

Editorial



Liebe Steinhauserinnen und Steinhauser

Oft denken wir im Alltag, das möchte ich lieber nicht sehen oder hören... Und plötzlich ist es soweit und man kann nicht mehr alles hören oder sehen.

Aus meinem privaten Umfeld weiss ich sehr genau, mit welchen Ängsten, Schwierigkeiten und Einschränkungen dies verbunden ist. Die Unsicherheit im Alltag und im öffentlichen Leben, mit der man dann konfrontiert wird, wiegt schwer und erfordert das Verständnis der Mitmenschen.

Ich hoffe, Ihnen mit der Thematik „Hören und Sehen im Alter“ ein wenig Einsicht und Verständnis geben zu können.

Erfahren Sie mehr an der Veranstaltung "Sehen und Hören im Alter" vom 8. Mai 2017 im Zentrum Chilematt, 14.00 – 16.30 Uhr.

Ich wünsche Ihnen einen interessanten Nachmittag und grüsse Sie herzlich.

Esther Rüttimann
Gemeinderätin Steinhausen
Soziales und Gesundheit

Hören und Sehen im Alter

Wahrnehmung im Alter ist eng verknüpft mit unseren Sinnesorganen für das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Hören und Sehen sind dabei besonders für die Kommunikation mit unseren Mitmenschen und für die Orientierung im Raum wichtig. Die Veranstaltung vom Montag, 8. Mai im Zentrum Chilematt beschäftigt sich mit der Früherkennung von Seh- und Hörveränderungen. Sie geht der Frage nach, welche Hilfsmittel es gibt, um Verschlechterungen im Alter zu kompensieren und wie man ältere Menschen mit Beeinträchtigungen in der Wahrnehmung unterstützen kann.

Wenn der Mensch altert, verändern sich die Sinne Hören und Sehen am deutlichsten. Es ist meist ein langsamer Prozess und plötzlich wird einem bewusst: "Ich höre nicht mehr alles, ich sehe weniger gut". Mit Hilfsmitteln geht es wieder besser, doch gibt es manchmal auch Erkrankungen am Auge oder Gehör, die der Behandlung bedürfen. Diese frühzeitig zu erkennen ist wichtig, insbesondere bei der altersbedingten Makuladegeneration, einer Erkrankung des Auges. So kann in bestimmten Fällen eine Verschlechterung rechtzeitig gestoppt werden. Es ist deshalb sehr wichtig, die Augen alle zwei Jahre überprüfen zu lassen und insbesondere bei Auftreten von Sehstörungen (Sehen von Mücken, Blitzen, Russregen, Flecken) sofort den Augenarzt aufzusuchen.

Beeinträchtigungen beim Sehen und Hören, unseren wichtigsten Sinnen für die Kommunikation und Informationsaufnahme, haben immer auch Folgen im sozialen Kontakt. Hier braucht es viel Verständnis von den Mitmenschen und das Wissen, wie eine hilfreiche Unterstützung im Alltag organisiert werden kann. Schnelles Sprechen macht den Betroffenen mit Hörverminderung Mühe. Ein schreiendes Gegenüber, das einen behandelt als sei man geistig nicht mehr ganz zurechnungsfähig, ist oftmals auch verletzend. Es ist daher wichtig immer deutlich und von Angesicht zu Angesicht mit Betroffenen zu sprechen. Die Betroffenen ihrerseits müssen ver-

stärkt aufmerksam sein und die übrigen Sinne zur Wahrnehmung aktivieren. So können sie lernen von den Lippen abzulesen.

Sie müssen sich folgender Frage stellen: „Wie gehe ich mit den Einschränkungen um?“ Zudem müssen sie lernen einzufordern, dass man auf ihre besonderen Bedürfnisse eingeht.

Der Früherkennung und frühzeitigen Unterstützung mit Hör- und Sehhilfen muss grosse Beachtung geschenkt werden, da neben der drohenden sozialen Isolation bei Einschränkungen auch die Sicherheit und Hirnleistung beeinträchtigt werden können. Untersuchungen haben gezeigt, dass ältere Menschen mit Hör- und Sehbeeinträchtigung vermehrt stürzen. Hier ist es besonders wichtig, Sturzfallen im Haushalt zu beseitigen und mit einem geeigneten Training Kraft, Gleichgewicht und Standfestigkeit, sowie Orientierung im Raum zu trainieren.

Angebote finden Sie in der Bewegungsagenda Steinhausen auf der Homepage der Gemeinde und in den FitGym und Dalcroze-Kursen von Pro Senectute. Tai Chi und Tanzen sind ebenfalls geeignet um diese Fähigkeiten zu trainieren. Nutzen Sie auch folgendes Angebot:

Sturzberatung zu Hause von Pro Senectute

Kanton Zug: Tel. 041 727 50 50, www.zg.pro-senectute.ch oder die Sturzberatung der Rheumaliga
Viele ältere Menschen warten bei Höreinschränkungen zu lange, bis sie sich entschliessen eine Hörhilfe zu tragen. Auch hier haben Untersuchungen gezeigt, dass dadurch ein Abbau der Hirnleistung erfolgt. Durch das schlechtere Hören fallen Eindrücke und Reize aufs Gehirn weg. Der Rückzug und das Abflachen der Beteiligung bei Gesprächen hat eine negative Auswirkung auf die Hirnleistung. So hört man bei später Beschaffung eines Hörgerätes zwar wieder besser, aber man versteht trotzdem Vieles nicht mehr, da man das Gehörte nicht einordnen kann. So hat man zum Beispiel vergessen, dass Zirpen zu einer Grille gehört. Die Folge davon ist, dass man vieles als Lärm wahrnimmt und das Hörgerät wieder weglegt.

Bei frühzeitigem Einsatz eines Hörgerätes ist die Angewöhnung leichter und es kommt gar nicht erst zu einem Abbau der Hirnleistung.



Die Fachstellen der Zentralschweiz für Seh- und Hörbehinderung bieten Beratung und Unterstützung an. Diese betrifft die Erprobung von Hilfsmitteln, Trainings zur Alltagsbewältigung und Unterstützung in Fragen der Finanzierung.

Beratungszentrum für Menschen mit Hörproblemen pro audito Luzern: Hirschmattstr. 35, 6003 Luzern, Tel. 041 210 12 07, www.proauditoluzern.ch

fachstelle sehbehinderung zentralschweiz fsz:

Maihofstrasse 95, 6006 Luzern

Tel. 041 485 41 41, www.fs-z.ch

Die Beratungen der fsz sind kostenlos.

Hörgeräte und Brillen sowie weitere Hilfsmittel sind in der Anschaffung oftmals teuer. Anschaffungen vor der Pensionierung werden durch die Invalidenversicherungen besser mitfinanziert als später von der AHV. Es lohnt sich daher vor der Pensionierung bei Bedarf ein Hörgerät anzuschaffen. Pro Senectute Kanton Zug unterstützt Sie finanziell bei Engpässen. Wenden Sie sich vertrauensvoll an Daniela Lischer, Dipl. Sozialarbeiterin bei Pro Senectute Kanton Zug, Tel.: 041 727 50 67.

Agenda:

27. November 14.00-16.30 Uhr im
Gemeindesaal: «Dich betreuen und pflegen –
mich selber beachten»