

Beter communiceren bij gehoorverlies

Tips en advies en informatie

Rosa Wendelina M. Timmerman



Mijn ervaringen en deskundigheid

Vanaf mijn geboorte ben ik slechthorend.

Inmiddels heb ik aan beide oren een gehoorverlies van ongeveer 80Db en tinnitus, als ik mijn hoorapparaten niet draag, kan ik geen gesprekken meer voeren.

Dankzij de humoristische, confronterende, hartverwarmende en leerzame feedback van zoveel verschillende mensen op mijn levenspad en de expertise in mijn werk als fysiotherapeut en haptotherapeut en coach kan ik dit boekje schrijven.

Door vele ervaringen wijs geworden weet ik hoeveel er mogelijk is als ik open ben over mijn gehoorverlies, extra hulpmiddelen gebruik zoals soloapparatuur en een aangepaste telefoon.

Het doet mij goed dat ik weet wat er aan de hand is met mijn oren en weet wat ik zelf kan doen. Gesprekken verlopen beter en meer ontspannen als ik aan de ander vertel wat mij helpt om goed te verstaan.

Mijn ervaringen en ideeën wil ik graag doorgeven omdat het leven met gehoorverlies op deze manier voor mij gemakkelijker en zoveel boeiender is geworden.

In 2001 heb ik “Hooridee: beter communiceren bij gehoorverlies” opgericht.

Hooridee heeft inmiddels jarenlange ervaring met het trainen en coachen van mensen met gehoorverlies en professionals.

Er is een uniek en professioneel aanbod ontwikkeld voor alle partijen.

Mijn passie is: wat kan er beter? Welke mogelijkheden zijn er? Hoe kun je ontspannen communiceren? Hoe kun je al je talenten ontwikkelen en ontplooiën?

In dit boekje probeer ik een antwoord te geven op de eerste vragen die mensen stellen als zij te maken krijgen met gehoorverlies.

Gehoorverlies in de praktijk

Dit boekje geeft praktische tips om zo goed mogelijk met alle aspecten van gehoorverlies om te gaan.

Onder andere hoe je het kunt aanpakken als je hoorapparaten wil uitproberen. Waar je op kan letten als je de ander beter wilt kunnen verstaan.

Met meer kennis en informatie vergroot je je mogelijkheden. Dit boekje heb ik voor jou, lezer/es, met veel plezier gemaakt.

Veel succes!

Rosa Wendelina Timmerman



© HOORIDEE 2010

Gehoorverlies en dan?

Gehoorverlies komt veel voor.

Misschien merk je dat het lastig is om mensen te verstaan in een groter gezelschap.

Misschien merk je dat je bepaalde geluiden niet goed meer hoort.

Misschien zeggen mensen in je omgeving steeds vaker dat je iets niet verstaat.

Misschien heeft iemand je al eens aangeraden om een hoortest te doen.

Wacht niet te lang.

Een hoortest kun je anoniem op internet doen op www.hoortest.nl

Zorg dat je weet wat er aan de hand is en of je actie moet ondernemen.

Hooroplossingen als een hoorapparaat zorgen voor het behoud van je hoor- en cognitieve functies.

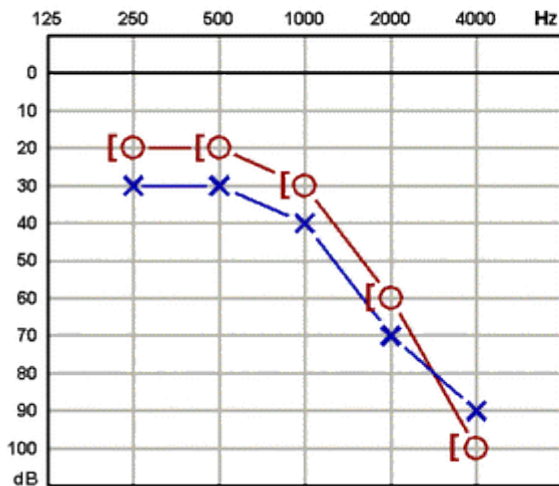


Laat je door deskundigen informeren:

