



Hjælp den, du
holder af, til
bedre hørelse



oticon
PEOPLE FIRST



Indhold

| | |
|---|----|
| Man skal lære, før man kan hjælpe | 4 |
| Hvad er et høretab | 5 |
| Sådan opdager du symptomerne | 6 |
| Typer af høretab – og deres årsager | 7 |
| Diagnose og behandling | 8 |
| Tilvænning til høreapparater | 9 |
| Kommunikation er en tovejsproces | 10 |
| Hvad skal du gøre nu? | 11 |

Man skal lære, før man kan hjælpe



Hvis du læser denne brochure, så er det nok fordi du har en mistanke om, at én, du holder af, måske har et høretab. Og du vil gerne hjælpe. For at kunne gøre det skal du have en klar ide om, hvad det betyder at have høretab – hvordan det påvirker familierelationer og den måde, mennesker føler, opfører sig og kommunikerer.

Hørelse er en ting, som nemt tages for givet. En gang imellem mister vi nogle få ord, fordi vi ikke er opmærksomme, eller fordi der er støj, men generelt bevæger vi os let og ubesværet rundt i forskellige

miljøer, taler med enkeltpersoner eller med en gruppe, snakker i telefon, lytter til radio eller tv uden at tænke nærmere over det.

Helt så nemt går det ikke med et høretab. Det er vanskeligt at føre samtaler i et stuvende fuldt lokale eller over telefonen. Det er ikke, fordi lydene ikke altid er kraftige nok, men fordi de ikke er tydelige nok. Folk påstår ofte, at der ingen problemer ville være, hvis andre bare ville holde op med at mumle. Men lyde aftager så gradvist, at de kan forsvinde ubemærket, for eksempel når fuglene holder op med at kvitre.

Et ubehandlet høretab kan påvirke forholdet mellem den berørte person og dennes familie og venner, så hans eller hendes livskvalitet lige så stille udhules. Det er derfor, det er så vigtigt at motivere den, du holder af, til at få sin hørelse testet og tage de nødvendige skridt til at finde ud af, hvordan du bedst kan hjælpe.

Hvad er et høretab?

Det er vigtigt at forstå de virkninger, et høretab kan have. Venner og familie tror måske, at den hørehæmmede har en selektiv hørelse. Det er som regel fordi, nogle lyde går tydeligt igennem, mens andre ikke gør det. De svagere, højere konsonanter (f.eks. "s" og "t") bliver vanskeligere at høre end de kraftigere, lavere vokallyde. Og så begynder der at komme huller i ord og sætninger.

Somme tider kan disse huller være nemme at udfylde, så det ser ud som om, personen kan høre alt. Men når der kommer støj, og de ikke kan sætte deres lid til mund-aflæsning, samtidig med, at den

talende står langt væk, eller når samtaleemnet skifter hurtigt, bliver hullerne så store, at de er umulige at udfylde.

Du vil så høre den hørehæmmede begynde at sige "Undskyld, kunne du lige sige det igen?" - en anmodning, som det i længden kan være frustrerende at tilfredsstille. Eller du vil opleve, at vedkommende hurtigt trækker sig tilbage. Hvis det skulle ske ved familiesammenkomster, til fester eller på restauranter, så tag affære og få den hørehæmmede med ind i samtalen igen. Eller endnu bedre: bed vedkommende at kontakte en ørelæge.

Vidste du, at næsten en ud af to i alderen over 50 har svært ved at forstå, hvad folk siger, når der er støj?



