



# Et liv med høreapparater



## Få en god start

Nu hvor du har fået nye høreapparater, og du på din høreklinik har fået forklaret, hvordan de fungerer, og hvad du kan forvente, kan du bruge denne vejledning som en hjælp til at vænne dig til at gå med dem hver dag. Familie og venner bør også læse den for at få værdifulde råd om, hvordan de kan hjælpe.

Nøglen til en vellykket tilvænnning til høreapparater er **tålmodighed, øvelse og positiv tænkning.**

I hjemmet vil du høre mange nye lyde – fra et urs tikken og køleskabets summen til vaskemaskinens rumlen. Udenfor vil trafikken forekomme kraftigere. I supermarkedet vil det lyde som om, der er langt mere travlt. De mange nye lyde kan være ret overvældende i starten, men det er bare en kortvarig fase.



### Vær klar over, hvad du kan forvente

At vænne sig til høreapparater, kan tage alt fra bare nogle få timer eller dage til et par måneder, afhængig af dit høretab, den type høreapparat, du bruger, og din evne til at vænne dig til dem. Men du vil blive overrasket over, hvor langt du kan nå på kort tid, hvis du er villig til at forsøge.

Det er vigtigt at forstå, at uanset hvor avancerede dine høreapparater er, så vil de aldrig være i stand til fuldstændig at genetablere normal hørelse.

Det, du kan forvente, er at høre og forstå meget mere i mange forskellige situationer. Du vil kunne præstere mere på arbejdet, eller når du deltager i fritidsaktiviteter. Det at omgås andre vil blive en større nydelse, du vil føle



dig mere sikker og du vil måske endda få mere energi til at nyde livet.

Din familie og dine venner vil helt sikkert bemærke forskellen!

**Vidste du,** at i situationer med mange mennesker og masser af baggrundsstøj har selv normalthørende svært ved at følge med!

## Du skal lære at høre igen

Høreapparater kan gøre en meget positiv forskel i dit liv. Men det er ikke som briller, der giver dig synet tilbage, straks du tager dem på. Til at begynde med kan visse lyde forekomme ret kraftige – tilmed mærkelige. Det skyldes, at hjernen har glemt, hvordan det var at høre disse lyde, og den skal lære til at lære at behandle dem igen.

Du vil høre stemmer og lyde, som du måske ikke har hørt i lang tid. Din hjerne skal først identificere disse lyde. Derefter skal den igen lære at koncentrere sig om, hvilke der er vigtige, og filtrere resten fra. Efterhånden som du genvinder evnen til at beherske denne opgave, vil du opdage, at jo mere du bruger dine høreapparater, jo mere glad vil du blive for dem!

### Træn din hjerne

Når hjernen registrerer så mange nye lyde, kan den første tilvænningsperiode være ret trættende. Det er lidt som at træne en muskel, som ikke er blevet brugt i lang tid. Men sikke en forskel det gør, når du får den mistede styrke tilbage!

Når du har gået med høreapparaterne et par uger, får du måske brug for en konsultation hos din tilpasser for at få apparaterne justeret. Når disse justeringer er foretaget, vil du kunne øve dig endnu mere og få mest muligt ud af apparaterne i dagligdagen.

**Vidste du,** at avancerede høreapparater automatisk vil reducere visse typer baggrundsstøj, men at dette også fjerner noget af den tale, du gerne vil høre. Den bedste metode er at lytte opmærksomt til, hvad folk siger, og lære at koncentrere sig om tale, ikke støj. At skrue lydstyrken op er ikke den bedste løsning, fordi det samtidig forstærker baggrundsstøjen.

## Hvad du bør vide, når du går i gang

Først vil alting måske forekomme at lyde for kraftigt. Det er helt normalt og betyder ikke nødvendigvis, at lydstyrken er for høj. Den bedste måde at vænne sig til høreapparaterne er at gå med dem så meget som muligt. De første par dage i fred og ro derhjemme og uden støjfyldte situationer, indtil din hjerne har haft tid til at tilpasse sig.

### Gør det enkelt i starten

Hvis dine høreapparater har programknapper og volumenkontroller, så vent med at eksperimentere med dem, indtil du er mere erfaren. Stol på, at de fuldautomatiske høreapparater holder lyden på et acceptabelt niveau.

### Lidt senere

Når du føler dig klar til at afprøve de forskellige lytteprogrammer, vil du få endnu mere ud af at bruge dine apparater.

### Gode råd til en blid start:

- *Start med at gå med apparaterne det meste af dagen.*
- *Brug dem i rolige situationer og i samtaler en til en hjemme i din stue.*
- *Lyt til radio eller tv.*
- *Brug dem i støjfyldte miljøer som for eksempel en trafikkeret gade og dit lokale supermarked.*
- *Brug telefonen.*
- *Brug dem til sidst sammen med venner eller familie derhjemme og på din favorit restaurant. Dette er sandsynligvis det mest udfordrende scenarie. I begyndelsen er du måske ikke i stand til at høre alt, hvad folk siger, men med tiden bliver det bedre.*

## Dine første erfaringer

### Ting, som måske vil overraske dig

Første skridt til at blive glad for dine høreapparater er at være bevidst om, hvad du kan forvente. Jo kraftigere dit høretab er, jo større sandsynlighed er der for, at du bliver overvældet af alle de nye lyde og deres styrke. Men jo mere åbne dine høreapparater er tilpasset, jo mere naturligt lyder de – for eksempel en RITE-model (Receiver-in-the-Ear), som er en åben tilpasning – som fremmer tilvænningsprocessen.