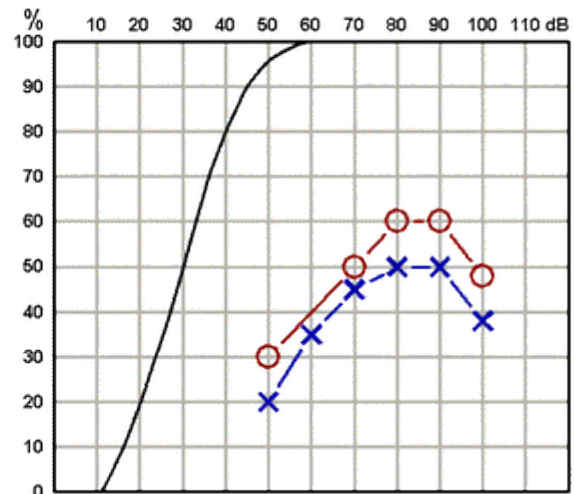
- Met een verwijzing van de huisarts kun je naar een KeelNeusOor-arts of een audiologisch centrum. Kies een KNO-arts die gespecialiseerd is op het gebied van gehoorverlies.
- Hooridee maakt je graag wegwijs tijdens dit traject en geeft onafhankelijk advies.
- Je kunt kiezen voor een audiologisch centrum wanneer een team van experts (met onder andere een audioloog, KNO-arts, maatschappelijk werk) van belang is.
- De KNO-arts voert een kort gesprek en sluit ernstige zaken uit. Dan wordt er door een logopedist een hoortest gedaan, op basis van de hoortest wordt een audiogram gemaakt.

- Een audiogram is een weergave van de hoortest en je gehoorverlies.
- Vraag een kopie van het audiogram zodat je er ook een hebt voor je eigen dossier.
- Laat je goed voorlichten over de bevindingen en zorg ervoor dat je de betekenis van jouw audiogram begrijpt.
- Zorg ervoor dat je dit zelf ook uit kunt leggen aan anderen.
- Zorg dat je weet wat de consequenties zijn van jouw gehoorverlies voor je werk en je dagelijks leven.
- Zorg dat je je goed uit laat leggen welke mogelijkheden en hulpmiddelen er voor jou zijn.
- Als uitgelegd wordt dat je baat kunt hebben bij hoorapparaten kun je met je audiogram naar een gediplomeerd audicien in een hoorapparatenwinkel.

toonaudiogram



spraakaudiogram



Hulpmiddelen

Er bestaan allerlei hulpmiddelen om beter te kunnen horen en beter te kunnen verstaan.

- Trilwekker : een wekker met een trilelement dat je onder je kussen legt, als hij wekt voel je dit.
- goede telefoon : een telefoon met specifieke regelmogelijkheden, bijvoorbeeld met een specifieke volumeversterker.
- waarschuwingssysteem : een trilelement dat je draagt aan je rok of broekband is gekoppeld aan je telefoon, bel, alarm en bijvoorbeeld babyfoon : door de trilfunctie word je gewaarschuwd als de bel of de telefoon gaat,

Welke extra hulpmiddelen ken jij? Welke gebruik jij?

Weet je dat je bij Oorakel (zie ook blz. 19, zij hebben vele hulpmiddelen uitgesteld staan om uit te proberen) en de beste audiciens deze en nog veel meer hooroplossingen kunt bekijken en uitproberen? Dit is belangrijk om uit te vinden welke spullen voor jou bruikbaar kunnen zijn. Dit is voor iedereen heel verschillend.

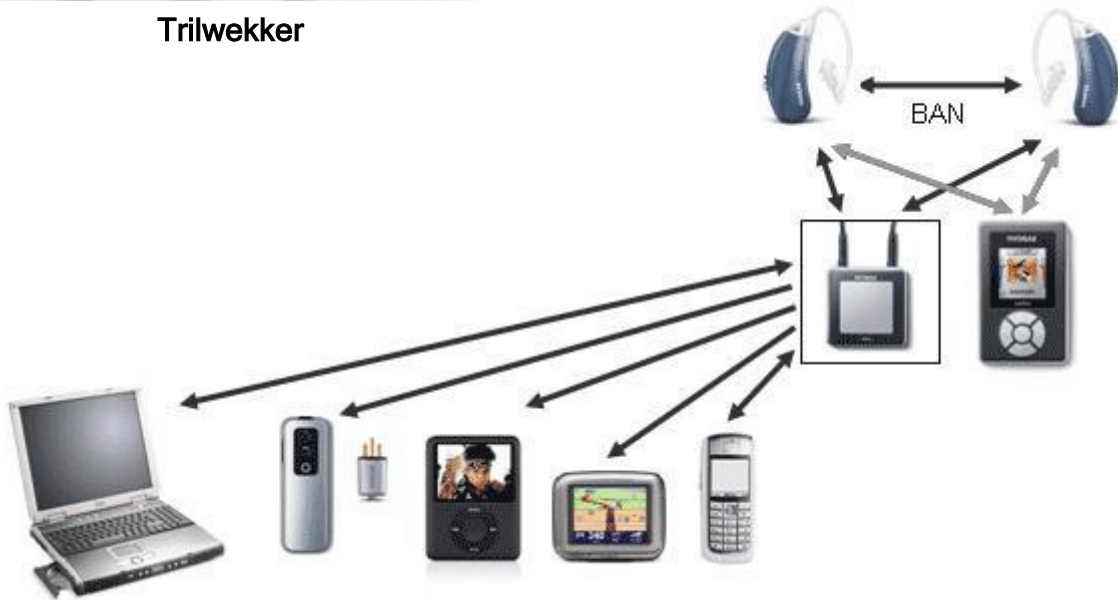
Geschikte bij jou passende hulpmiddelen geven extra comfort, je houdt energie over voor de dingen die je echt wilt, je zorgt ervoor dat communiceren plezieriger en gemakkelijker wordt.

