



Wie bitte?

Hörbeeinträchtigung im Alter
früh ernst nehmen

Hörbeeinträchtigung im Alter ist häufig. Ein aktiver Umgang damit verhindert Verwechslungen mit Demenz.

Betroffene und ihr Umfeld bemerken die Veränderung der Hörfähigkeit zuerst. Es braucht aber oft Mut, sich dies einzugestehen oder es anzusprechen. Liegt es wirklich daran, dass die anderen nuscheln oder zu leise reden?

Hörbeeinträchtigung im Alter wirkt sich unterschiedlich aus. Beobachten lässt sich zum Beispiel:

- Manche geben unpassende Antworten, fragen häufig nach oder reden pausenlos. Es gibt Missverständnisse.
- Es ist mühsam, Gesprächen in Gruppen und bei Hintergrundgeräuschen zu folgen. Viele fühlen sich ausgeschlossen, manche sitzen wie unbeteiligt dabei.
- Es ist nicht mehr klar, woher ein Geräusch kommt: Welche Tür schlug zu? Wo fiel das Glas herunter?
- Vogelgezwitscher, Telefon- und Veloklingeln sind nicht mehr oder nur undeutlich hörbar.
- Gewisse Geräusche sind unangenehm, ja schmerzhaft, etwa lautes Reden oder Scheppern mit Geschirr.
- Das Verstehen ist schwierig und anstrengend. Ständig Wörter erraten zu müssen, die nur undeutlich oder gar nicht gehört wurden, macht müde, kann sogar zu Erschöpfung führen.
- Ärger, Aggression, Rückzug bei den Betroffenen und ihren Mitmenschen sind häufig und verständlich. Hörbeeinträchtigung ist eine Belastung für beide Seiten.

Mit solchen Problemen muss man sich nicht abfinden. Wird das Gehirn länger nicht mehr mit Hörinformationen versorgt, verliert es die Fähigkeit, solche zu verarbeiten. Dies lässt sich nicht mehr rückgängig machen – aber weitgehend kompensieren. Frühzeitiges Handeln lohnt sich! Das hilft auch gegen Wut und Trauer.

Folgende **Massnahmen können helfen**:

- In Gesprächssituationen nicht lauter, jedoch von vorne sprechen, deutlich und in kurzen Sätzen. Das Gesicht der sprechenden Person mit ihrer Mimik und ihren Lippenbewegungen soll gut beleuchtet sein.
- Gespräche in kleineren Gruppen sind einfacher als in grossen, Hintergrundgeräusche besser im Rücken.
- Stichworte zum Thema geben. Das kann eine Person bei Gesprächen in Gruppen wieder mit einbeziehen.
- Bei grossen Verständigungsschwierigkeiten kann es helfen, gegenseitig abzumachen, das Verstandene zu wiederholen.
- Hörhilfen frühzeitig anpassen, damit das Gehirn trainiert bleibt. Je regelmässiger sie genutzt werden, desto eher bleibt das Sprachverständnis erhalten.
- Hörhilfen möglichst auf beiden Ohren anpassen.
- Und: Nur regelmässig gereinigte und gewartete Hörgeräte dienen ihrem Zweck.

Neue Gewohnheiten werden nötig, wenn das Hören nachlässt. Es lohnt sich, offen über die Thematik zu sprechen.

Mit anderen in Kontakt zu bleiben, ist wichtig. Obwohl die Ruhe angenehm sein kann – zu viel davon führt zu Isolation und oft zu Depression. Eine frühzeitige und schrittweise Anpassung von geeigneten Hörgeräten ist empfehlenswert, auch wenn sie nicht das frühere Hörgefühl wiederherstellen. Haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Umfeld. Denn: Verstehen lohnt sich!

Hilfreiche Informationen und Beratung:

- Ohrenärztinnen und -ärzte erkennen medizinische Ursachen und behandeln heilbare Veränderungen.
- Neutrale Hörberatung, Sozialberatung, Trainings und Erfahrungsaustausch bietet u.a. pro audito schweiz an (www.proaudito.ch, 044 363 12 00).
- Akustiker und Akustikerinnen beraten und begleiten den Prozess der Hörgeräteanpassung. Die sorgfältige Auswahl einer unabhängigen Fachperson lohnt sich.
- Bei Hörsehbehinderung: SZBLIND Fachstelle Hörsehbehinderung und Taubblindheit (www.taubblind.ch, Auskunft zu regionalen Fachstellen: 071 223 36 36).
- KSIA – Kompetenzzentrum Seh- und Hörbehinderung im Alter (www.ksia.ch) vermittelt Wissen zu Seh- und Hörbehinderung im Alter.

KSIA · Bederstrasse 102 · 8002 Zürich · info@ksia.ch · www.ksia.ch

VASOS
FARES

Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz
Fédération des Associations des retraités et de l'entraide en Suisse
Federazione associazioni dei pensionati e d'autoaiuto in Svizzera

 Schweizerischer Verband für Seniorenfragen