

Handeln lohnt sich

Informieren Sie sich auf unserer Website prosenectute.ch/hören oder bei einer Pro Senectute Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Pro Senectute berät auch Angehörige von älteren Menschen.

Pro Senectute Schweiz
info@prosenectute.ch
www.prosenectute.ch

Gutschein

Für alle Hörgeräteträger/innen!

Gutschein für die kostenlose Überprüfung Ihrer Hörlösung (Dauer ca. 1 Stunde) durch eine/n Hörgeräteakustiker/in mit eidg. Fachausweis* und 1 Packung Hörgeräte-Batterien.**

Die kostenlose und unverbindliche Beratung beinhaltet:

- > Überprüfung Ihres Hörvermögens mittels Ton- & Sprachaudiogramm
- > Funktions- und Einstellungskontrolle des aktuellen Hörgerätes (inkl. Reinigung)
- > Wenn gewünscht, Nachjustierung der bestehenden Hörlösung oder 30 Tage Probetragen eines Hörgerätes der neuesten Generation

*oder mit einer äquivalenten Ausbildung
**1 Packung enthält 6 Hörgeräte-Batterien

 **NEUROTH**
Besser hören · Besser leben

www.neuroth.ch

NEUROTH-Hörcenter · Über 65x in der Schweiz & Liechtenstein

Gutschein

Hören Sie gut, aber das Verstehen fällt Ihnen schwer?

Dann profitieren Sie von einer herstellerunabhängigen und bedarfsgerechten Beratung (Dauer ca. 1 Stunde) durch eine/n Hörgeräteakustiker/in mit eidg. Fachausweis*

Die kostenlose und unverbindliche Beratung beruht auf folgenden Messungen:

- > Tonaudiogramm für die Luft- & Knochenleitung
- > Sprachaudiogramm für das Sprachverstehen

*oder mit einer äquivalenten Ausbildung

 **NEUROTH**
Besser hören · Besser leben

www.neuroth.ch

NEUROTH-Hörcenter · Über 65x in der Schweiz & Liechtenstein

Hören Sie die Biene noch?



Hauptpartner:

 **NEUROTH**

Partner:

 **FHS St.Gallen**
Hochschule für Angewandte Wissenschaften

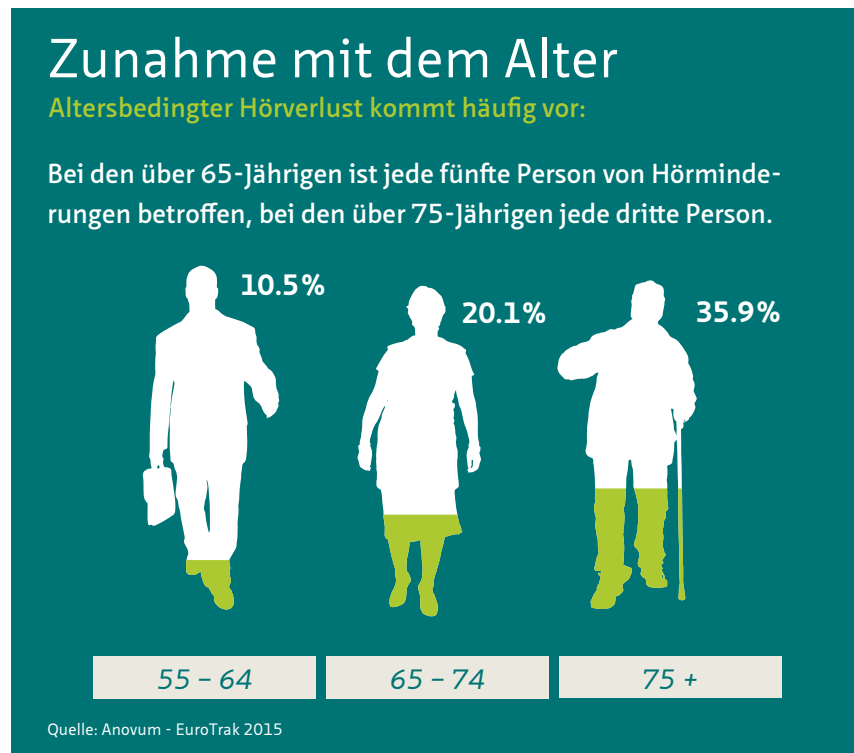
 **pro auditio schweiz**
ORGANISATION FOR MENSCHEN MIT HÖRPROBLEMEN

Hören verbindet

Hatten Sie auch schon einmal das Gefühl, Diskussionen nicht mehr folgen zu können? Oder dass Sie gewisse Töne oder Geräusche nicht mehr richtig hören? Ziehen Sie sich teilweise sogar zurück, weil Sie sich wegen Ihrem Gehör unsicher fühlen?