Weet je dat er op maat gemaakte hulpmiddelen voor je werksituaties gemaakt kunnen worden? Dit kan door onder andere: Adviesburo PlanPlan.

Enkele voorbeelden van hooroplossingen: een trilwekker en solo-apparatuur:



Trilwekker



Communicatie

Wat kun jij doen?

Wat doe je om de ander goed te verstaan?

Een paar ideeën:

Goed licht helpt om de expressie van de ander beter te kunnen zien.

Als je het gezicht van de ander ziet kun je bijvoorbeeld de uitdrukking en de spraak beter lezen. Binnen een afstand van 2 meter kun je elkaar het beste verstaan.

Waar let jij zelf op? Kun je nog een paar voorbeelden noemen?

Als je hierover nadenkt, ben je beter voorbereid. Dit maakt je sterker en het geeft zelfvertrouwen.

Wat zeg jij als je de ander niet goed verstaat?

Hoe is je toon als je de ander niet goed kan verstaan?

Het werkt goed als de goedgevoelde weet wat hij/zij kan doen. Dit schept duidelijkheid en maakt het voor iedereen gemakkelijker en meer ontspannen.

Wat kun je een goedgevoelde gesprekspartner vertellen, zodat je een verstaanbaar gesprek kunt voeren?

Voorbeelden:

- = Ik ben slechthorend, ik draag twee hoorapparaten.
- = Als ik je gezicht goed zie kan ik je beter verstaan.
- = Zou je rustig willen praten?
- = Als ik het onderwerp weet, begrijp ik je veel sneller.

- + Doe dit vriendelijk en innemend.
- + Boosheid werkt niet, humor wel.
- + Je vraagt geduld, probeer zelf ook geduldig te zijn.



Luisteren en verstaan gaan veel beter als je ontspannen bent.

Het gevolg van gehoorverlies is dat je actief gaat luisteren, je gaat naar het geluid toe met je hele lijf, met je beste oor, je spant je in om goed te verstaan.

Je kunt dat merken aan bijvoorbeeld spanning in je lichaam of aan vermoeidheid, hoofdpijn, nek- of rugklachten. Daarom is het van belang om aandacht te besteden aan je luisterhouding.

Wat je kunt doen voor een meer ontspannen, meer ontvankelijke luisterhouding:

- je rug goed tegen de rugleuning
- je voeten stevig op de grond
- besteed aandacht aan het ritme van je ademhaling.

Op deze manier:

ben je kalmer, maak je een rustige indruk en komt alle informatie goed bij je binnen.

Hoe kun jij zo ontspannen mogelijk luisteren?

Hoe zorg jij ervoor dat je luisterpauzes organiseert om bij te tanken?

Zorg voor een goede conditie.

Als je fit bent, ben je weerbaar.

Zingen is goed voor het behoud van je spraak en ontspant.



Non-verbale communicatie

55% = lichaamshouding
 38% = tempo, volume en intonatie
 7 % = woorden

Uit deze percentages blijkt hoeveel we opmaken uit de lichaamshouding en hoeveel waarde we hechten aan de wijze waarop iemand spreekt.

“ ik zie op straat een man en een vrouw ,zij bestuderen een kaart”

Als ze naar mij toe lopen vermoed ik dat zij de weg zullen vragen.

De non-verbale communicatie is onmisbaar bij slechthorendheid.

Misschien gebruik je het al:

- Je ziet aan haar/zijn lichaamshouding dat je gesprekspartner niet echt luistert.
- Je voelt het en ziet het aan de uitdrukking op het gezicht van je gesprekspartner als hij/zij het met je eens is.

