzende Materialien zu vermeiden. Wir empfehlen wegen Verletzungsgefahr, auf rauhe Wandverputze und scharfe Kanten zu verzichten. Besser sind abgerundete Kanten und Ecken, überzogen mit einem kontrastfarbenen Kunststoffschutz .

Für den Anstrich der Decke gibt es nur eine Empfehlung: Weiss. Das vereinfacht vor allem die Realisierung einer adäquaten Beleuchtung (blendfreie Indirektbeleuchtung).



Gestaltung der verschiedenen Wohn- und Lebensbereiche

In diesem Kapitel werden sie die oben beschriebenen Grundsätze für eine sehbehindertenfreundliche Gestaltung wiederfinden, diesmal bezogen auf die verschiedenen Wohn- und Lebensbereiche.

Zugänge

Eingang

Der Eingangsbereich sollte ebenerdig und stufenlos sein. Automatische Gleitschiebetüren sind zu bevorzugen. Sofern diese aus Glas sind, ist auf Augen- und Hüfthöhe (1,60 m bzw. 0,80 m) eine auffällige Markierung anzubringen. Im Eingangsbereich ist auf eine regelmässige und ausreichende Beleuchtung zu achten. Dieser Raum ist eine Übergangszone zwischen dem sehr hellen Tageslicht und dem weniger hell beleuchteten Gebäudeinnern. Der Raum muss also so hell beleuchtet sein, dass eine Voradaptation ermöglicht werden kann (mind. 500 – 1000 Lux). Richtungsänderungen können mit Farbkontrasten oder unterschiedlichen Bodenmaterialien angezeigt werden.

Lift

Innen wie aussen am Lift sollten klar verständliche Bedienungskonsolen angebracht sein. Grosse, reliefartige oder bei Aktivierung leuchtende Zeichen auf den Steuertasten und eine gute Beleuchtung erleichtern die Bedienung.

Heute besteht auch bereits die Möglichkeit, im Innern des Lifts eine taktile Stockwerkanzeige kombiniert mit einer Sprachinformation zu installieren.

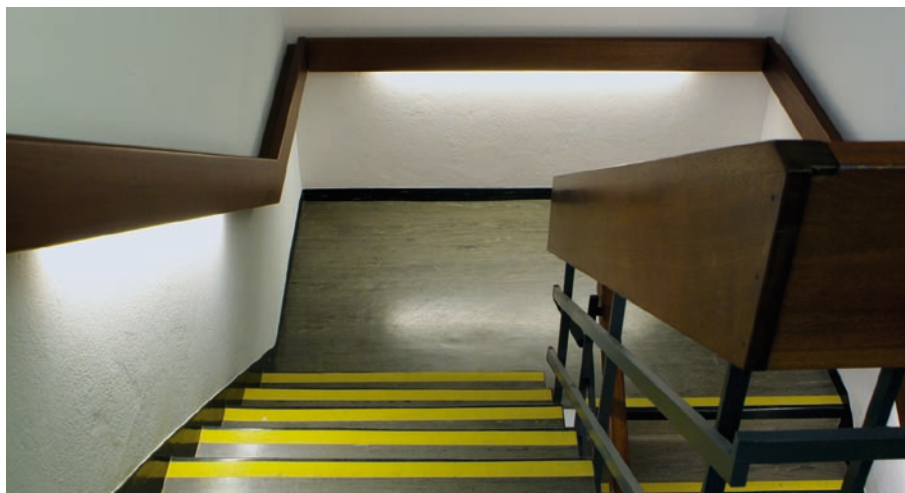


Treppen

Ein besonderes Augenmerk ist auf die Markierung und Beleuchtung der Treppen zu richten (mind. 300 Lux). Nur optimal beleuchtete Treppenhäuser animieren dazu, diese auch zu benützen. Im Treppenhaus ist auf blendfreies und homogenes Licht zu achten. Bei der Verwendung von Indirektleuchten ist zu verhindern, dass die Leuchten von oben eingesehen werden können. Besonders geeignet sind unter dem Handlauf angeordnete Leuchten.

