

Om hørelse og høretab



Hvor er din hørelse i dag?

Hvis du skulle stoppe op et øjeblik for at overveje, hvor god du er til at lytte og kommunikere i forskellige situationer, hvordan ville du så vurdere dine evner? Hvis du nogle gange finder det svært at følge med og ofte føler dig træt og overvældet, er det vigtigt at overveje, hvad årsagen kan være. Klager familie og venner over, at du ikke lytter? Du er måske i fantastisk fysisk form – men er din hørelse i form?

Denne folder giver indblik i, hvordan din hørelse fungerer, og hvordan man opdager de ydre tegn på høretab. Denne viden vil hjælpe dig til at tage de rette beslutninger om din hørelse.

Et høretab behøver ikke forhindre dig i at nyde livet og vil ikke gøre det – så længe du gør noget ved det nu!



Indhold

| | |
|---|----|
| Sætter du nok pris på din hørelse? | 4 |
| Vær ikke den sidste, der ved besked | 5 |
| Hvordan opstår høretab | 6 |
| Typer af høretab | 7 |
| Sådan kan din hørelse ændre sig | 8 |
| Sådan hører vi lyde | 9 |
| Den følelsesmæssige virkning af høretab | 10 |
| Sådan kan høretab påvirke mennesker | 11 |
| Sådan genkender du tegnene | 12 |
| Hos ørelægen | 14 |
| Det kan en høreprøve fortælle dig | 15 |
| Sådan fungerer øret | 16 |
| Næste skridt | 18 |

Sætter du nok pris på din hørelse?

Af alle vores fem sanser er hørelsen måske den mest dyrebare. Hvis vi mister hørelsen, mister vi kontakten med de mennesker, vi holder af, og verden i almindelighed.

Tænk på alle de lyde, du møder hver evig eneste dag: venner der snakker, børn der ler, en favoritsang, en kærlig bemærkning. Det er denne stimulerende, informative symfoni af lyde, som gør livet rigere.

Udover at hjælpe os med at kommunikere og omgås hinanden, så hjælper vores høresans os også med at holde os sikre. En brandalarm, en dyttende bil eller et barn, som råber ”Hjælp!” er bare nogle få eksempler på livsvigtige signaler, vi har brug for at kunne høre.

Vi sætter på så mange måder vores lid til vores hørelse, at vi burde sætte stor pris på den og beskytte den.



Er det her dig?


Har du en mistanke om, at din hørelse ikke er så god, som den var tidligere? Oplever du for eksempel, at du skal se direkte på folks ansigter for at kunne forstå, hvad de siger?

Vær ikke den sidste, der ved besked

Høretab kan komme snigende så langsomt, at den berørte person ofte er den sidste, som ved besked. Faktisk er det sandsynligt, at venner, kolleger eller familiedømlemmer opdager problemet, før du gør. De siger måske, ”Du lytter ikke til mig”. De bliver måske irriterede, fordi lyden på fjernsynet er for kraftig. Og de undrer sig måske over, hvorfor du ikke reagerer, når de kalder på dig, eller når dørklokken ringer.

Det egentlige problem er ofte ikke selve høretabet – men det, at vi ikke erkender det og gør noget ved det tidligt. For at undgå denne skæbne bør du være i stand til at kunne genkende tegnene og få din hørelse tjekket.

Folk får tjekket deres øjne og tænder regelmæssigt, så hvorfor ikke tilføje dine ører til listen? Det tager mindre end en time at få foretaget en høreprøve – og jo tidligere et høretab opdages, jo bedre.



Vidste du, at mere end 500 million mennesker verden over oplever en vis grad af høretab? Omkring halvdelen er i den erhvervsaktive alder.

Hvordan opstår høretab

Høretab forbindes ofte med høj alder, men det er ikke altid årsagen. Selv om høretab kan ramme mennesker i enhver alder, så forekommer de fleste efter 65 års alderen. Men det kan også være forårsaget af infektioner, tilskadekomst eller fødselsskader.