Spraakafzien = liplezen en mimiek en expressie en uitdrukking

Aan het gezicht van de ander kun je veel aflezen, het mondbeeld helpt om de medeklinkers van woorden af te lezen. De houding, beweging en uitdrukking van het hele lichaam geven informatie.

Dit heet spraakafzien. Bij een daarvoor gespecialiseerde logopedist kun je de basis van het spraakafzien leren. Dit wordt vergoed door je basisverzekering.

Audicien = hoorapparatenwinkel

De audicien zoekt aan de hand van je audiogram uit welk hoorapparaat het meest geschikt voor je zal zijn.

Hoe vind je een gediplomeerde en bekwame audicien?
Probeer met twee audiciens een kennismakingsgesprek af te spreken.

Bereid enkele vragen voor bijvoorbeeld:

- Hoe is uw werkwijze?
- Wat kan ik verwachten met dit audiogram?
- Mag ik meerdere hoorapparaten uitproberen?
- Kan ik met u mijn leef- en werksituaties bespreken om aan de hand daarvan programma's voor een hoorapparaat te kunnen kiezen. Bijvoorbeeld muziek, vergaderingen, hobby, werken in groepen.
- Hoeveel hoorapparaten mag ik uitproberen en hoelang duurt een proefperiode ongeveer?
- Wat zijn de kosten, hoe hoog is de eigen bijdrage, zijn er servicekosten?
- Bent u op zaterdag geopend?

Maak voor je zelf een keuze:

- Welke audicien spreekt je het meest aan?
- Is hij/zij gediplomeerd?
- Worden al je vragen zorgvuldig beantwoord?



Hoorapparaten



Bereid je goed voor.

- Wat verwacht je van hoorapparaten?
- Welke luistersituaties zijn voor jou belangrijk?
- Wat gaat het gebruik van hoorapparaten jou opleveren?
- Laat je door professionals informeren of je verwachtingen reëel zijn.

Als je hoorapparaten gaat uitproberen:

- Neem de tijd, zorg dat je oefent met je hoorapparaten in alle voor jouw belangrijke situaties.
- Begin in bekende en rustige situaties.
- Hoorapparaten bieden je veel nieuwe geluiden, dat is wennen, geef jezelf de tijd hiervoor.
- Bouw het dragen van je hoorapparaten rustig op om alle nieuwe prikkels te verwerken.

Aan het oorstukje van het hoorapparaat moet je misschien ook even wennen.

Het oorstukje van het hoorapparaat mag geen pijn doen, mag niet irriteren.

Na enige dagen, als je oren gewend zijn aan de oorstukjes, moet de pasvorm goed zijn. Bij jeuk, wondjes of irritaties moet de audicien een goede oplossing zoeken.

Kies een aantal luistersituaties waarin je heel bewust je nieuwe hoorapparaten gaat uitproberen. Schrijf deze ervaringen per luistersituatie op in een dagboek.

Bijvoorbeeld thuis, in het verkeer, een vergadering, op visite.

Beschrijf de positieve en negatieve ervaringen. Wat hoor je beter? Wat versta je beter?

Noteer zo precies mogelijk wanneer bepaalde geluiden te hard zijn of onaangenaam.

Bespreek alle ervaringen duidelijk en concreet met de audicien.

Op deze manier kan het hoorapparaat zo goed mogelijk op jou worden afgestemd en ingesteld. Dit kan enkele weken tot enkele maanden duren. Blijf steeds overleggen met de audicien. Hij/zij moet de meest optimale en haalbare afstelling voor jou vinden.

Een audicien beschikt over een computerprogramma waarmee verschillende luistersituaties nagebootst kunnen worden. De audicien kan bijvoorbeeld een groepssituatie laten horen, dan kun je direct in de winkel uitproberen en beluisteren of de door de audicien gekozen instelling voor jou beter is.

Om een goede keuze te maken kun je een ander merk/hoorapparaat uitproberen. Zo kun je de geluidskwaliteit en de meerwaarde van de verschillende soorten hoorapparaten vergelijken.

