

Augen-Check im Pflegeheim

Augenmobil Viele Senioren sehen so schlecht, dass sie andere Personen nicht mehr erkennen. Um ihnen den mühsamen Weg zum Arzt zu ersparen, gibt es neu eine mobile Praxis.

Martina Frei

«Ich hätte das noch vor dem Eintritt ins Pflegeheim machen lassen wollen», sagt die betagte Dame im Rollstuhl. Doch dann ging alles ganz schnell, und der Besuch beim Augenarzt kam nicht mehr zustande. Umso dankbarer ist die 92-Jährige nun, dass sie hier im Zürcher Pflegezentrum Bombach ihre Augen untersuchen lassen kann. «Ich habe schon darauf gewartet. Meine Augen haben so nachgelassen.»

Mindestens einmal pro Jahr kommt das Augenmobil, das die Zürcher Augenärztin Barbara Bachmann mit ihren Kolleginnen betreibt, direkt zu den Bewohnern in diesem Heim. «In der Praxis habe ich über die Jahre gesehen, wie mühsam es für meine betagten Patienten wird, ihre Augen untersuchen zu lassen», sagt Bachmann. Ihre Praxis ist – wie viele andere in der Schweiz – nicht rollstuhlgängig.

Ein Parcours für die Augen

Für Senioren im Pflegeheim ist der Gang zum Augenarzt oft besonders mühselig und aufwendig. Erstens weil ihre nachlassende Sehkraft die Orientierung erschwert, zweitens weil sie oft Begleitung benötigen sowie ein rollstuhlgängiges Fahrzeug mit Chauffeur und drittens weil diejenigen mit Demenz sich in der fremden Umgebung nicht auskennen und oft unruhig werden.

So kam Barbara Bachmann auf die Idee mit dem Augenmobil. Als vor zwei Jahren bessere und handliche Kameras auf den Markt kamen, um die Augennetzhaut zu fotografieren, setzte sie ihre Idee um. «Die Geräte aus der Praxis in verschiedene Pflegeheime mitzunehmen, ist nicht praktikabel. Jetzt aber entwickeln die Hersteller mehr und mehr kleine Untersuchungsapparate», sagt die Augenärztin, die die Untersuchungen in den Heimen nicht selbst durchführt.

Das machen ihre drei geschulten Mitarbeiterinnen. Sie sind schon in aller Früh mit ihrem Kleintransporter gekommen, haben in einem grossen Raum des Pflegezentrums die Geräte aufgestellt, justiert und einen kleinen «Augen-Parcours» geschaffen. Das Ganze erinnert an das Zirkeltraining beim Sport, nur dass hier an jeder Station eine andere Untersuchung stattfindet. Alles ist rollstuhlgängig, der Ort den Bewohnern vertraut, und die Wege sind kurz – all das vereinfacht den Ablauf.

Als Demenz diagnostiziert

Bereits im Vorfeld hatte das Augenmobil-Team die wichtigsten Informationen zu allen Patienten eingeholt, die an diesem Tag angemeldet sind: Allergien, Medikamente, Erkrankungen, insbesondere Diabetes. Denn Menschen mit der Zuckerkrankheit laufen eher Gefahr, an den Augen zu erkranken.

Die Augenuntersuchung beginnt mit der Bestimmung der Sehschärfe. «Können Sie die Buchstaben erkennen?», fragt Bachmanns Kollegin eine Heimbewohnerin, die gerade angestrengt in den Autorefraktometer blickt und versucht, Buchstaben und Zahlen zu entziffern. Für



Zur Untersuchung beim Augenmobil gehört auch das Fotografieren des Augenhintergrunds. Foto: Sabina Bobst

«Wir erschrecken immer wieder, wie schlecht viele Senioren sehen. Oft bemerkt das niemand.»

Gabriela Bieri-Brüning,
Chefärztin Geriatriischer Dienst
Stadt Zürich

Senioren bedeute die Augenbehandlung oft einen grossen Gewinn an Lebensqualität, sagt Bachmann. «Viele alte Menschen sehen so schlecht, dass sie andere Personen nicht erkennen oder die Uhr nicht lesen können. Das wird dann als Demenz ausgelegt. Aber in Wirklichkeit ist es eine Sehbehinderung.»

Bei etwa 15 Prozent der Pflegeheimbewohner, die bisher mit dem Augenmobil untersucht wurden, habe die Brille nicht mehr gestimmt. «Das ist eher mehr als sonst in der Praxis», stellt Bachmann fest. Die Augenuntersuchung sei indirekt auch eine Sturzprophylaxe.

