

SENIOREN HEUTE



Mit zunehmendem Alter können die Augen nachlassen

Vergrößernde Sehhilfen verschiedener Art geben die Selbstständigkeit zurück



Vergrößernde Lesebrillen sind bestens geeignet, wenn keine Lupe erwünscht ist und die Hände frei bleiben sollen. Foto: Zeiss/KGS

Rund 62 Prozent der Deutschen tragen eine Brille und können dank dieser wieder scharf sehen. Das klingt wie eine Selbstverständlichkeit, ist es aber nicht. Weit mehr als

eine halbe Million Menschen, zumeist Senioren, sehen so schlecht, dass sie auch mit einer Standardbrille im Alltag stark eingeschränkt sind. Die gute Nachricht: Vergrößernde

Sehhilfen können ihnen Selbstständigkeit und Mobilität weitgehend zurückgeben.

Für viele Menschen ist der Verlust der Sehkraft ein „Abschied von der Leichtigkeit“. Theateraufführungen, Fernsehen oder Lesen werden zum Problem. Das muss nicht zwangsläufig so sein, denn die verbliebene Sehkraft lässt sich sehr gut unterstützen: Leselupen, Fernrohrbrillen und portable, elektronische Lesegeräte in vielen Varianten sorgen für mehr Lebensqualität und ermöglichen ein aktives, selbstbestimmtes Leben.

Zwar kann kaum ein Vergrößerungsgerät alle Probleme auf einmal lösen. Doch spezialisierte Augenoptiker bieten viele Sehhilfen an, die auf individuelle Anforderungen und spezielle Alltagssituationen abgestimmt sind. Allein die Pa-

lette der Leselupen umfasst unterschiedlichste Größen, Stärken und Formen.

Im ultraflachen Scheckkartenformat mit und ohne Leuchte passen sie in jede Hemdtasche und machen selbst Mini-Schriften auf Kontoauszügen, Medikamentenverpackungen und Preisetiketten wieder lesbar.

In anderen Varianten helfen sie zum Beispiel Kreuzworträtsel-freunden, ihrem Hobby wie der nachzugehen: Sie sind so konstruiert, dass sie beim Ausfüllen nicht im Weg sind.

Wer beim Lesen und Basteln gerne die Hände frei hat, greift auf Brillen mit Lupengläsern zurück. Die Scheiben sind inzwischen nur noch wenige Millimeter dünn, so dass sie von den „normalen“ Brillen kaum zu unterscheiden sind. Andere Brillen wiederum las-

sen den Fernseher doppelt so groß erscheinen, wobei die Entfernung individuell scharf gestellt werden kann.

Menschen mit fortgeschrittenen Sehschädigungen stehen noch um einiges stärkere Helfer zur Seite, beispielsweise Fernrohrbrillen.

Sie bestehen aus einem Glas, in das ein kleines, hochleistungsfähiges Fernrohr integriert ist. Es ermöglicht auch bei sehr schlechter Sehkraft ein Sehen in die Ferne. Durch Aufstecken einer kleinen Lupe

lässt sie sich auch für die Nahsicht verwenden.

Auch elektronische Lesegeräte sind sehr hilfreich. Sie funktionieren wie eine normale Leselupe, sind aber zusätzlich mit einem Fernseher oder Monitor gekoppelt.

Auf dem Bildschirm wird das Bild unter der Lupe dann in starker Vergrößerung angezeigt. So können Sehgeschädigte selbst Kleingedrucktes komfortabel vom Bildschirm ablesen.

Ruhestand

Wer nicht abrupt in Rente geht, sondern zunächst in Teilzeit weiterarbeitet, tut seiner Gesundheit Gutes, berichtet ein Apothekenmagazin mit Verweis auf eine Studie der Universität von Maryland in College Park (USA).

Wissenschaftler befragten 13 000 ältere Menschen über Jahre hinweg zu ihren Lebensumständen. Wer gleitend in den Ruhestand ging, war geistig und körperlich fitter – wenn er in seinem gewohnten Beruf arbeiten konnte. W & B

Wenn der Appetit vergeht

Alzheimer-Patienten wieder die Freude am Essen verschaffen

Demenzkranke spüren oft nicht einmal mehr Hunger und Durst und lassen angebotene Speisen unangerührt. „Essen und Trinken bedeutet für Gesunde Lust und Genuss, für Demenzkranke aber eine Last“, erklärt Heike Ohm, Pflegetherapeutin am Alzheimer Therapiezentrum im bayrischen Bad Aibling, in einem Senioren-Ratgeber.