Die Abmessungen der einzelnen Stufen müssen konsequent gleich sein, der Treppenverlauf auf allen Etagen derselbe. Stufen können kontrastreich gestaltet werden (vertikaler Teil heller als horizontaler).

Alle Treppen sind mit einem gut erkennbaren Handlauf ausgestattet. Am Anfang wie am Ende der Treppe führt der Handlauf jeweils 30 cm über die letzte Stufe hinaus, so kann bereits vor der ersten Stufe erkannt werden, ob die Treppe aufwärts oder abwärts führt. Anfang und Ende von jedem Treppenlauf sind mit einem Aufmerksamkeitsband kontrastreich zu markieren. Zusätzlich kann eine Schranke die Treppe sichern.



Korridore

In den Korridoren können Handläufe beim Gehen zusätzliche Sicherheit geben. Farbkontraste und Beleuchtung unterstützen die Richtungswahrnehmung (Beleuchtung mittig oder leicht asymmetrisch, den Verlauf des Korridors betonend). Es ist auch möglich, den Zimmertüren einen Farbcode zu geben, damit sie leichter lokalisierbar sind, aber andere Türen (z.B. Türen zu Personalräumen) bewusst unauffällig zu gestalten, so dass sie Ton in Ton mit den Wänden „verschmelzen“.

Schilder, auf denen Zimmernummer und Name der Bewohnerin oder des Bewohners stehen, müssen sowohl stehend als auch vom Rollstuhl aus gelesen werden können. Entsprechend gross und kontrastreich sollten die Buchstaben oder Zahlen geschrieben sein. Um die Aufmerksamkeit noch weiter zu steigern, können die einzelnen Türen mit persönlichen Merkmalen gestaltet werden.



Aussenbereich

Im Park sind besonders für blinde und sehbehinderte Bewohnerinnen und Bewohner Rampen und Handläufe wünschenswert, damit sich diese Menschen unabhängig und sicher fortbewegen können. Tastbare Markierungen an den Handläufen zeigen Richtungsänderungen an oder z.B. den Weg zurück zum Eingang.

Sind die Ränder der Gehwege gelb gestrichen, dienen sie auch als Führungslinie.



Gemeinschaftsräume

Empfang

Der Empfang, die Réception, muss klar erkennbar und leicht zugänglich sein. Die Farbe der Réceptionsmöbel sollte sich kontrastreich vom Boden abheben.

Eingangsbereich

Grosse Eingangsbereiche können durch Sesselgruppen, Blumenschalen und Stellwände so unterteilt werden, dass sie im Raum einerseits die Orientierung erleichtern und andererseits die Möglichkeit für Pausen und Gespräche bieten. Eine Wanduhr mit grossem Zifferblatt und ein grosser Kalender erleichtern die zeitliche Orientierung.



Toiletten

Sie sollten, wenn möglich, auf allen Etagen am gleichen Ort platziert und mit grossen und klaren Piktogrammen gekennzeichnet sein, die sowohl im Stehen wie auch vom Rollstuhl aus gut erkennbar sein müssen.

In den Toilettenräumen ist eine dunkle Klosettbrille auf einem weissen Klosett für einen sehbehinderten Menschen leichter zu lokalisieren.



Speisesaal

Im Speisesaal wird die Allgemeinbeleuchtung durch mehrere Deckenleuchten erzeugt. Dies erleichtert die Orientierung und das Auffinden des Sitzplatzes.

Der Esstisch kann zusätzlich von einer individuell einstellbaren Pendelleuchte beleuchtet werden. Dieses gerichtete Licht erleichtert das Erkennen der Speisen auf dem Teller. So können auch für Sehbehinderte eher schwierige Tätigkeiten, wie zum Beispiel das Schöpfen oder das Schneiden von Fleisch, einfacher ausgeführt werden. Zusätzliche Lichtquellen, wie Wand- oder Stehleuchten, können je nach Anordnung der Tische und der Bedürfnisse der Bewohner und Bewohnerinnen hinzugefügt werden. Auf einem farbigen Tischtuch werden weiße Teller leichter gesehen, was zusätzlich zum Esskomfort beitragen kann.



