

Vortrag vom 8. Mai 2025 zum Thema: Demenz & Schwerhörigkeit – Risiken und Prävention

Frau Bettina Messerli, Pflegeexpertin der Spitex Winterthur, hat uns in ihrem Vortrag auf eine Reise in die Welt der Demenz, den Zusammenhang zwischen Schwerhörigkeit und Demenz sowie die Risikofaktoren dieser Krankheit mitgenommen und uns darauf aufmerksam gemacht, was wir vorbeugend tun können. Ihre Präsentation zeigte uns auf, wie die beiden Themen zusammenhängen können.

Der aktive Austausch während der Fragerunde war sehr spannend und lehrreich - vor allem aus den Inputs von Betroffenen. Nachfolgend ein paar «Müsterli»:

Ist das Vergessen von Namen bereits ein Hinweis für Demenz?

Nein, dies ist vielmehr dem Stress geschuldet wie z.B. bei einer Prüfung. Dazu gab es eine bezaubernde Eierlikör-Geschichte einer Teilnehmerin, die veranschaulichte, dass auch unsere Mütter und Grossmütter schon wussten, dass ein entspannter Geist wesentlich besser funktioniert als ein gestresster.

Was können wir vorbeugend tun?

Empfohlen wird vor allem das Gedächtnistraining, Lesen, Bewegung und ganz wichtig: soziale Interaktion. Sich mit Freunden oder mit Verwandten treffen, oder zusammen mit anderen Personen etwas unternehmen wie z.B. wandern, spazieren, jassen und weitere Aktivitäten.

Ebenso ist es sehr wertvoll, wenn wir zu unserer Schwerhörigkeit stehen und wir klar mitteilen, dass eine langsame und deutliche Sprache für uns viel besser verständlich ist. Es fühlt sich bestimmt manchmal als Sisyphusarbeit an, doch damit übernehmen wir die Verantwortung, dass wir aktiv am Gespräch teilnehmen können und gleichzeitig tragen wir in wertvoller Weise dazu bei, dass unsere Umwelt zum Thema Schwerhörigkeit sensibilisiert wird. **Pro-Audito dankt fürs «Scheu verlieren und darüber reden»**, da somit viele weitere Menschen Verständnis zu diesem Thema bekommen.

Was kann man tun, wenn man im eigenen Umfeld davon betroffen ist oder beobachtet, dass eine befreundete oder verwandte Person eventuell darunter leidet?

Wichtig ist die frühzeitige Erkennung durch den Hausarzt, da kognitive Einschränkungen vielschichtig sind und medizinisch abgeklärt werden müssen. Da dies eine sehr heikle und schwierige Situation ist, empfiehlt sich ein sehr einfühlsames Vorgehen. Man kann die eigenen Beobachtungen mit der betroffenen Person oder mal mit jemandem aus dem näheren Umfeld dieses Menschen besprechen. Zudem gibt es verschiedene Beratungsstellen und Organisationen, die unterstützen können wie z.B. [Angebote: Alzheimer Schweiz](#).

Herzlichen Dank für die rege Teilnahme an diesem Vortrag.

Charlotte Schenk