Oft fragen Alzheimer-Patienten nicht mehr von sich aus nach Essen. Häufig treten auch schon zu Beginn der Erkrankung Riech- und Geschmacksstörungen auf und der Appetit lässt nach.

Eine Möglichkeit, das Interesse am Essen zu wecken ist, den Kranken am Kochen teilhaben zu lassen. Geräusche und Gerüche können den Appetit wecken. Bei der Tischdekoration ist weniger mehr. Eine Serviette mit Obstmuster etwa kann Demente dazu verleiten, sie zu essen. Ein farbiger Teller auf weißer Tischdecke dagegen oder ein Schuss Saft im durchsichtigen Wasserglas erleichtern die Orientierung.

Die einzelnen Gänge sollten nacheinander auf den Tisch kommen. „Kochen Sie öfter

Liebingsrezepte, alles Vertraute gibt den Kranken Sicherheit“, rät die Buchautorin und Diätassistentin für Geriatrie Ernährungstherapie Claudia Mennebröcker.

Demenzpatienten vergessen nicht selten zunehmend ihre Tischmanieren. „Lassen Sie zu, dass der Kranke mit den Fingern isst“, ermuntert Heike Ohm. Der Demente erlebe dies als Selbstständigkeit. Empfehlenswert in diesem Fall ist es, auf „Fingerfood“ umzustellen. „Richten Sie unterwegs Tankstellen ein“, rät Heike Ohm, „Gemüse oder Obststücke, Frikadellen, belegte Brote, die man im Vorbeigehen essen kann.“

Manche steigern durch starken Bewegungsdrang ihren Kalorienverbrauch auf das Dreifache, was sich dann durch Gewichtsverlust bemerkbar machen kann. In solchen Fällen kann vom Hausarzt verschriebene energiereiche Trinknahrung helfen.

Im späteren Stadium einer Demenz werden Schluckstörungen immer häufiger. Bei Verdacht sollte ein Neurologe dies untersuchen und kann eine ein-

deutige Diagnose stellen. Dann muss der Speiseplan angepasst werden. Flüssiges und Stückiges gleichzeitig zu schlucken, fällt besonders schwer.

Zunächst kann Reis etwa durch Kartoffeln, Rind durch Geflügel ersetzt, Fleisch aber

auch püriert werden. Später muss möglicherweise auch Gemüse püriert werden.

Mithilfe eines Geliemittels lässt sich jeder Brei wieder in Form bringen – das macht mehr Appetit als mehrere Pürees auf dem Teller. W & B

Deutsches Rotes Kreuz
DRK-Kreisverband Siegen-Wittgenstein e.V.

Mit uns zu Hause aktiv älter werden.

Informationen und Beratung unter:
0271-33 71 60

KoKoS
Kontakt-, Koordinations- und Service-Center - nicht nur für Seniorinnen und Senioren
Öffnungszeiten:
Montags-Freitags von 7.30-18.00 Uhr
www.drk-siegen-wittgenstein.de

DRK - Alles aus einer Hand.

- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Fahrdienste
- Häusliche Pflege
- Soziale Angebote

Unsere häuslichen Pflegestationen:

DRK-Sozialstation Wimsdorf	■ Tel.: 02739 - 60 81
DRK-Sozialstation Siegen	■ Tel.: 0271 - 77 01 66 1
DRK-Sozialstation Hilchenbach	■ Tel.: 02733 - 35 57
DRK-Diakonie-Sozialstation-Burbach	■ Tel.: 02736 - 56 65
Diakoniestation/DRK-Sozialstation Neunkirchen	■ Tel.: 02735 - 31 11

Hilfe die gut tut... im Zeichen der Menschlichkeit.

Diakonisches Werk Wittgenstein

Diakonische Arbeit hat viele Gesichter.

Beratung ■
Begleitung ■
Betreuung ■
Pflege ■

Diakonisches Werk Wittgenstein gGmbH
Schützenstr. 4 ■ 57319 Bad Berleburg

Telefon (0 27 51) 921-3
Telefax (0 27 51) 921-494

info@diakonie-wittgenstein.de
www.diakonie-wittgenstein.de

24-Stunden-Notdienst (0170) 851 77 80

... weil Menschen Menschen brauchen!

