

Ogen

Niet iedereen kan goed zien. Vooral mensen op oudere leeftijd hebben problemen met hun ogen. Vaak is dat probleem in de loop der jaren ontstaan, waardoor ouderen zich er niet bewust van zijn dat ze slecht zien. Daar moet u op bedacht zijn.

Het herkennen van oogproblemen.

Al werkend kunt u een aantal zaken waarnemen. Kan iemand de krant lezen? Herkent de ander u als u binnenkomt? Ligt er veel post ongeopend op tafel? Grijpt iemand naast voorwerpen? Heeft een oudere bij elkaar passende kleding aan?

Ook kunnen mensen opmerkingen maken dat ze dingen minder goed zien, of dat

ze wazig zien of vlekken zien. Dit kunnen symptomen zijn van een aantal (oog)ziekten.

Vragenlijst

Er is een korte vragenlijst gemaakt waarmee u in een paar minuten weet of ouderen een gezichtsprobleem hebben. Wanneer iemand een bril heeft, moet hij of zij deze opdoen.

vragenlijst 1 Oogproblemen signaleren

1	Kunt u, eventueel met bril, ondertitelingen op tv lezen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
2	Kunt u, eventueel met bril, de krant lezen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
3	Heeft u vanwege uw ogen moeite met werkzaamheden of hobby's? (bijvoorbeeld puzzelen, handwerken, fietsen, autorijden)	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
4	Heeft u vanwege uw ogen moeite om ergens heen te gaan? (visite, boodschappen doen, ontmoetingsruimte, ziekenhuis)	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
5	Vindt u dat u, eventueel met bril, goed kunt zien?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
6	Ziet u wel eens dubbel?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
7	Ziet u wel eens vlekken in uw gezichtsveld?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
8	Bent u gevoelig voor licht in uw ogen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
9	Ziet u spinrag of bewegende vliegjes?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
10	Bent u onder behandeling van een oogarts?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee

TIP: Mocht u, of de oudere, twijfelen over het gezichtsvermogen, laat dan iemand een stukje uit de krant lezen of het huisnummer noemen aan de overkant van de straat.

Wat kunt u ouderen adviseren?

Naar de opticien

De vragen 1 tot en met 5 kunnen duiden op een probleem met het gezichtsveld. Is er een kruisje in een van de gearceerde hokjes gezet, bespreek dan met de oudere dat een bezoek aan de opticien de moeite waard is. Sommige opticiens komen ook aan huis. Dit kan een drempel wegnemen voor wie niet gemakkelijk ergens heen gaat. Een opticien voert (meestal kosteloos) brilmetingen uit.

Naar de optometrist

De vragen 6 tot en met 9 kunnen op oogziekten duiden. Is bij een van deze vragen een kruisje in een gearceerd hokje gezet, dan is een bezoek aan de optometrist aan te raden.

Een optometrist kan oogziekten constateren en brillen en lenzen aanmeten. Voor een behandeling van een oogziekte ga je naar de oogarts. Niet altijd is er iets aan te doen, maar gelukkig vaak wel. Oogziekten 'horen' bij het ouder worden, maar dat wil niet zeggen dat niets gedaan hoeft te worden als iemand al op leeftijd is!

Ook al is iemand onder controle bij de oogarts, dan kan toch een bezoek aan de opticien of optometrist zinvol zijn. Oogartsen kijken voornamelijk naar oogziekten, niet zozeer naar de sterkte van brillen. Geef de mensen die u bezoekt naam en adres van een opticien of optometrist in de buurt. De namen van optometristen kunt u vinden op www.optometrie.nl/praktijkzoeker

Oren

Bij slechthorendheid is er sprake van een verminderd gehoor, maar is het nog wel mogelijk om, eventueel met een hoortoestel, spraak of andere geluidsindrukken waar te nemen.

Iemand is slechthorend bij een gehoorverlies van 20 tot 90 decibel aan het beste oor. Dove mensen hebben een gehoorverlies van meer dan 90 decibel. Om u een idee te geven: een normaal gesprek is ongeveer 60 decibel.

Om het gehoor te testen is een korte vragenlijst ontwikkeld. Ook hier geldt dat u zelf moet observeren om de juiste dingen

op te merken. Bij gehoorproblemen is dat niet altijd gemakkelijk. Er lijkt nog een taboe op slechthorendheid te rusten. Ouderen proberen het vaak te verbloemen! Wees hier alert op. Wees ook alert op signalen die u kunt opvangen. Hoorde de oudere meteen de bel? Staat de tv of radio hard? Moet u uw vragen herhalen?

vragenlijst 2 Oorproblemen signaleren

1	Vindt u dat mensen in uw omgeving soms zacht praten?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
2	Kunt u in een rumoerige omgeving een gesprek voeren met één persoon (bijvoorbeeld op een verjaardagsfeestje)?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
3	Kunt u een gesprek met meerdere personen goed volgen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
4	Wanneer u telefoneert, kunt u dan verstaan wat de ander zegt?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
5	Zet u de radio of tv hard aan?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
6	Heeft u vanwege uw oren moeite om ergens heen te gaan? (visite, winkel, kerk, koor)	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
7	Kunt u de deurbel horen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee
8	Gebruikt u een hoortoestel?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nee

Wat kunt u de oudere adviseren?

Wanneer één of meer antwoorden in een gearceerd hokje staan is het raadzaam om met de oudere te bespreken wat het beste kan gebeuren:

- naar de huisarts als iemand nog geen hoortoestel heeft
- naar een hoorwinkel (Beter Horen of vergelijkbare keten) voor een test als iemand nog geen hoortoestel heeft.
- naar een hoorwinkel (Beter Horen of vergelijkbare keten) voor een test als iemand al wel een hoortoestel heeft, maar toch slecht hoort

Combinatieproblemen: slechthorend en slechtziend

Het is belangrijk ook aandacht te hebben voor dubbele zintuigproblematiek. Uit het onderzoek van het PON blijkt dat maar liefst 33% van de onderzochte ouderen problemen heeft met zowel horen als zien. Op termijn loopt vooral deze groep grote risico's op het gebied van veiligheid en vereenzaming. Tijdige signalering van zintuigproblemen kan voor deze ouderen een positieve bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven en de deelname aan de samenleving.