Sådan opdager du symptomerne

Spørgsmålene nedenfor kan hjælpe dig til at foretage en hurtig vurdering af hørelsen hos den, du holder af.

| | Ja! | Nej! |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Klager han/hun over, at det virker som om, alle mumler? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Skal han/hun anstrenge sig for at høre, når nogen taler? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har han/hun svært ved at høre, når nogen kalder bagfra eller fra et andet lokale? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er han/hun nødt til at mundaflæse for at følge med i samtalen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Finder han/hun det svært at følge med i en samtale ved møder, på restauranter eller ved forelæsninger? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Skruer han/hun lyden meget højt op på fjernsynet eller radion? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Klager han/hun over, at folk mumler, når de taler i telefon? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Går han/hun glip af mange af replikkerne, når I er i teatret eller biografen eller lignende? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har han/hun svært ved at føre en samtale i støjfyldte miljøer såsom på en restaurant eller i en bil? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har han/hun tendens til at være mere stille end normalt, når han eller hun omgås andre, fordi det er vanskeligt at kommunikere? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Beder han/hun dig ofte om at gentage ord/sætninger? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kun en høreprøve kan bekræfte et høretab. Hvis du holder af vedkommende, så insistér på, at han eller hun skal have hørelsen kontrolleret af en ørelæge. Du kan berolige vedkommende med, at du gerne vil gå med til den første konsultation.

Typer af høretab – og deres årsager

De korte beskrivelser nedenfor giver dig en ide om forskellen på de forskellige typer af høretab, og hvad der forårsager dem. Kontakt en ørelæge for at få yderligere information.

Aldersrelateret høretab

Efterhånden som vi bliver ældre, mister nogle af os evnen til at høre svage, høje lyde. Fuglesang kan man leve uden, men at klare sig, når man mister nogle af talens byggeklodser, er langt mere udfordrende. Det kan komme snigende langsomt, men til sidst vil det alvorligt påvirke personens evne til at kommunikere. Derfor er det vigtigt, at behandlingen startes så hurtigt som muligt.

Høretab forårsaget af støj

Denne type høretab er forårsaget af overeksponering for kraftige lyd niveauer. Over hele verden oplever mennesker stadig mere støj. Det truer hørelsen hos militærpersonale, politimænd, bygge- og fabriksarbejdere, landmænd, tandlæger og institu-

tionspersonale – for bare at nævne nogle få. Koncerter og mp3-afspillere kan også skade hørelsen.

Konduktive høretab

Konduktive høretab skyldes problemer i det ydre øre og mellemøret, som kan forhindre, at lyde ledes frem til det indre øre. De mest almindelige årsager kan være ophobning af voks i øregangen, bristede trommehinder, væske i mellemøret eller beskadigede eller ødelagte øreknogler (knogler i mellemøret). I mange tilfælde kan denne type høretab behandles kirurgisk.

Sensorineurale høretab

Denne type høretab opstår, når de sarte sanseceller eller nervefibre i det indre øre bliver beskadigede, og lydens overførsel til hjernen forringes. De mest almindelige årsager til sensorineurale høretab er den naturlige ældningsproces eller eksponering for kraftig støj. Tilstanden er i de fleste tilfælde permanent.

Diagnose og behandling



Det første skridt mod bedre hørelse er at konsultere en ørelæge for at få foretaget en høreprøve. Det tager under en time og er fuldstændig smertefrit. Tilbyd at gå med, da der er mange oplysninger, som skal fordøjes, og fordi to hukommelser er bedre end en.

Hvis høreprøven viser tegn på høretab, vil næste skridt være at finde den rette løsning. Selv om

høreapparater aldrig helt kan genetablere et menneskes hørelse, så kan de normalt genetablere evnen til at kommunikere, hvilket vil forbedre livskvaliteten, ikke kun for den hørehæmmede, men også for resten af familien.

I over 90% af alle tilfælde af høretab er høreapparater den bedste form for behandling. Folk bliver ofte overraskede over at se, at vore dages høreapparater på ingen måde ser ud som deres forgængere. De ”store, beige bananer” fra fortiden er blevet erstattet af mere elegante modeller, som er lige så tiltrækkende som ethvert andet moderne kommunikationstilbehør.

At finde den rette løsning indebærer også at forstå, hvad man kan gøre for at lette kommunikationen. Hvilken løsning, tilpasseren vil anbefale, afhænger af vedkommendes hørebehov, livsstil og personlige præferencer.