Mehrzweck- und Aufenthaltsräume

Die Beleuchtung von Mehrzweckräumen sollte so konzipiert sein, dass verschiedene Aktivitäten möglich sind. Idealerweise ist die Beleuchtung dimmbar, damit beispielsweise auch Filmvorführungen möglich sind.

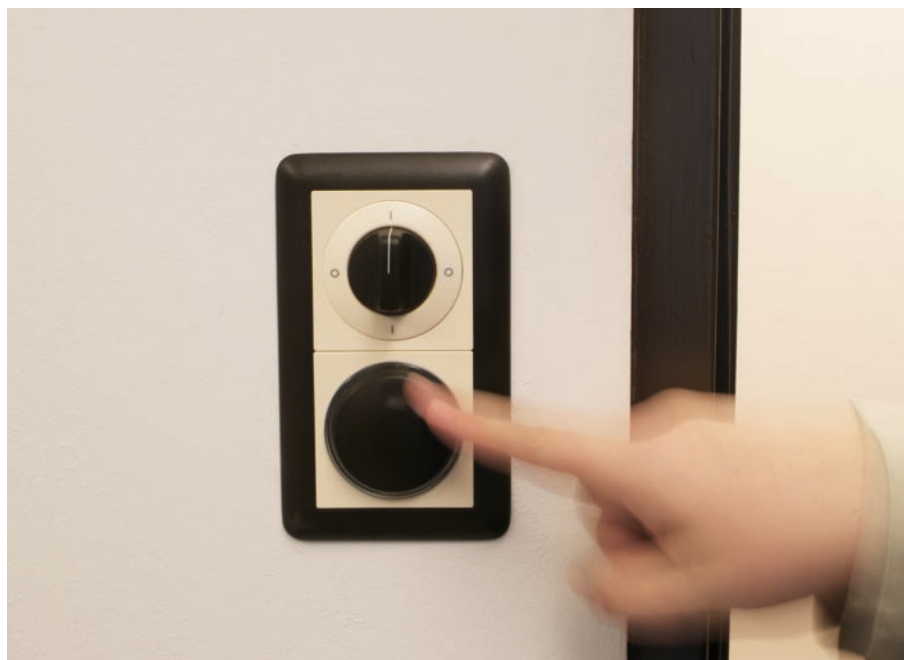
Die Lesecke in Aufenthaltsräumen sollte auch mit Büchern und Zeitschriften ausgestattet sein, die dem Sehvermögen sehbehinderter Bewohner und Bewohnerinnen angepasst sind (Bücher und Zeitschriften in Grossdruck). Leseständer oder Lesepulte ermöglichen eine ergonomisch bequeme Haltung. Leseplätze können nach Bedarf mit zusätzlichen Tisch- oder Stehleuchten ausgerüstet werden (siehe Bild Seite 23).

Privaträume

Idealerweise werden die persönlichen Zimmer zusammen mit den betroffenen Bewohnerinnen und Bewohnern eingerichtet. Die Einrichtung und Gestaltung des Zimmers richtet sich wenn möglich nach den individuellen Wünschen und Bedürfnissen. Entsprechend vielfältig und variabel müssen die Gestaltungsmöglichkeiten sein.

Das eigene Zimmer

Storen und Vorhänge an den Fenstern helfen, das eintretende Tageslicht auf Wunsch zu dosieren. Mit Dimmern ausgestattete Lichtschalter erlauben es, die Lichtintensität den jeweiligen Bedürfnissen und Tätigkeiten anzupassen. Eine Zusatzleuchte ist für das Lesen im Bett oder das Einnehmen von Medikamenten hilfreich. Eine Lichtquelle im Schrankinnern erleichtert das Auffinden bestimmter Kleidungsstücke.



Für das Fernsehen ist der Raum so zu gestalten, dass die Bewohnerin oder der Bewohner sich mit einem Sessel nahe vor das Gerät setzen oder, falls bettlägerig, vom Bett aus fernsehen kann. Entgegen der weitverbreiteten Meinung schadet es den Augen nicht, wenn man nahe beim Fernseher sitzt. Der Bildschirm sollte am besten auf Augenhöhe platziert sein.