### Vær forberedt på nye erfaringer

Tingene kan i begyndelsen lyde mærkelige, men med tiden vil du vænne dig til din nye måde at høre på. Her er et par eksempler på det, du kan forvente:

- *Dit vækkeur, dørklokken eller telefonen, som ringer, kan få dig til at fare sammen, første gang du hører dem.*
- *Når du skyller ud i toilettet, lyder det måske som et vandfald.*

- *Det vil i starten lyde mærkeligt at høre dig selv tygge.*
- *Dit køleskab vil summe kraftigere.*
- *Den knitrende lyd af avissider, som vendes, vil lyde skarpere.*
- *Din bil vil lyde anderledes, nu hvor du kan høre motoren tydeligt.*
- *Trafikstøj vil lyde kraftigere.*

### Lyde, du nok vil nyde at genopdage

- *Fuglesang.*
- *Lyden af dine egne fodtrin.*
- *Børnelatter.*
- *Lyden af strygeinstrumenter.*
- *Raslende blade på træer.*
- *Regn mod dit vindue.*

## Fordelene ved at føre dagbog

At vænne sig til høreapparater kan indebære flere justeringer. Det sker normalt over et par konsultationer, efter du har afprøvet høreapparaterne i forskellige miljøer. Vi anbefaler, at du fører en dagbog, så du kan notere dine erfaringer, når du med tiden har vænnet dig til høreapparaterne.

### Lydstyrke

Lyt til hverdagslyde i både støjfyldte og rolige situationer. Lyt til svage lyde som raslende blade eller mennesker, der taler på afstand. Lyt til kraftige eller pludselige kraftige lyde såsom en dør, der smækker, toilettet, der skyller, råbende børn eller live-musik. Gør notater om lydstyrken – er den acceptabel?

### Ændringer i dit lydmiljø

Læg mærke til typiske ændringer i dit lydmiljø f.eks. lyden fra en larmende gade til en mere stille butik, eller når en person i en menneskemængde henvender sig til dig. Notér hvor godt dine høreapparater tilpasser sig dit miljø.

### Lydkvalitet

Lyt til lyse toner (f.eks. violiner, fuglesang og børnestemmer) og dybe toner (f.eks. mandestemmer eller en basguitar). Prøv at beskrive kvaliteten af hver enkelt lyd, så der kan foretages justeringer, hvis det er nødvendigt.



## Gode råd om kommunikation



Familie, venner og kolleger kan gøre meget for at hjælpe dig med at forbedre din hørelse. Det er derfor, det er så vigtigt at fortælle dem om dine høreapparater og sige til dem, hvad de skal gøre for at lette kommunikationen.

### Tal ansigt til ansigt

- *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.*
- *Tal ikke, mens du tygger eller ryger.*
- *Gem dig aldrig bag en avis og støt aldrig kind eller hage i hånden, mens du taler.*

### Tal i et naturligt tempo

- *Tal ikke for hurtigt.*
- *Prøv at omformulere sætningen frem for bare at gentage den, hvis den, du er sammen med, har problemer med at forstå dig.*
- *Prøv på ikke at afbryde hinanden, når I er mange mennesker sammen.*

### Reducér baggrundsstøj

- *Undgå støjende døråbninger og vinduer; Hvis du ikke kan lukke dem, så find et mere roligt sted at tale sammen.*
- *Prøv at reducere baggrundsstøj dvs. skrue ned for musik eller tv.*

### Gode råd

Før du går i biografen eller teatret, så ring på forhånd for at tjekke, om de kan tilbyde høretekniske hjælpemidler (systemer, som gør det nemmere at lytte med høreapparater). Når du reserverer bord i en restaurant, så prøv at få nogle rolige pladser. Når du deltager i seminarer, så kom tidligt og sæt dig oppe foran. Og tøv ikke med at bede dem, som skal tale, om at bruge en mikrofon.

## Sådan passer du på dine høreapparater

Høreapparater skal kunne klare alt fra fugt, varme, sved og ørevoks til hårplejeprodukter. Følg retningsslinjerne nedenfor for at holde dem i god stand.

- *Sørg for, at apparaterne altid er rene og tørre.*
- *Åbn batteriskuffen for at spare på batterierne, når apparaterne ikke er i brug.*
- *Gør det til en vane at rengøre dine høreapparater hver dag – brug aldrig flydende husholdningsrengøringsmidler, kemikalier eller vand. Brug en tør klud og en børste.*

- *Om natten kan du opbevare dine apparater i en særlig affugter (kontakt din høreklinik for information, hvor du kan få dette).*
- *Tjek altid, at du har taget dine høreapparater af, før du går ud at svømme, tager brusebad eller bruger hårlak.*

Hvor tit, du skal skifte batterier, afhænger af høreapparatets model og type og den daglige brug. Spørg din tilpasser, hvad du kan forvente. Mange høreapparater udsender en svag biplyd for at angive, at batteriet er ved at være opbrugt.



## Løbende kontrol

---

Dine høreapparater må aldrig føles for stramme eller for løse, men behagelige. Hvis de på et tidspunkt skulle føles ubehagelige eller irritere, så kontakt din høreklinik for at få hjælp.

Sørg for at aftale regelmæssige opfølgende kontrolbesøg, så din tilpasser kan holde øje med dine fremskridt, og husk at notere eventuelle spørgsmål eller bekymringer i din dagbog. Husk også, at nøglen til succes kan beskrives med bare fire ord: **tålmodighed, øvelse og positiv tækning!**



**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.