Tilvænning til høreapparater

Når den, du holder af, har fået tilpasset sine høreapparater, skal du opmuntre ham eller hende til at være tålmodig. Du skal også selv være tålmodig. Forstærket lyd kan være overvældende og meget trættende, fordi hjernen har glemt visse lyde og nu skal lære at lytte igen. Det er lidt som at træne en muskel, som ikke er blevet brugt i lang tid.

I løbet af de første par dage er det vigtigt at gå med apparaterne så meget som muligt. Efterhånden som hjernen får tid til at tilvænne sig, vil fordelene blive mere tydelige, og inden længe vil den, du holder af, gå med apparaterne hele tiden.

Hvad kan I forvente

At vænne sig til høreapparater er nemmere, når den, du holder af, og hele familien ved, hvad de kan forvente.

- *Høreapparater kan ikke fuldt ud genetablere et menneskes hørelse.*
- *Selv med høreapparater kan støjfyldte situationer være en udfordring (ligesom det er for normalthørende).*
- *Tilvænningsperioden varierer fra menneske til menneske og kan tage alt fra nogle få timer til få dage, uger eller måneder.*
- *I starten kan lydstyrken virke for svag eller for kraftig. Hvis den gør det, så opfordr den hørehæmmede til at få apparaterne justeret.*



Kommunikation er en tovejsproces

Høreapparater alene gør det ikke altid muligt for den hørehæmmede at kommunikere i alle lyttemiljøer med succes. Ved hjælp af følgende gode råd kan familiemedlemmer og venner gøre det nemmere at lytte og kommunikere:

- *Få den hørehæmmedes opmærksomhed, før du taler, så han eller hun har en mulighed for at se på dig og fokusere på det, du siger.*
- *Tal tydeligt og i naturligt tempo. Husk ikke at tale højt eller råbe.*
- *Bevæg dig tættere på og sid eller stå, så der er godt lys på dit ansigt, så dine ansigtsudtryk og læber er nemme at aflæse.*
- *Forsøg ikke at tale, mens du tygger eller ryger.*
- *Gem dig aldrig bag en avis eller støt aldrig kind eller hage i hånden, mens du taler.*
- *Tal ikke fra et andet lokale.*
- *Prøv at omformulere sætningen frem for bare at gentage den, hvis det er svært at svært at forstå dig.*

- *Prøv på ikke at afbryde hinanden, når I er mange mennesker sammen.*
- *Undgå udefra kommende støj gennem døråbninger og vinduer. Hvis du ikke kan lukke dem, så find et mere roligt sted at tale sammen.*
- *Reducér baggrundsstøj, dvs. skru ned for musik eller tv.*

Når I er ude sammen

Hvis I går i biografen eller teatret sammen, så ring på forhånd for at tjekke, om de kan tilbyde høretekniske hjælpemidler (systemer, som gør det nemmere at lytte med høreapparater). Når I reserverer bord i en restaurant, så forsøg at få nogle rolige pladser.

Mind den hørehæmmede om at komme tidligt og finde en plads foran ved møder eller foredrag. Og anbefal den hørehæmmede at bede dem, som skal tale ved mødet eller på seminaret, om at bruge en mikrofon.

Hvad skal du gøre nu?

Indsamling af information er et rigtig godt sted at starte. Du kan søge efter informationer om høretab på internettet og dele dem med den, du holder af. Hvis du kan få ham eller hende til at erkende, at de måske har et høreproblem, vil du være godt på vej til at finde en løsning.

Trin to er at få en tid til en høreprøve. Understreg, at som for de fleste helbredstilstande gælder det, at jo tidligere der bliver stillet

en klar diagnose, jo mere vellykket bliver behandlingen sandsynligvis.

Når du først har fået den hørehæmmede hen til ørelægen, så vil vedkommende være i gode hænder. Og i de efterfølgende måneder kan du ledsage ham eller hende på rejsen mod bedre hørelse.

Yderligere information findes på
www.oticon.dk
www.hoerelse.info



People First Vi mener, at det kræver mere end blot avanceret teknologi og audiologi at udvikle de bedste høreapparater. Dette er grunden til, at vi placerer personen i centrum og fokuserer på mennesket i udviklingen af nye løsninger.