

Tipps für besseres Hören im Alter

- **Hinhören:** Anzeichen einer Hörminderung ernstnehmen. Diese kommen sehr häufig vor und treten schleichend auf.
- **Darüber sprechen:** Hörschwierigkeiten mit Angehörigen oder Fachpersonen besprechen.
- **Motivation finden:** Mut fassen zur Abklärung des Gehörs.
- **Frühzeitig aktiv werden:** Zeitnah handeln und ein Hörerätefachgeschäft oder einen Arzt aufsuchen.

Quellen: Hören im Alter: eine Übersicht. Fachhochschule St. Gallen; Broschüre der Pro Senectute zum Thema Hören; Internetseite Pro Audito Schweiz

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Medikamente im Alter – Probleme und Lösungen

Donnerstag, 1. Juni 2023

14.00 – 16.00 Uhr

Dorfmatthsaal Rotkreuz

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 Risch/Rotkreuz



Unterstützt vom
Kanton Zug



© Pro Senectute

GAZette

Was tun, wenn das Hören nachlässt?

Nr. 1 / Februar 2023

Editorial

Grüezi metenand

«Hoi Papi... wie gohts?»
«Simi? Guet Danke.»



Grosse Erleichterung, mein Papi erkennt mich an meiner Stimme, rein optisch kann er mich nämlich nicht mehr einordnen. Das Hören ist der erste Sinn, mit dem der ungeborene Mensch seine Umwelt wahrnimmt. Unglaublich was unser Gehör alles kann... der soziale Sinn verbindet uns Menschen, der unbewusste Sinn warnt uns vor Gefahren und der emotionale Sinn, macht uns deutlich, wie sich unser Gegenüber fühlt.

Haben Sie gewusst, dass die Hörfähigkeit bereits ab dem 40. Lebensjahr abnehmen kann? Nahezu jede dritte Person über 60 Jahre leidet an einem altersbedingten Hörverlust. Sie haben die Möglichkeit, einer Hörminderung aktiv entgegenzuwirken. Ein unbehandelter Hörverlust kann die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns beeinträchtigen. Konzentrationsschwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen oder ein schwindendes Erinnerungsvermögen können Folgen davon sein.

Schützen Sie sich vor Einsamkeitsgefühlen und einem allfälligen Rückzug aus Ihrem sozialen Umfeld.

Tragen wir Sorge zu unserem Gehör.

Herzlichst
Simone Wigger

Gemeinderätin Risch
Vorsteherin Soziales/Gesundheit

Hören im Alter

Die Hörfähigkeit kann infolge des natürlichen Alterungsprozesses bereits ab dem 40. Lebensjahr abnehmen. Häufig entwickelt sich ein beginnender Hörverlust schleichend. Nahezu jeder Dritte der über 60-Jährigen ist von einem altersbedingten Hörverlust betroffen. Dieser entsteht durch eine dauerhafte Überbeanspruchung der Hörzellen im Innenohr. Als Folge der Überbeanspruchung können Signale der höheren Töne nicht mehr ins Hörzentrum gelangen. Mit der Zeit fällt es Betroffenen immer schwerer, Sprache zu verstehen. Eine Hörminderung muss jedoch nicht einfach hingenommen werden. Wer sie aktiv angeht, bleibt länger selbständig und behält den Anschluss ans Leben.

Funktionen des Hörens

Gutes Hören schützt uns vor Gefahren des Alltags. Wir nehmen lebenswichtige Signale wie ein Autohupen wahr und können einschätzen, aus welcher Richtung das Signal kommt. Es ermöglicht auch den Austausch von Informationen, soziale Kontakte und eine aktive Teilnahme an der Gesellschaft. Die sozial-emotionale Funktion ist nicht nur für die Aufrechterhaltung von Beziehungen wichtig, sondern auch für die Wahrnehmung von Gefühlen, welche durch Stimme und Sprache mitausgedrückt werden.

Auswirkungen eines Hörverlusts

Mit einem unbehandeltem Hörverlust kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinträchtigt werden. Das Gehirn erhält weniger Reize und kommt «aus der Übung». Es fällt einem schwerer, sich zu konzentrieren oder sich an etwas zu erinnern. Auch die Wahrscheinlichkeit zu stürzen oder Gleichgewichtsstörungen zu entwickeln, nimmt dadurch zu. Des Weiteren können die Kommunikationsfähigkeit und die Orientierung beeinträchtigt werden, was mit sozialem Rückzug und Einsamkeitsgefühlen einhergehen kann. Daher wäre es von Vorteil, sich frühzeitig an Fachpersonen zu wenden. Diese können über Therapien und Hilfsmittel beraten, damit ein Hörverlust behandelt werden kann.