Badezimmer und Toiletten

Im Badezimmer sind die Position des Spiegels und die Beleuchtung für bestmögliches Sehen besonders zu beachten. Die übliche Beleuchtung über dem Spiegelschrank sorgt zwar für eine gute vertikale Beleuchtungsstärke auf dem Gesicht, verursacht aber gleichzeitig eine Relativblendung. Besser geeignet ist eine Indirektbeleuchtung, die für eine gleichmässige Ausleuchtung der ganzen Nasszelle sorgt, ohne zu blenden. Insbesondere ist damit auch die Rückenpartie beleuchtet, was immer wieder vom Pflegepersonal gefordert wird. Alle individuellen Anpassungen in den Nasszellen müssen selbstverständlich den Sicherheitsnormen entsprechen.

Die Keramikplatten an den Wänden sollten weder zu dunkel noch stark glänzend sein. Dunkle Platten absorbieren zu viel Licht, stark glänzende verursachen Blendeffekte.

Armaturen sowie Zubehöerteile für die Toilette sind vorzugsweise in einer Kontrastfarbe gehalten, damit sie sich besser von der Wand bzw. dem Halter abheben.

Wir empfehlen zudem rutschfeste Bodenbeläge, da nasse, glatte Fussböden das Sturzrisiko erhöhen.



Den Zugang zu Informationen erleichtern

Von der Wochenmenükarte über das Ausflugsprogramm bis hin zu Sicherheitsempfehlungen und anderen Hinweisen: Die Informationsmenge in Alterseinrichtungen ist meist umfangreich. Dadurch und durch die Art der Aufmachung sowie den Standort sind die Mitteilungen für sehbehinderte Menschen leider oft nicht lesbar.

Achten Sie deshalb beim Verfassen von Dokumenten darauf, die Informationen klar und kurz zu fassen und die Darstellung den Bedürfnissen der Lesenden anzupassen (Formatierung, Schriftart und Schriftgrösse, Papierfarbe, Kontrast).



Welches Papier? Welche Farbe?

Für sehbehinderte Menschen sind Zeitungen, Zeitschriften und viele Postsendungen schwer lesbar. Meistens wird bei solchen Druckerzeugnissen nicht genügend auf einen guten Kontrast zwischen Papier und Druckfarbe geachtet.

Die Wahl des Papiers ist wichtig: Weiss? Gebrochenes Weiss? Matt? Grundsätzlich sollten weder farbiges Papier noch Hintergrundbilder verwendet werden. Für blendempfindliche Menschen kann Papier in Pastellfarben angenehm sein. In diesem Fall muss der Druck dann aber tiefschwarz sein.

Wie auch immer: Es ist auch hier unerlässlich, mit dem betroffenen Menschen die verschiedenen Möglichkeiten zu besprechen, um so herauszufinden, welche Lösung für ihn die beste ist.

Menükarten und Aktivitäten- oder Ausflugsprogramme sollten schlicht und ohne verwirrende Verzierungen gestaltet sein. Auch Fotokopien müssen einen guten Kontrast aufweisen.

Für Anschläge und Hinweistafeln ist es hilfreich, helle Buchstaben auf dunklem Hintergrund zu verwenden. So kann eine Information schon von weitem lokalisiert und beim Nähergehen gelesen werden. Informationen sind am Anschlagbrett so zu platzieren, dass auch kleingewachsene Menschen und Personen im Rollstuhl eine gute Übersicht haben und die verschiedenen Informationen gut lesen können.

Typografie und Lesbarkeit

Die leserfreundliche Gestaltung eines Dokumentes dient sowohl den Adressaten als auch der Mitteilung. Die grafisch-ästhetischen Aspekte müssen nicht im Widerspruch dazu stehen und haben selbstverständlich auch ihre Berechtigung.

Die Schriftart soll sorgfältig ausgewählt werden (wenn immer möglich keine Serifen- oder Schreibschriften). Als sehbehindertenfreundlich gilt Schriftgrösse 16.