Aldersrelateret høretab

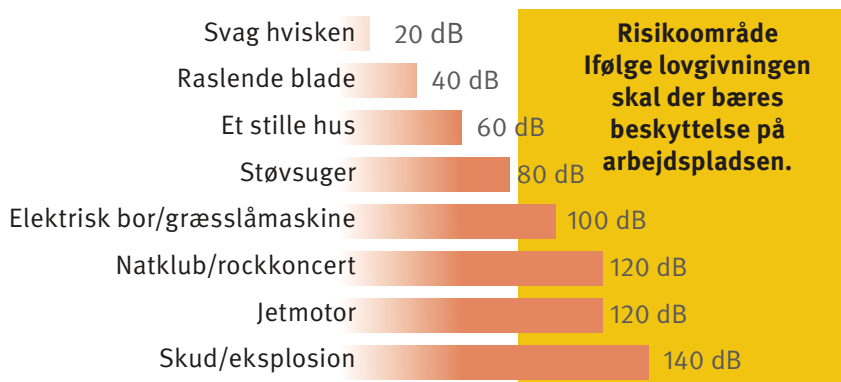
Efterhånden som vi bliver ældre, kan vi miste evnen til at høre svage, høje lyde. Fuglesang er ret nemt at leve uden, men at klare sig, når man

mister nogle af talens byggeklodser, er langt mere udfordrende.

Høretab forårsaget af støj

Denne form for høretab skyldes ofte overeksponering for kraftig lyd. Det truer hørelsen hos militær-personale, politimænd, bygge- og fabriksarbejdere, landmænd, tandlæger og institutionspersonale – for bare at nævne nogle få. Rockkoncerter og mp3-afspillere kan også skade folks hørelse.

Støjkloder i hverdagen



Regelmæssig eksponering for kraftig støj vil fremskynde høretab. Selv kortvarig, kraftig støj, såsom lyden af en hammer, kan permanent skade din hørelse. Brug altid hørevern, hvis du er udsat for kraftig støj.

Typer af høretab

Man taler normalt om tre typer af høretab: konduktivt, sensorineuralt eller blandet høretab (en kombination af de to første).

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 af voks i øregangen, bristet trommehinde, væske i mellemøret eller beskadigede eller ødelagte øreknogler (knogler i mellemøret).

Sensorineurale høretab

Denne type høretab opstår, når de sarte sanseceller eller nervefibre i det indre øre bliver beskadigede. Det betyder, at de ikke længere transmitterer lyd korrekt. De mest almindelige årsager til sensorineurale høretab er den naturlige ældningsproces eller støjskader. Tilstanden er i de fleste tilfælde permanent.



Vidste du, at med tiden kan dele af ørets skrøbelige mekanisme gå i stykker eller simpelthen blive slidt op? Nogle mennesker oplever et markant tab af sanseceller ved 50-års alderen, mens andre kun har et ubetydeligt tab selv i en alder af 80.

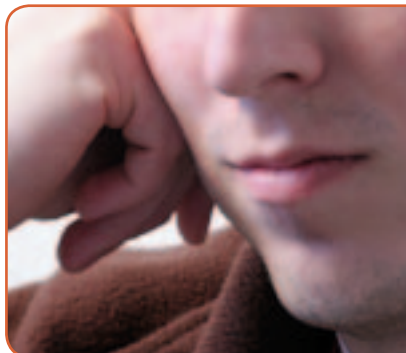
Sådan kan din hørelse ændre sig

Selv med et høretab føler du måske, at lydene er lige så kraftige som altid. Visse lyde – som en græsslåmaskine – forbliver hørbare, mens andre bliver vanskeligere at høre. Tag for eksempel kvinders og børns stemmer. Du skal anstrenge dig for at følge med i, hvad de siger, eftersom deres stemmer er svagere og lysere end mænds stemmer.

Vores hørelse forringes med årene, og den starter faktisk med

at blive dårligere, før vi bliver teenagere. Det er en meget langsom proces, og derfor er den vanskeligere at opdage.

Viden om, hvad du skal være opmærksom på, vil hjælpe dig med at holde øje med dine egne reaktioner: Hvis du opdager, at du siger ”Hvad?” eller ”Undskyld, men kunne du lige gentage det?”, så er det tid til at få din hørelse testet.



Er det her dig?

Har du svært ved at høre, når nogen kalder bagfra eller fra et andet lokale? Og prøver du at undgå at tale i telefon?



Sådan hører vi lyde

Lyde kan beskrives som kraftige eller svage og som lyse eller dybe. En violin eller fuglesang er eksempler på lyse (eller højfrekvente) lyde, hvorimod en kontrabas eller trafik i en gade er eksempler på dybe (eller lavfrekvente) lyde.

