

Tipps bei einer Sehverminderung

- **Punkte zur Markierung:** Wichtige Objekte mit einem Kleber markieren, z.B. Türgriffe oder Backofen.
- **Regelmässige Kontrollen:** Jährlicher Augenarztbesuch, um Krankheiten frühzeitig zu entdecken.
- **Hilfsmittel:** Eine passende Brille, angemessene Beleuchtung oder Schriftvergrösserungen erleichtern den Alltag.
- **Sie sind nicht allein:** Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen oder Betroffenen und holen Sie sich Hilfe.

Quellen: kompakt «Sehen im Alter», BZgA; Internetseite KSIA; Spezial Gesundheit «Die fünf Sinne»; Internetseite Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Digital unterwegs – Chancen und Risiken?

Freitag, 24. Mai 2024

14.00 – 16.00 Uhr

Alterswohnheim Mütschi, Walchwil

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 727 50 65

christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Walchwil



Unterstützt vom
Kanton Zug

Gemeinde Walchwil



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



GAZette

Lichtblicke – Sehen im Alter

Nr. 1 / Februar 2024

Editorial

Liebe Walchwilerinnen
Liebe Walchwiler

Ach, wie häufig wäre ich froh, meine Sehkraft wäre noch so gut wie mit 20 Jahren. So könnte ich beispielsweise problemlos lesen, was die empfohlenen Mengenangaben auf dem Polentapäckli vorsehen und die Nachrichten auf dem Handy könnte ich normal und entspannt lesen und muss nicht raten, was da drinstehen könnte. Häufig müssen mir meine Kinder helfen diese winzigen Schriften zu entziffern. Wie für mich damals bei meinen Eltern ist es für sie heute unerklärbar, wie man etwas so gross Geschriebenes nicht lesen kann.

Inzwischen habe ich eingesehen, dass weder meine Arme zu kurz, noch sämtliche Rezepte und Anleitungen kleiner gedruckt sind als früher. Auch bei mir gehen die Tücken des Alters nicht spurlos vorbei.

Zum Glück gibt es heutzutage viele großartige Sehhilfen, die einem den Alltag erleichtern. Bei all den im Internet gefundenen Hilfsmitteln bin ich zuversichtlich, dass ich mit der richtigen Sehhilfe oder der richtigen Anwendung verschiedener Tricks noch viele Jahre spannende Krimis lesen kann.

Ich freue mich, wenn Sie bei der nächsten Veranstaltung dabei sind.

Herzliche Grüsse

Caroline Schmid, Gemeinderätin
Abteilung Soziales/Gesundheit



Sehen im Alter

Sie sind nicht allein. Etwa 30 % der Seniorinnen und Senioren sind von einer Sehbeeinträchtigung betroffen. Mit den Jahren altert das Auge, wie alle anderen Organe auch. Die Linse des Auges verliert an Elastizität. Dies erschwert es, nahe Objekte scharf zu sehen: Wie zum Beispiel beim Lesen, Stricken oder weiteren Feinarbeiten. Lesebrillen oder Gleitsichtbrillen stellen in solchen Situationen die Sehschärfe wieder her. Die sogenannte Alterssichtigkeit ist eine der häufigsten Sehveränderungen in diesem Lebensabschnitt. In der Fachsprache heisst Alterssichtigkeit «Presbyopie».

Sehverlust – was jetzt?

Um die Sehkraft und somit die Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter aufrechtzuerhalten, sind regelmässige Kontrollen der Augen unumgänglich. Gleichzeitig gibt es Augenkrankheiten, welche erst im fortgeschrittenen Alter auftreten. Diese können teils die Sehkraft erheblich minimieren. Durch eine frühzeitige Diagnose sind Sehverluste vielleicht vermeidbar oder schwere Verläufe von Krankheiten können verhindert werden. Mit Hilfe von passenden Sehhilfen – wie Brillen oder Lupen – kann die verlorene Sehkraft wieder ausgeglichen werden. Eine vergrösserte Schrift oder kontrastreiche Farben erleichtern Ihnen den Alltag.

Karotten, das Wundermittel gegen Sehschwäche?

Gemüse – wie Karotten, Spinat und Mais – enthält Carotinoide, welche der Körper in Vitamin A umwandelt. Dies baut in der Netzhaut die Sehpigmente auf. Jedoch werden dadurch weder die Sehstärke verbessert noch Augenprobleme behoben. Rauchen oder chronischer Stress kann verschiedene Augenerkrankungen ungünstig beeinflussen. Mit regelmässiger Bewegung, abwechslungsreicher Ernährung, Verzicht auf Nikotin und Schutz der Augen im Freien wird die Gesundheit der Augen positiv beeinflusst.