



Was unsere Sinne brauchen, wenn wir älter werden

Augen

Etwa 80 Prozent aller Sinneswahrnehmungen erfolgen über die Augen

- Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen beim Augenarzt
- Brille mit aktueller Augenkorrektur (auch bei Sonnenbrille)
- Farbige, vielseitige Ernährung für eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen
- Training durch bewusstes Wahrnehmen und aktivem Sehen

Ohren

Hörminderungen treten meist schleichend auf

- Schutz des Gehörs vor grossem Lärm (Geräte, Zug, Feuerwerk, usw.)
- Einschränkungen so früh wie möglich korrigieren
- Hörhilfen immer tragen, damit das Gehirn die Verbindungen festigt
- Ein Trainingsprogramm zur Hörverbesserung bei Pro Audito besuchen

Gleichgewichtssinn

Ein guter Gleichgewichtssinn erhält die Mobilität und Selbständigkeit

- Schwindel, Gleichgewichts- und Koordinationsprobleme beim Arzt abklären lassen
- Regelmässiges Üben von Kraft, Koordination, Beweglichkeit verbessern das Gleichgewicht z.B. bei Alltagsaktivitäten wie gärtnern, haushalten, einkaufen, spazieren und gezieltem Üben in einer Turngruppe

Geruchs- und Geschmacksinn

Die beiden Sinne vermitteln die Geschmacksvielfalt der Nahrung

- Mahlzeiten mit Gewürzen und Kräutern anreichern und mit allen Sinnen geniessen
- Zähne pflegen und regelmässig vom Zahnarzt kontrollieren lassen
- Training des Geruchsinnens durch bewusstes Wahrnehmen der Gerüche in der Natur

Tastsinn

Die Haut ist das grösste Sinnesorgan des Menschen

- Pflege der Haut mit Crème und Ölen
- Hautveränderungen, Juckreiz und schlecht heilende Verletzungen vom Arzt behandeln lassen
- Tastsinn in den Händen und Füssen trainieren
- Sich Streicheleinheiten gönnen (z.B. Massage)

Pro Senectute, 2018

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial-
und Integrationsdirektion des Kantons Bern



Kanton Bern
Canton de Berne

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter

Weitere Informationen erhalten Sie von:

Pro Senectute Region Bern



Anna Hirsbrunner
Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld



Jacqueline Läderach
031 359 03 03

Pro Senectute Berner Oberland



Karin Gfeller
Malerweg 2
Postfach 152
3602 Thun



Katrin Lerch
033 226 60 60

Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Pro Senectute Arc Jurassien



Cécile Kessler
Zentralstrasse 40
Postfach 940
2501 Biel/Bienne
032 328 31 11



Sylvia Wicky
Steinweg 26 Chemin de
Postfach 171 la Forge 1
3250 Lyss 2710 Tavannes
032 886 83 80

Pro Senectute Emmental Oberaargau



Chantal Galliker
Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal



Cécile Kessler
062 916 80 90