At følge med i samtaler

Det, som gør tale så vanskelig at følge med i, når man har et høretab, er de mange forskellige lyde i en hurtig strøm, som den indebærer. De svage, lyse konsonanter såsom "f", "s" eller "t" kan drukne blandt de kraftigere, dybere vokaler – såsom "a", "o" og "u". Så hvis en eller anden siger "statue", og det eneste, du kan høre, er "s_a_ue", vil du være nødt til at forsøge at gætte dig til resten – og inden du når at gøre det, er samtalen allerede et helt andet sted.

Ved møder og sociale begivenheder er der ikke noget værre end at skulle bede folk gentage. Måske beskylder du andre for at mumle, når det rent faktisk er din hørelse, som har skylden. Kommunikation vil blive stadig vanskeligere, indtil du til sidst trækker dig fuldstændig tilbage fra sociale sammenkomster.



Vidste du, at et ubehandlet høretab kan udvikle sig til sociale og psykologiske problemer? Relationerne til andre mennesker tager skade, selvfølelsen bliver mindre og følelsen af at være isoleret øges.

Den følelsesmæssige virkning af høretab

Vi ønsker alle at føle, at vi har kontrollen over vores eget liv. Vi ønsker alle tilknytning til familien, loyale venner og aktive livsstile med interessante fritidsbeskæftigelser. Hvis du undlader at få behandlet et høretab, så risikerer du at sætte alle disse livskvaliteter over styr.

Måske begynder du at få negative følelser – fra bekymring og forlegenhed til bedrøvelse og ensomhed. Du vil også føle dig træt og irritabel, fordi du skal koncentrere dig mere.

Et ubehandlet høretab kan føre til følelsen af isolation og depression.

Heldigvis behøver tingene ikke at komme ud af kontrol. Undersøgelser viser, at det at behandle et høretab har en positiv indflydelse på menneskers fysiske og følelsesmæssige velvære. Der er ingen tvivl om, at det at tage ansvaret for at drage omsorg for sin hørelse vil vende op og ned på dit liv!

Vidste du, at et ubehandlet høretab kan udvikle sig til sociale og psykologiske problemer? Relationerne til andre mennesker tager skade, selvfølelsen bliver mindre og følelsen af at være isoleret øges.



Sådan kan høretab påvirke mennesker

Høretab rammer ikke kun en selv. Det rammer også de mennesker, du omgås. Uanset om det sker gennem meningsfuld samtale eller spøgefulde drillerier, så bliver meningsudvekslingen langsommere og langt mere trættende.

Forestil dig, at du har inviteret dine bedste venner til middag. Du forsøger at følge med i, hvad de siger, men deres stemmer lyder udflydende. Når de fortæller vittigheder, anstrenger du dig for at fange pointen. Du griner, når de gør – men du fik ikke rigtig fat i den. Og til sidst lader du bare stå til.

Det forventes, at din partner og familie viser medfølelse og hensyn – men de forstår ikke rigtig dine

problemer og har måske ikke altid tiden og energien til det. Frem for at vente på, at de mister tålmodigheden og presser dig til at handle, hvorfor så ikke tage initiativet og selv bestemme farten?

Er det her dig?

Har familie, venner eller kolleger kommenteret din hørelse? Og er de ofte nødt til at tale højt eller sige tingene to gange?



Sådan genkender du tegnene



Som så mange andre ting i livet ændrer vores hørelse sig, men overgangen til en mere stille verden foregår så langsomt, at det nemt kan ske ubemærket. Det er derfor, det er så vigtigt at kunne genkende tegnene.

Spørgsmålene på de følgende sider dækker en lang række lytte-situationer i hverdagen. Hvis nogen af problemerne på listen gælder for dig, bør du kontakte en ørelæge for at få testet hørelsen.

Er det her dig?

*Kan du se fugle i træerne –
men ikke høre dem kvitre?
Se en utæt vandhane – men ikke
opfatte de faldende vanddråber?
Tænde for din pc uden at regi-
strere, at den starter op?*



Tjek hurtigt dig selv

Disse spørgsmål giver dig mulighed for dig at foretage en hurtig vurdering af din hørelse.