Ob Kinderlachen, Gespräche, das Summen der Bienen oder ein tropfender Wasserhahn: Das Gehör verbindet uns mit anderen Menschen, lässt uns am Rundherum teilhaben und gibt uns im Alltag Sicherheit.

Die Hörfähigkeit kann infolge des natürlichen Alterungsprozesses bereits ab dem 40. Lebensjahr abnehmen. Trotzdem muss man Hörminderungen nicht einfach hinnehmen. Wer sie aktiv angeht, bleibt selbstständig und behält den Anschluss ans Leben.



Schon gehört?

Um unser Leben selbstständig zu meistern, verlassen wir Hörende uns auf Geräusche. Ob Worte, die uns informieren, Musik, die uns mitreisst oder die Hupe eines Busses, die uns vor Gefahr warnt.

- Viele wichtige Informationen erreichen uns über die Ohren. Ist das Gehör geschädigt oder geschwächt, fehlen wesentliche Informationen, die wir für unseren **Alltag** benötigen.
- Am Anfang einer altersbedingten Hörminderung sind vor allem die hohen Frequenzen betroffen, mit der Zeit auch die tieferen Frequenzen. Dadurch wird es vor allem in lärmiger Umgebung schwieriger, **Sprache** zu verstehen. Gewisse Laute gehen ganz verloren. Dies kann schnell zu Missverständnissen führen.
- Im Ohr sitzt auch unser Gleichgewichtsorgan. Schädigungen des Innenohrs können den **Gleichgewichtssinn** beeinträchtigen. Bei Altersschwerhörigkeit liegt der Schaden meist im Innenohr.
- Hörminderungen führen mit der Zeit dazu, dass das **Gehirn** Geräusche nicht mehr zuordnen kann. Es verlernt die Bedeutung der akustischen Signale und vergisst zum Beispiel, wie sich Vogelgezwitscher anhört.
- Wer bereits bei einer geringen Hörminderung handelt, macht es sich selber einfacher. Das Gehör und das Gehirn werden weiterhin angeregt und trainiert. So erreichen Hörgeräte ihre volle **Wirkung**.

Das Gehör schützen

Schäden im Ohr können durch Überbelastungen entstehen. Bereits ein lauter Knall kann reichen, um das Gehör dauerhaft zu schädigen. Aber auch wer häufig grossem Lärm ausgesetzt ist, kann Gehörschäden erleiden.

TIPPS

So beugen Sie vor und schützen Ihr Gehör:



Vermeiden Sie beim Handwerken oder Gärtnern laute Geräte und Maschinen.



Tragen Sie bei grossem Lärm immer einen Gehörschutz.



Schützen Sie Ihr Gehör bei lauten Aktivitäten, zum Beispiel beim Motorradfahren.



Stellen Sie bei Kopfhörern die Lautstärke nicht zu hoch ein.



Gönnen Sie Ihren Ohren regelmässig Ruhepausen.



Halten Sie genügend Distanz zu grossen Lärmquellen wie Lautsprechern oder Feuerwerk.

Quelle: Suva

Höre ich noch gut?

Hörminderungen treten meist nicht von einem Tag auf den anderen auf. Deshalb ist es wichtig, aufmerksam zu sein und zu handeln, wenn sich die Hörwahrnehmungen verändern.

Kommen Ihnen folgende Situationen vertraut vor?

- Drehen Sie den Fernseher oder das Radio in letzter Zeit häufiger lauter?
- Haben Sie Schwierigkeiten, Ihren Enkel am Telefon zu verstehen?
- Haben Sie das Gefühl, dass andere Menschen undeutlich sprechen?
- Ist es anstrengend, beim Stammtisch mit Freunden dem Gespräch zu folgen?
- Äusserten sich Ihre Freunde oder Ihre Familie schon einmal über Ihr schlechtes Gehör?