Die Ausrichtung der Texte sollte linksbündig sein (auch Menükarten). Damit die Folgezeile besser erkannt wird, kann, wenn nötig, der Zeilenabstand vergrössert werden. Die Vergrösserung des Zeichenabstandes (Laufweite) trägt dazu bei, typische Verwechslungen (z.B. rn – m) zu verhindern.

Ein vergrösserter Text erleichtert die Lesbarkeit. Ein Kalender oder eine Agenda mit vergrösserten Zahlen bzw. Feldern ermöglicht es sehbehinderten Menschen, ihre Verabredungen mit einem dicken Filzstift einzutragen und wieder ohne Lupe zu lesen.

Dank Textverarbeitung lassen sich Dokumente an die Bedürfnisse sehbehinderter Menschen anpassen. Textbeispiele in verschiedenen Schriftgrössen und -arten können als Modell für die Anpassung einer Liste mit den am häufigsten benutzten Telefonnummern dienen. Wichtig ist, dass die Farbe immer satt ist (Drucker, Fotokopierer); nur das gewährleistet ein kontrastreiches, gut lesbares Dokument.

Verschiedene Verlage bieten zudem eine grosse Auswahl an Büchern an, die in Schriftgrösse 16 gedruckt sind (Grossdruck).

Zusammenfassung

Diese Schriften sind zu bevorzugen:

Schlichte Schriften, ohne Verzierungen

Ältere Menschen mit Sehschwierigkeiten werden in ihrer Alltagsbewältigung behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht und sie nicht den funktionellen Einschränkungen angepasst ist. Der Wohn- und Lebensbereich lässt sich aber nicht nur auf architektonische Dimensionen reduzieren. Ebenso wichtig sind Einstellung und Haltung des Umfeldes.

Arial 12 - Frutiger 12

Breite Schriften

Ältere Menschen mit Sehschwierigkeiten werden in ihrer Alltagsbewältigung behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht und sie nicht den funktionellen Einschränkungen angepasst ist. Der Wohn- und Lebensbereich lässt sich aber nicht nur auf architektonische Dimensionen reduzieren. Ebenso wichtig sind Einstellung und Haltung des Umfeldes.

Verdana 12

Fette Schriften

Ältere Menschen mit Sehschwierigkeiten werden in ihrer Alltagsbewältigung behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht und sie nicht den funktionellen Einschränkungen angepasst ist. Der Wohn- und Lebensbereich lässt sich aber nicht nur auf architektonische Dimensionen reduzieren. Ebenso wichtig sind Einstellung und Haltung des Umfeldes.

Arial 12 - Frutiger 12

Formatvergrößerung

Ältere Menschen mit Sehschwierigkeiten werden in ihrer Alltagsbewältigung behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht und sie nicht den funktionellen Einschränkungen angepasst ist. Der Wohn- und Lebensbereich lässt sich aber nicht nur auf architektonische Dimensionen reduzieren. Ebenso wichtig sind Einstellung und Haltung des Umfeldes.

Arial 16 - Frutiger 16

Vergrößerung von Zeilen- und Zeichenabstand

Ältere Menschen mit Sehschwierigkeiten werden in ihrer Alltagsbewältigung behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht und sie nicht den funktionellen Einschränkungen angepasst ist. Der Wohn- und Lebensbereich lässt sich aber nicht nur auf architektonische Dimensionen reduzieren. Ebenso wichtig sind Einstellung und Haltung des Umfeldes.

Arial 12 - Frutiger 12

Diese Schriften sind zu vermeiden:

Schriften mit Serifen (Füsschen)

Ältere Menschen mit Sehschwierigkeiten werden in ihrer Alltagsbewältigung behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht und sie nicht den funktionellen Einschränkungen angepasst ist. Der Wohn- und Lebensbereich lässt sich aber nicht nur auf architektonische Dimensionen reduzieren. Ebenso wichtig sind Einstellung und Haltung des Umfeldes.