| | Ja | Nej |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Er det som om, folk mumler? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er du nødt til at anstrenge dig, når nogen taler eller hvisker? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du svært ved at høre, når nogen kalder bagfra eller fra et andet lokale? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er du nødt til at se den talendes mund tæt på for at følge med i samtalen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du svært ved at følge med i møder, på restauranter eller ved forelæsninger? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er du nødt til at skrue op for lyden på tv eller radio? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er det vanskeligt at høre tydeligt i telefonen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du svært ved at høre, når du er i teateret, i biografen eller lignende? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Synes du, det er svært at høre i støjfyldte miljøer, for eksempel på gaden eller i en bil?? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er du tilbøjelig til at begrænse dine sociale aktiviteter, fordi det er vanskeligt at høre og kommunikere? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Siger familie, venner eller kolleger, at de ofte skal gentage, hvad de siger? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvis du ender med at svare "Ja" til nogle af disse spørgsmål, så mist ikke modet. Det betyder ikke nødvendigvis, at du har et høretab – du har måske bare meget ørevoks! Kun en undersøgelse hos en ørelæge kan sige med sikkerhed, om du har et høretab.

Hos ørelægen

At besøge ørelægen er et stort skridt fremad mod bedre hørelse – og det er nemmere at tage skridtet, end du tror. Det tager ikke lang tid. Det gør ikke ondt. Husk, at få nogen med dig, som kan holde dig med selskab og hjælpe dig med at huske, hvad der bliver sagt.

Før besøget er det en god ide at notere lidt ned om dit familieliv, sociale liv og dine hobbyer. Og at

overveje nogle specifikke situationer, hvor du gerne ville kunne høre tydeligere.

Mange mennesker har svært ved at høre tale på støjfyldte steder som for eksempel mødelokaler, fester, supermarkeder osv. Når du har besluttet, hvilke situationer er vigtige for dig, så skriv en prioriteret liste med dem, så de er klar til din samtale med ørelægen.



Vidste du, at det tager under end en time at få en præcis vurdering af din hørelse? Og at processen er fuldstændig smertefri?

Det kan en høreprøve fortælle dig

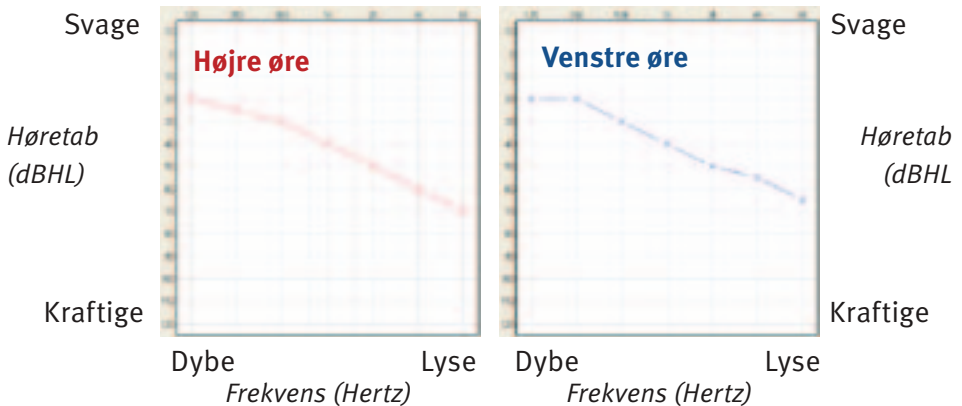
Når du besøger en ørelæge, er du i trygge hænder. Ørelægen og audiologiassistenten står klar til at tage sig af dine bekymringer og foretage en komplet kontrol af din hørelse. Selve prøven finder sted i et roligt lokale eller i en lydtæt boks, hvor du får et sæt hovedtelefoner på, sidder behageligt og lytter.

Audiologen afspiller en række toner – fra de dybe toner over hele skalaen til de aller lyseste, hvor du skal trykke på knappen, når du

kan høre dem. Resultaterne af denne prøve bliver registreret som et audiogram (en linje af x'er og o'er). Ud fra disse markører er audiologiassistenten i stand til at fortælle dig:

- *Hvor meget du kan høre med hvert øre*
- *Hvor godt du hører forskellige lydes styrke og tonehøjde*
- *Hvordan det påvirker din evne til at kommunikere*

Audiogram



Audiogrammet er en simpel graf, som viser de lyde, du kan eller ikke kan høre.

Sådan fungerer øret

Det menneskelige øre er en meget præcist justeret organisme med en følsomhed og en rækkevidde, som nemt overgår de mest detaljerede systemer, der nogensinde er produceret. Øret indeholder mange fysiologiske mekanismer, og en skade eller et brud i en af disse mekanismer kan resultere i problemer med hørelsen.

Heldigvis kan du i de fleste tilfælde forbedre din hørelse ved hjælp af høreapparater.

