

Übersicht veränderte Wahrnehmung

Übung: Typische Einschränkungen und Krankheiten im Alter

Übersicht veränderte Wahrnehmung		
Sinne	Mögliche Veränderungen	Mögliche Auswirkungen
SEHEN	<ul style="list-style-type: none">● Abnahme der Sehschärfe● geringere Lichtempfindlichkeit● schlechtere Farbwahrnehmung● Einengung des Gesichtsfeldes● Veränderung der Nah-Sicht● Abnahme der Hell-Dunkel-Anpassung	<ul style="list-style-type: none">● schlecht ausgeleuchtete Räume werden gemieden (bspw. ein schummriges Restaurant)● eine Kaffeetasse wird nicht mehr erkannt, wenn sie rechts neben dem Frühstücksteller steht (es ist besser, sie oberhalb des Tellers mittig auf den Tisch zu stellen)● Unsicherheit in der Dämmerung/bei fehlender Straßenbeleuchtung
HÖREN	<ul style="list-style-type: none">● Störanfälligkeit für Hintergrundgeräusche● hohe Töne werden nicht mehr wahrgenommen● Schwerhörigkeit, auch Töne im mittleren und tiefen Frequenzbereich werden schlechter wahrgenommen● vermindertes Sprachverstehen	<ul style="list-style-type: none">● viele alte Menschen können einem Gespräch mit mehreren Beteiligten nur noch schwer folgen● sie ermüden schneller, weil sie sich sehr konzentrieren müssen● es droht soziale Isolation (zur Vorbeugung sollte möglichst frühzeitig ein Hörgerät verwendet werden, da der richtige Gebrauch eingeübt werden muss)● im hohen Alter (> 90 J.) geht auch das Sprachverständnis zurück, so dass eine klare und einfache Ansprache unerlässlich wird
RIECHEN	<ul style="list-style-type: none">● Gerüche werden weniger stark wahrgenommen● etwa 50% der über 80 Jährigen sind geruchsblind● Störungen des Riechsinnns treten häufig bei Demenz oder Parkinson auf	<ul style="list-style-type: none">● Essen und Trinken bereitet weniger Freude● die Gefahr von Lebensmittelvergiftungen steigt● es entstehen Unsicherheiten in sozialen Beziehungen, wenn der eigene Körpergeruch nicht mehr wahrgenommen werden kann

SCHMECKEN	<ul style="list-style-type: none"> ● Nachlassen des Geschmacksempfindens, v. a. sauer, salzig und bitter ● Trockenheit im Mund nimmt zu 	<ul style="list-style-type: none"> ● Speisen schmecken schnell fade (sie sollten stärker gewürzt werden, v. a. mit Kräutern) ● Süßspeisen werden bevorzugt, da Süße besser wahrgenommen wird ● um ein Austrocknen der Mundschleimhaut zu vermindern, auf ausreichendes Trinken achten, ggf. Kaugummi anbieten
FÜHLEN	<ul style="list-style-type: none"> ● Verminderung des Tastsinns ● Nachlassen der Hautsensibilität ● Veränderte Schmerzwahrnehmung ● Temperaturempfindlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Knöpfe, Reißverschlüsse oder Schnürsenkel können nur mühsam geöffnet und geschlossen werden ● Verletzungen der Haut werden nicht wahrgenommen ● Menschen mit Demenz können Schmerzen häufig nur durch Mimik oder Gestik mitteilen ● ältere Menschen frieren eher, sie können sich schneller unterkühlen, ohne es zu bemerken
GLEICHGEWICHT	<ul style="list-style-type: none"> ● Nachlassen der sensorischen Leistung der Gleichgewichtsorgane im Innenohr ● Einschränkungen des räumlichen Sehens ● Abnahme von Muskelmasse und Muskelkraft ● Nachlassen der Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Immobilität aus Angst vor Schwindel und Stürzen ● mangelnde Bewegung führt zu weiterer Unsicherheit ● Orientierungsprobleme im Raum ● Verminderte Reaktionsfähigkeit ● Stolpern oder Stürze