Times New Roman 12

Von der Handschrift abgeleitete Schriften (Schreibschriften)

Ältere Menschen mit Sehschwierigkeiten werden in ihrer Alltagsbewältigung behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht und sie nicht den funktionellen Einschränkungen angepasst ist. Der Wohn- und Lebensbereich lässt sich aber nicht nur auf architektonische Dimensionen reduzieren. Ebenso wichtig sind Einstellung und Haltung des Umfeldes.

Monotype Corsiva 12

Kursivschriften

Ältere Menschen mit Sehschwierigkeiten werden in ihrer Alltagsbewältigung behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht und sie nicht den funktionellen Einschränkungen angepasst ist. Der Wohn- und Lebensbereich lässt sich aber nicht nur auf architektonische Dimensionen reduzieren. Ebenso wichtig sind Einstellung und Haltung des Umfeldes.

Times New Roman 12

Komprimierte Schriften

Ältere Menschen mit Sehschwierigkeiten werden in ihrer Alltagsbewältigung behindert, wenn die Umgebung nicht ihren Bedürfnissen entspricht und sie nicht den funktionellen Einschränkungen angepasst ist. Der Wohn- und Lebensbereich lässt sich aber nicht nur auf architektonische Dimensionen reduzieren. Ebenso wichtig sind Einstellung und Haltung des Umfeldes.

Impact 12

Zum Schluss

Die Schwierigkeiten, denen sehbehinderte, ältere Menschen täglich begegnen, werden von ihrem Umfeld nicht immer wahrgenommen. Bewegen sie sich in ihrer gewohnten Umgebung, ist es für einen Aussenstehenden schwierig, den Mehraufwand, den sie für die Alltagsbewältigung aufbringen müssen, zu erkennen. Diese Menschen entwickeln manchmal etwas zufällige Strategien, um ans Ziel zu kommen: Zum Beispiel folgen sie zur Essenszeit dem Zimmernachbarn, um zum Speisesaal zu gelangen. Für andere besteht die Strategie darin, Tätigkeiten und Arbeiten abzulehnen; so gehen sie den damit verbundenen Schwierigkeiten aus dem Weg. Beim Eintritt in eine Alterseinrichtung ist es vor allem für Personen mit einem schlechten Sehvermögen besonders wichtig, dass sie am neuen Ort gezielt eingeführt und begleitet werden, sei dies in Bezug auf die Orientierung innerhalb und ausserhalb des Gebäudes, sei dies beim Einräumen ihrer Sachen wie auch beim Kennenlernen von Personen. Anpassungen in der Umgebung sowie das Beseitigen von Hindernissen ermöglichen es älteren, sehbehinderten Menschen, sich am neuen Ort möglichst unabhängig fortzubewegen. Idealerweise sind die Anpassungen Frucht einer Zusammenarbeit des Fachpersonals der Institution, welches die Bedürfnisse seiner Bewohner und Bewohnerinnen gut kennt, und der spezialisierten Fachkräfte für Sehbehinderung.

Wir sind überzeugt, dass die aufgezeigten Empfehlungen das tägliche Leben älterer, sehbehinderter Menschen erleichtern, dass sie aber auch allen anderen Bewohnern und Bewohnerinnen zugute kommen.

Der Wohn- und Lebensbereich lässt sich nicht nur auf architektonische Dimensionen reduzieren. Ebenso wichtig sind Einstellungen und Haltungen des Umfeldes. Information, Sensibilisierung und Weiterbildung von Fachkräften in Alterseinrichtungen können dazu beitragen, dass Einschränkungen des Sehvermögens besser erkannt werden und Massnahmen getroffen werden, welche die Alltagskompetenz und somit auch die Lebensqualität der Bewohner und Bewohnerinnen fördern.

In den verschiedenen Beratungsstellen für Sehbehinderte und Blinde stehen qualifizierte Fachleute sowohl für die individuelle Beratung sehbehinderter, älterer Menschen wie auch für Institutionen zur Verfügung. Sie unterstützen bei der Abklärung der speziellen Bedürfnisse, machen Vorschläge für mögliche Anpassungen im Wohn- und Lebensbereich der betroffenen Person und bieten Weiterbildungsveranstaltungen für Personal an.