Ørets anatomi

Øret består af tre forskellige dele:

Det ydre øre

Det ydre øres form hjælper med at opfange lyden og sende den gennem øregangen til trommehinden.

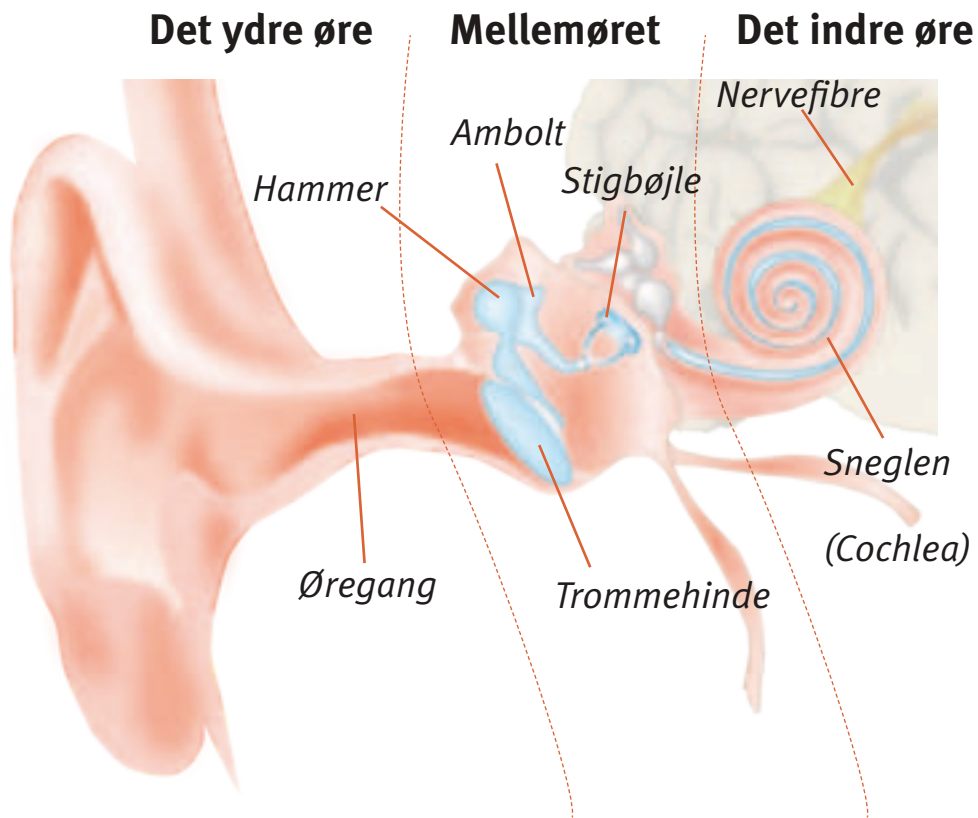
Mellemøret

Indeholder trommehinden og tre bittesmå knogler: hammer, ambolt og stigbøjle (også kaldet malleus, incus og stapes). Disse knogler forstærker lyden.

Det indre øre

Lyden ændres til elektriske impulser af cochlea (øresneglen). Der er bittesmå sanseceller i hele den væskefyldte cochlea. Cochlea sender beskeden via nervefibrene til det område i hjernen, som tager sig af at behandle og fortolke det, vi hører.

Vidste du, at de mindste knogler i menneskets krop findes inde i øret? De kaldes hammer, ambolt og stigbøjle.



Næste skridt



Beslutningen om at få din hørelse kontrolleret er første skridt mod at forbedre din livskvalitet. Tænk bare på, hvad det ville betyde for dig og din familie, hvis du kunne:

- *Høre og forstå meget mere.*
- *Grine sammen med de mennesker, du holder af – og komme tættere på dem.*
- *Føle dig afslappet frem for udkørt efter en lang samtale.*
- *Høre og forstå børns svage stemmer.*

- *Nyde fuglesang og bladenes raslen i vinden.*
- *Afgøre hvor lyde kommer fra.*
- *Lytte til tv eller radio ved normal lydstyrke.*
- *Være den første til at besvare telefonen i stedet for den sidste.*
- *Følge med i og deltage i møder.*

Hvis du ligesom vi føler, at din hørelse er værd at kæmpe for, så ring til din ørelæge for at få en aftale!

Hvis du vil vide mere om hørelse og høretab, så gå ind på:

www.oticon.dk



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.