Spätestens ab 45 zur Augenkontrolle

Im Allgemeinen wird Personen zwischen 40 und 45 Jahren eine erste **Augenkontrolle** empfohlen. So kann ein grüner Star (Glaukom) festgestellt werden. Dabei ist in der Regel der Druck im Auge erhöht. Diese Augenerkrankung macht sich lange nicht bemerkbar, führt aber unbehandelt zum schleichenden Sehverlust.

Bestehen keine Augenerkrankungen, genügen danach bis zum 70. Lebensjahr Kontrollen alle zwei bis drei Jahre. **Optiker** können bei Bedarf eine neue Brille anpassen und auch Augenerkrankungen

An der nächsten Station wird der Augendruck gemessen. «Probieren Sie das Auge gut aufzumachen, jetzt berührt ein feines Stiftdas Auge, vielleicht spüren Sie das», erklärt Bachmanns Mitarbeiterin der Patientin den Ablauf. Zuletzt vermessen und fotografieren die Mitarbeiterinnen die Augenlinse und den Augenhintergrund. Eine speziell ausgebildete medizinische Fotografin macht von jedem Auge, den Lidern sowie dem Augenhintergrund Fotos. Alle Befunde werden elektronisch direkt in Bachmanns Praxis übermittelt, wo die Augenärztin sie auswertet und ihren Rat per Brief verschickt.

Bei ungefähr einer pro acht untersuchten Personen stellte sich bisher heraus, dass eine Operation wegen grauen Stars sinnvoll wäre. Und in Einzelfällen fand die Augenärztin etwas, das weiterer Abklärungen oder Behandlungen bedurfte, zum Beispiel einen Gefässverschluss im Auge oder eine Makuladegeneration, also einen Schaden an der Stelle im Auge, mit der der Mensch am schärfsten sieht.

Alles in allem dauert die Untersuchung rund eine halbe Stunde, etwa 12 bis 16 Heimbewohner

versorgt das Augenmobil an einem Tag. Darunter sind zum Beispiel Menschen, die sich aus Angst seit Jahren nicht mehr getrauen, das Haus zu verlassen, oder die aufgrund ihrer Demenz sonst nur mit grosser Mühe zu untersuchen sind.

feststellen, die von einem Arzt genauer abgeklärt werden sollten. Nach dem 70. Lebensjahr sind jährliche Kontrollen ratsam. Generell gilt: Eine deutliche **Sehverschlechterung** innert Stunden oder Tagen sollte rasch abgeklärt werden. Verschlechtert sich das Sehen hingegen schleichend über mehrere Monate, ist eine gelegentliche Kontrolle sinnvoll.

Wenn gerade Linien plötzlich krumm oder verzerrt aussehen, ist dies ein Zeichen für eine Erkrankung der **Augennetzhaut**. Bei

Senioren ist die Makuladegeneration ein häufiger Grund dafür. Auch das sogenannte Makulaödem bei **Diabetes** oder eine Augenentzündung können sich so äussern. **Blitze** im Auge können Zeichen eines Netzhauttrisses oder einer beginnenden Netzhautablösung sein. Dann sollte rasch ein Augenarzt konsultiert werden. Das gilt auch bei einem **Glaukomanfall**. Die starke Druckerhöhung kann zum plötzlichen Sehverlust an einem Auge führen, zur Augentrübung sowie zu Kopfschmerzen oder sogar Übelkeit. (mfr)

Erschreckend schlechte Sicht

«Für Heimbewohner mit Demenz ist ein Arztbesuch ausser Haus eine grosse Belastung, und für die Pflegenden bedeutet er einen grossen Aufwand. Es dauert schnell einmal zwei Stunden, um einen Bewohner dorthin zu begleiten. Die Alternative ist, dass Angehörige mitgehen, aber das ist nicht immer machbar», erklärt Gabriela Bieri-Brüning, Chefärztin Geriatriischer Dienst der Stadt Zürich.

Sie findet das Augenmobil eine gute Sache. «Das ist sehr hilfreich. Wir erschrecken immer wieder, wie schlecht viele Senioren sehen. Weil die Sehkraft schleichend nachlässt, bemerkt das oft niemand. Auch wenn jemand an Demenz leidet, ist es ein grosser Gewinn an Lebensqualität, wieder besser zu sehen», sagt Bieri. Oft könne man mit wenig Aufwand eine Verbesserung er-

reichen. Letztes Jahr starteten Bachmann und ihr Augenmobil-Team in den Zürcher Pflegezentren Bombach und Bachwiesen einen Pilotversuch.