Weitere Informationen

Adressen:

**Schweizerischer Zentralverein für das
Blindenwesen SZB
Geschäftsstelle, Fort- und Weiterbildung,
Fachbibliothek, Informationsmaterial**

Schützengasse 4 / CH – 9000 St. Gallen

Telefon 071 223 36 36

Telefax 071 222 73 18

information@szb.ch

Der SZB führt in Lenzburg eine Fachstelle für optische Hilfsmittel und Low Vision und arbeitet mit spezialisierten Lichtdesignern zusammen.

www.szb.ch

Auf der Homepage des SZB finden Sie alle wichtigen Adressen (Beratungsstellen, spezialisierten Alterseinrichtungen, Organisationen) im Schweizerischen Sehbehindertenwesen sowie Bestellmöglichkeiten für weiteres Informationsmaterial.

Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen

Kernstr. 57 / CH-8004 Zürich

Telefon 044 299 97 97

Telefax 044 299 97 98

info@hindernisfrei-bauen.ch

Bereich Sehbehinderung:

Tel. 044 299 97 96

sehbehinderte@hindernisfrei-bauen.ch

www.hindernisfrei-bauen.ch

Die Fachstelle für behindertengerechtes Bauen ist auch Herausgeber von verschiedenen Broschüren, Merkblättern, Planungshilfen.

Quellen- und Literaturhinweise

Christian M-P.,
Limitation des situations de handicap par l'adaptation de l'environnement,
in 2^{ème} symposium romand d'ergothérapie, octobre 2003

Denormandie P., Fortin H.,
Architecture et handicap : Concevoir l'hôpital pour tous, Assistance
Publique - Mission Handicaps - Hôpitaux de Paris, éd. Lamarre 2003,
2ème édition

Ducret C. et Kühne N.,
L'aménagement de foyers pour personnes âgées malvoyantes, Cahiers
de l'EESP, Lausanne 1993

Holzschuch C., Mourey F., Manière D.,
Gériatrie et basse-vision, Pratiques interdisciplinaires, Abrégés de
MASSON, Paris 2002

Hugues J-F.,
Déficience visuelle et urbanisme, l'accessibilité de la ville aux aveugles et
malvoyants, éd. Jaques Lanore, Paris 1989

LPF, "ABC der Lebenspraktischen Fertigkeiten", SZB St. Gallen 1995

Margot Cattin P.,
Autonomie et environnement, de l'accessibilité au design universel, in
2ème symposium romand d'ergothérapie, octobre 2003
www.puzzle-consulting.ch

Tesch-Römer C., Wahl H.-W. (Hrsg.)
Seh- und Höreinbussen älterer Menschen
Herausforderungen in Medizin, Psychologie und Rehabilitation,
Steinkopff, Darmstadt, 1996

Die Bibliothek von Pro Senectute gibt auf Anfrage thematische
Literaturlisten heraus. Diese Literaturlisten decken Bücher und
Zeitschriftenartikel ab, aber auch unveröffentlichte Diplomarbeiten
der Schule für Angewandte Gerontologie. Ausserdem übernimmt die
Bibliothek Auftragsrecherchen sowohl im eigenen und in fremden
Katalogen wie auch im Internet und in Datenbanken.
www.fachwissenalter.ch/bibliothek

Lesbarkeit von Texten

Making text legible, Arditi Ades, Ph.D., The Lighthouse Inc, New York 1999,

http://www.lighthouse.org/print_leg.htm

Effective Color Contrast, Arditi Ades, Ph.D., The Lighthouse Inc, New York 1999,

http://www.lighthouse.org/color_contrast.htm

Le Savoir-Simplifier, directives européennes «facile à lire», pour la production d'information en langage clair à l'usage des personnes handicapées mentales, ILSMH juin 1998:

<http://www.inclusion-europe.org/documents/SAD65EETRFR.pdf>

ISBN 2-9700087-4-2
EAN 9782970008743

Sehbehinderte Menschen in Alterseinrichtungen Marie Paule Christiaen