**Péče o seniora s poruchami sluchu**

**Nedoslýchavost**

Po 60. roce věku dochází k atrofickým změnám ve sluchové dráze, které vedou k nedoslýchavosti.

Ztráta sluchu omezuje komunikaci seniora se jeho okolím a negativně ovlivňuje kvalitu života zejména v oblasti psychické a sociální, může vést až k sociální izolaci seniora.

Zpravidla bývá porucha oboustranná a objevuje se více u lidí, kteří bydleli nebo pracovali v hlučném prostředí.

Další rizikové faktory nedoslýchavosti:

* některé léky
* ateroskleróza
* toxické látky
* nedostatečná výživa

Nedoslýchavost často senioři tají z důvodu studu nebo ji považují za něco, co ke stáří běžně patří a není třeba o tom mluvit.

Senior by měl být vyšetřen lékařem – specialistou, který určí příčinu nedoslýchavosti a léčbu. Sluch lze korigovat pomocí sluchadel, která umožňují porozumět zvukovým signálům z okolí.

**Zásady komunikace s klientem se zhoršeným sluchem**

* hovoříme pomalu, v kratších větách, nepoužíváme rozvinutá souvětí
* zřetelně artikulujeme
* hovoříme nahlas, avšak nekřičíme (vyšší tón hlasu senior hůře slyší)
* k seniorovi stojíme čelem, aby mohl řádně odezírat (vousy brání v odezírání)
* nestojíme zády k oknu – naše postava a tvář představují tmavý bod, senior nemůže dobře odezírat
* ptáme se, zda senior rozumí sdělené informaci, žádáme zpětnou vazbu (hlavně u pokynů k následné péči)
* kontrolujeme neverbální projevy klienta, které mohou vypovídat o neporozumění sdělené informaci
* jsme trpěliví, senior potřebuje více času na zachycení informace a její zpracování
* dáváme klientovi dostatek času na odpověď
* dostatečně klienta chválíme za spolupráci

Senior s nedoslýchavostí nepotřebuje zvláštní péči, pokud to nevyžaduje jeho zdravotní stav.

**Používání sluchadel**

Funkcí sluchadel je zesílení zvuku, hlavně řeči. Zajišťují tak příjem signálů z okolí a možnost komunikace seniora s ostatními osobami.

Sluchadla zdravý sluch nenavrátí, avšak výrazně přispívají ke zvýšení kvality života seniora.

**Druhy sluchadel**

* závěsná sluchadla – jsou zavěšena za ušním boltcem a zvuk je přiváděn k bubínku plastovou trubičkou
* nitroušní sluchadla – vkládají se přímo do zevního zvukovodu nebo do ušního boltce
* kapesní sluchadla – starý typ sluchadel, málo používaná
* brýlová sluchadla – sluchadlo je schováno do nožiček brýlí, dnes už málo užívána

**Péče o sluchadlo**

V každém sluchadle je mikrofon, zesilovač zvuku, regulátor hlasitosti, baterie.

Každý senior se musí naučit pečovat o sluchadlo, musí vědět, jak vyměnit baterky a musí udržovat sluchadlo v suchu a čistotě.

Další zásady péče o sluchadlo:

* sluchadlo se ukládá do pouzdra na suché a bezpečné místo mimo dosah dětí a domácích zvířat
* sluchadlo se nesmí vystavovat extrémním teplotám a vlhkosti
* nenosí se do sprchy nebo do bazénu
* nepoužívá se při vysoušení vlasů fénem, při používání laku na vlasy
* nepoužívá se při CT vyšetření, magnetické rezonanci
* vypíná se, když se nepoužívá
* pravidelně kontrolujeme ušní vložku, zda v ní není ušní maz, vlhko; pokud ano, musí se vyčistit vatovou štětičkou

Senior (nebo rodinný příslušník) by měl být poučen o tom, co dělat, když není sluchadlo dostatečně hlasité, píská v něm nebo není funkční.