Zuvor mussten sie von der Gesundheitsdirektion ihr Konzept bewilligen lassen, inklusive Notfallmanagement, Informationen zur Patientensicherheit, zum Datenschutz, zur Qualitätskontrolle und zu anderem mehr. Um sich wo nötig verbessern zu können, befragten sie nach dem Pilotversuch Patienten, Patientinnen sowie Pflegekräfte zu deren Meinung. Die Zufriedenheit sei gross gewesen, so Bieri.

Bald in weiteren Kantonen

Das Ganze bewährte sich so gut, dass dieses Jahr alle acht Pflegezentren der Stadt Zürich mitmachen wollten. Nicht jeder Augenarztbesuch lasse sich damit vermeiden, aber die regelmässigen Kontrollen. «Mit dem Augenmobil bieten wir einen Basis-Check. Werden speziellere Untersuchungen oder Behandlungen nötig, weisen wir die Patienten ihrem früheren Augenarzt zu oder organisieren die nächsten Schritte, falls sie keinen hatten», erklärt Bachmann.

Abgerechnet wird nach Tarif, die Kosten für die Patienten sind also nicht höher als beim Besuch in einer Praxis – der Aufwand aber viel kleiner, und die Transportkosten entfallen, weil die Pflegekräfte die Patienten bringen und wieder holen. Mittlerweile hat Bachmann auch Optiker gefunden, die den Bewohnern im Pflegeheim die neu verordneten Brillen anpassen.

Geplant ist, die mobile Augenuntersuchung weiteren Pflegeheimen im Kanton Zürich anzubieten und den Rayon mittelfristig auch auf die Nachbarkantone auszudehnen.

Mehr Infos: www.augenmobil.ch

App-othek

Digitaler Begleiter auf dem Stimmungspfad

Weltweit leiden laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mehr als 300 Millionen Menschen an Depressionen, bei rund der Hälfte der Betroffenen bleibt die Krankheit unerkannt. Genau hier setzt die vom deutschen Start-up Aurora Health und von Wissenschaftlern der Freien Universität Berlin entwickelte App Moodpath (Stimmungspfad) an: Sie will den Nutzerinnen und Nutzern helfen, eine allfällige Depression zu erkennen.

Dafür fragt sie dreimal täglich den Gefühlszustand des Nutzers ab, etwa wie er geschlafen hat, ob sich etwas am Appetit verändert hat oder ob er sich scheinbar grundlos schuldig fühlt. Die Fragen orientieren sich an internationalen Diagnostikstandards.

Nach zwei Wochen erstellt Moodpath, die als eine von wenigen Gesundheits-Apps als Medizinprodukt zertifiziert ist, einen ersten Bericht. Empfiehlt die App dem Nutzer einen Arztbesuch, kann er das Ergebnis als «Arztbrief» herunterladen und zum Erstgespräch bei einem Arzt oder Psychotherapeuten mitbringen. Für viele Betroffene dürfte genau dies das grosse Plus der App sein: Schwarz auf weiss etwas in der Hand zu haben, worauf man sich berufen kann, verkleinert die Hürde, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein weiteres Plus: Die App enthält viele Infos zu Themen wie Schlaf, Entspannung, Grübeln und Selbstbewusstsein. (wi)

Moodpath: App zur Erkennung von Depressionen



Für iOS und Android, gratis.

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge Gesundheits-Apps vor.

Langläufer leiden seltener an Demenz

Studie «Langläufer leben länger» – am legendären Schweizer Spruch aus den Siebziger Jahren scheint tatsächlich etwas dran zu sein: Langlauf halbiert das Risiko für eine Depression, eine mögliche Parkinson-Erkrankung tritt später ein, und auch die Gefahr einer Demenz ist reduziert.

Das zeigt eine Langzeitstudie an knapp 200 000 Menschen, die zwischen 1989 und 2010 am schwedischen Vasaloppet, einem Skilanglaufrennen über 90 Kilometer, teilgenommen hatten.

Wie das Gesundheitsportal Aponet berichtet, haben Forscher der Universitäten Lund und Uppsala die Langläufer mit der Allgemeinbevölkerung verglichen und festgestellt, dass ihr Risiko für Depressionen zwei Jahrzehnte später um die Hälfte reduziert war: 1030 Sportler und 2045 Personen aus der Kontrollgruppe waren erkrankt. 21 Jahre nach der Teilnahme am Rennen wurde bei 119 Personen Parkinson diagnostiziert, in der Kontrollgruppe waren es 164 Personen. Die Wahrscheinlichkeit der Sportler, später an einer Demenz zu erkranken, war ebenfalls um 50 Prozent niedriger. (sae)