Sicher, geborgen und zu Hause

Stationäre Pflege in AWO Seniorenzentren

Kreis Siegen-Wittgenstein / Olpe

Fritz-Heinrich-Seniorenzentrum
Auf der Pfingstweide 2-8
57334 Bad Laasphe
Telefon 02752/10 40
sz-laasphe@awo-ww.de

Seniorenzentrum Erndtebrück
Struthstraße 4
57339 Erndtebrück
Telefon 02753/50 77 40
sz-erndtebrueck@awo-ww.de

Hans-Georg-Vitt-Seniorenzentrum
Ziegeleifeld 9
57223 Kreuztal
Telefon 02732/20 10
sz-kreuztal@awo-ww.de

Fritz-Fries-Seniorenzentrum
Rosterstr. 186
57074 Siegen
Telefon 0271/3 30 30
sz-siegen@awo-ww.de

Richard-Winkel-Seniorenzentrum
Marderstraße 9
57368 Lennestadt
Telefon 02721/9 85 13
sz-lennestadt@awo-ww.de

AWO Seniorenzentren
AWO Bezirk Westliches Westfalen e.V.
www.awo-ww.de

AMBULANTER PFLEGEDIENST

Die pflegenden Schwestern

Bettina Frank-Negri
(zertifizierte Pflegeberaterin)

Sie haben Fragen? Oder benötigen Hilfe? Rufen Sie uns an, wir sind 24 Stunden für Sie da.

Tel.: 0 27 52/47 92 67

Ambulante Pflege in Bad Berleburg, Bad Laasphe, Erndtebrück und sämtlichen Ortschaften sowie dem angrenzenden Hessen.

Unser Angebot umfasst:

- * Grundpflege
- * Behandlungspflege
- * Intensivpflege / Heimbeatmung
- * Vermittlung von Mobiler Hilfe

Durchführung von Qualitätssicherungsbesuchen nach § 37,3 SGB XI

Zulassung aller Pflege- und Krankenkassen.

Wir pflegen unsere Klienten, wie auch wir gepflegt werden möchten.

engedi
mit Freude helfen

Ihr Partner rund um Pflege

Ambulante Pflege · Kurzzeitpflege
Betreutes Wohnen

www.engedi.de
Telefon (0 27 54) 37 82 00

weil Nähe zählt

Malteser

Mahlzeitendienst

Sieben Tage heißes Essen:

- große Auswahl * **Vollkost**
- Diabetiker-Kost * Leichte Kost**
- Vegetarische Kost * Tagessuppe**
- Salatteller * Getränke * Obst**
- Kuchen * Abendessen**

Wir beraten Sie gern. Telefon 02738 / 30789-23
Ihr Malteserteam

Bequemes Bad

Rechtzeitig barrierefrei planen

Die durchschnittliche Lebenserwartung der Deutschen steigt: Laut Statistischem Bundesamt lag sie bei Männern 1970 über 67, bei Frauen fast bei 77 Jahren. Bis zum Jahr 2000 war sie bereits auf knapp 75 (Männer) und über 80 Jahre (Frauen) geklettert.

Bis 2050 erwarten die Forscher eine weitere Zunahme der Lebensdauer. Um die längere Lebenszeit zu Hause zu genießen, ist eine altersgerechte Planung der Einrichtung bereits frühzeitig sinnvoll.

Barrierefrei, mit möglichst wenig Stufen und Stolperfallen, sowie flexibel sollten die Räume sein, damit sie sich an den späteren Bedarf anpassen lassen. Einen wesentlichen Einfluss aufs Wohlbefinden und die

Selbstständigkeit im Alter hat das Badezimmer.

Empfohlen werden breite Zugangstüren, ausreichende sowie richtig angeordnete Bewegungsflächen von mindestens 120 mal 120 Zentimetern vor den Sanitärobjekten. Vorwand-Installationssysteme erleichtern eine flexible Planung. Ein WC-Wandelement für die nachträgliche WC-Montage erlaubt auch eine Höhenanpassung der Toilette. Die Installationstechnik kann mit nicht sichtbaren Montagetafeln ausgestattet werden.

Barrierefrei sollte auch der Zugang zur Dusche sein. Duschabläufe und Abflussrinnen für bodenebene Duschtassen sorgen dafür, dass das Wasser schnell abfließt. djd/pt