**Signalizační systémy**

Kromě sluchadel existují na trhu různé signalizační systémy, které zkvalitňují život nedoslýchavých nebo neslyšících osob:

* signalizace telefonního zvuku, bytového a domovního zvonku
* televizor s teletextem
* světelný nebo vibrační budík
* záblesková lampa pro příjem signálu, záblesky se objeví, když přístroj zachytí zvukové signály telefonu, zvonku u dveří, dětského pláče a další

**Péče o seniora s poruchami zraku**

Ve stáří dochází v oku ke změnám, které ovlivňují kvalitu života seniora více než zhoršený sluch. Oko představuje základní podmínku pro komunikaci s okolním světem. Již ve starším středním věku klesá elastická schopnost čočky, zhoršuje se schopnost zaostřit do dálky a do blízka. Řešíme to brýlemi na čtení, proces postupně pokračuje a vyžaduje výměnu brýlí za silnější.

Adaptace na tmu a světlo je zpomalená, senior potřebuje více času, než se rozkouká na ulici plné slunečního svitu poté, co vyjde ven z domu, příp. při vstupu do tmavé budovy z jasné ulice.

Sluneční svit vadí seniorům řidičům, kteří si neumí náhle poradit v silničním provozu. Ani řízení za tmy není bez nebezpečí.

**Důsledky zhoršeného zraku ve stáří**

* snížená komunikace s okolím
* snížená soběstačnost a sebepéče, péče o domácnost
* běžné všední činnosti trvají déle
* depresivní ladění, snížená sebedůvěra, sebekoncepce
* sociální izolace, strach z pobytu venku
* senior si nedojde nakoupit, bojí se manipulace s penězi
* hrozí zvýšené riziko poranění
* přetrvávají úzkost a strach z pádu – může vést až ke strachu ze vstávání z lůžka
* riziko záměny léků – druh léku, síla
* časté hledání předmětů denní potřeby

**Katarakta – šedý zákal**

Jde o ztrátu průhlednosti čočky, která se začne kalit. Hlavní příčinou je věk, cukrovka, užívání některých léků.

Onemocnění se léčí chirurgicky – zkalená čočka se nahradí umělou. Umělá čočka neumí akomodovat do blízka, proto musí senioři nosit brýle.

Po operaci dochází běžně ke sníženi zrakové ostrosti, tento stav se během 4-6 týdnů upraví, do té doby se může přechodně snížit sebepéče seniora, neboť vidí mlhavě. Potřebuje dopomoc pečovatele – při sebepéči, doprovodu k lékaři, na nákup apod.

Po operaci se má senior má vyvarovat fyzické zátěže po dobu 1,5 až 2 měsíců, nemá nosit těžká břemena nebo vykonávat práci v předklonu.

**Glaukom – zelený zákal**

Jde o stav, kdy je zvýšen nitrooční tlak. Zvýšený nitrooční tlak poškozuje oční nerv a působí tak částečnou až úplnou ztrátu zraku.

Příčiny:

* tekutina, která se neustále tvoří uvnitř oka, nemůže vytékat
* nahromaděná tekutina utiskuje oční sítnici
* jsou utiskovány i drobné cévy
* je omezeno zásobení drobných nervů v sítnici
* nervy odumírají

Příznaky:

* zpočátku bez příznaků
* náhodný objev při očním vyšetření – předpis brýlí
* postupná ztráta zraku
* výpadky zorného pole
* ztráta periferního vidění

**Akutní glaukomový záchvat**

* urgentní stav, vyžadující okamžité léčení

Projevy:

* krutá bolest oka, vyřazující do obličeje
* snížení zrakové ostrosti
* zúžení zorného pole
* vidění barevných pruhů
* rozšířené zornice
* nauzea, zvracení

Léčba:

* aplikace očních kapek
* chirurgický zákrok – zlepšení odtoku nitrooční tekutiny

Ošetřovatelská péče:

* pravidelná aplikace očních kapek
* nezvládne-li to senior sám – rodinní příslušníci, sestra agentury domácí péče
* nenosit těžká břemena
* ne fyzická námaha
* ne práce v předklonu
* správná životospráva – omezit kofein
* nepít velké množství tekutiny najednou
* pravidelná návštěva glaukomové poradny
* dopomoc při běžných denních činnostech

Trpělivost a vlídný přístup k seniorům s postižením zraku jsou naprosto nezbytné.

**Organizace pomáhající osobám se zrakovým postižením či se zhoršením zraku**

**SONS ČR** – sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých v České republice – poskytuje sociální služby, poradenství, průvodcovské služby

**Tyfloservis** – s celorepublikovou působností, poskytuje služby, poradenství, pomůcky pro nevidomé apod.