Dies können Anzeichen einer Hörminderung sein.

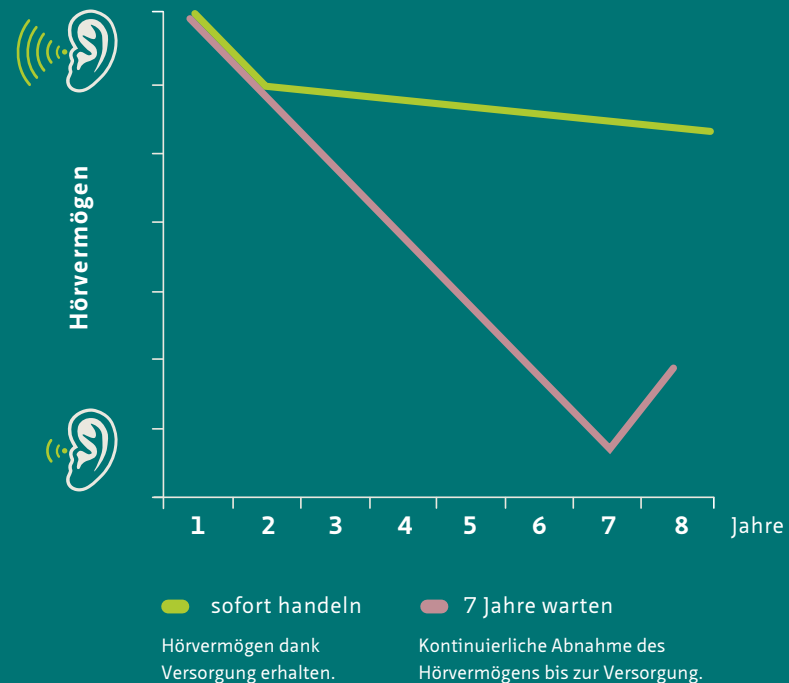
Warten Sie nicht lange zu – handeln Sie frühzeitig!

Handeln Sie schneller

Durchschnittlich vergehen sieben Jahre, bis Betroffene etwas gegen eine diagnostizierte Hörminderung unternehmen. Seien Sie schneller!

Vergleich über 7 Jahre

Je früher Sie eine Höreinschränkung behandeln, umso erfolgreicher ist die Hörgeräteanpassung.



In 5 Schritten besser hören

1) Hinhören: Seien Sie aufmerksam und nehmen Sie Anzeichen einer Hörminderung ernst. Gerade altersbedingter Hörverlust kommt sehr häufig vor und tritt schleichend auf.

2) Darüber sprechen: Sprechen Sie mit einem Angehörigen oder einer neutralen Fachperson über Ihre Hörschwierigkeiten. Gemeinsam geht es häufig leichter.

3) Motivation finden: Fassen Sie Mut. Nehmen Sie sich vor, noch in den nächsten Wochen Ihr Gehör abklären zu lassen.

4) Hörtest machen: Machen Sie in einem Hörgerätefachgeschäft oder bei einem Arzt einen Hörtest. Für eine Kostengutsprache der AHV benötigen Sie ein ärztliches Gutachten von einem Ohrenarzt.

5) Lösung finden: Jedes Gehör ist anders. Gemeinsam mit einer professionellen Hörgerätefachperson evaluieren Sie, welches Hörgerät für Sie geeignet ist und Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht.

TIPPS

Das sollten Sie beim Kauf eines Hörgeräts beachten:

- Informieren Sie sich über die Kosten für die Beratung und Testgeräte.
- Vergleichen Sie Bauformen, Leistungsklassen und Preise der Hörgeräte sowie Dienstleistungspakete.
- Erklären Sie den Hörgerätefachpersonen vor und während dem Probetragen der Testgeräte, welche Situationen für Sie akustisch anspruchsvoll sind.
- Tragen Sie die neuen Hörgeräte den ganzen Tag, damit sich Ihr Gehirn an die neuen Höreindrücke gewöhnen kann.
- Lassen Sie sich Zeit. Eine erfolgreiche Hörgeräteanpassung braucht Geduld.