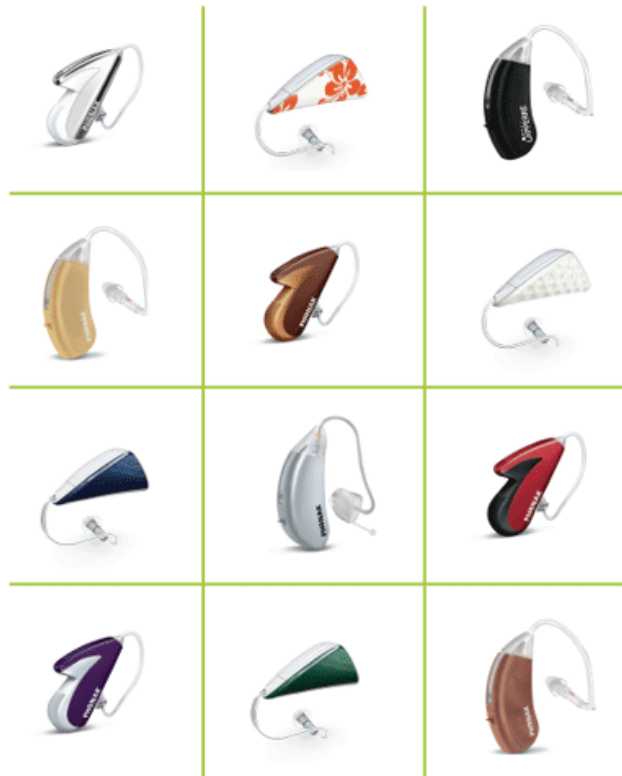
Het bijhouden van je ervaringen in je dagboek helpt hierbij. Vraag ook je partner en andere mensen in je omgeving of zij merken dat je een hoorapparaat draagt. Ook zij kunnen aangeven wat er beter zou kunnen.



Wanneer je een keuze gaat maken:

- Neem geen beslissing als niet duidelijk is of je beter verstaat met de uitgetebeerde hoorapparaten.
- Neem geen beslissing onder tijdsdruk.
- De hoorapparaten moeten een concrete verbetering geven.
- Het verstaan moet in jouw verschillende leef- en werksituaties aantoonbaar beter zijn met de nieuwe hoorapparaten.

Dan is deze investering zinvol.



Hygiëne: enkele tips:

Oorsmeer

Een schone gehoorgang zorgt voor

1. Goed verstaan.
2. Voorkomt fluitproblemen bij het dragen van een hoorapparaat.
3. Laat een keer per 3 maanden je gehoorgang nakijken op oorsmeer bij de huisarts. Oren schoonmaken moet heel zorgvuldig gebeuren.



Hoorapparaat

1. Maak je oorstukjes regelmatig schoon. Bijvoorbeeld in een sopje met afwasmiddel en 1 keer per week even schoon maken met een tissue met alcohol.
2. Als je je hoorapparaten uit doet, leg dan de batterijlade helemaal open zodat je hoorapparaat goed kan drogen.
3. Controleer iedere drie maanden of het slangetje tussen het hoorapparaat en het oorstukje flexibel is. Dit voorkomt fluitproblemen. Zorg dat je zelf leert hoe je het slangetje kunt vervangen. vraag dit materiaal aan de audicien, zodat je dit zelf bij kan houden.
4. Vervang het oorstukje eens in de twee jaar.
5. Vraag aan de audicien wat je zelf kunt onderhouden aan het hoorapparaat.



Maak werk van je gehoorverlies

- zit je gesprekspartner aan je goede kant?
- is er genoeg licht aan, valt het licht op het gezicht van je gesprekspartner?
- zit je op de beste plek in de ruimte?
- weet je gesprekspartner dat je slechthorend bent?
- heb je de ander verteld wat hij/zij kan doen als je iets niet goed verstaat?
- staat je hoorapparaat op het juiste programma?
- heb je je batterijen voor je hoorapparaten bij je?
- zijn al je spullen gebruiksklaar?
- zorg jij voor een ruimte met goede akoestiek?
- ben je ontspannen en fit?
- knik je als je het gesprek volgt? Vat je af en toe samen wat je verstaat?

Op deze wijze ben je een prettige gesprekspartner

Meer tips om beter te verstaan:

- probeer alle bijgeluiden te verminderen zoals een TV, radio.
- als je geduld hebt, versta je soms een fractie later wel wat de ander zegt.
- bereid je voor, bedenk welke vragen je kunt verwachten.
- zorg dat je op tijd bent dan kun je een goede plaats uitzoeken.
- maak een grapje, vertel bijvoorbeeld eens wat je hebt verstaan.
(als je ontdekt dat het gaat over wat je wil en niet over je nieuwe bril)

Voor meer tips zie: www.hooridee.nl



Vraag om advies, hulp en ideeën:

Het heeft mij enorm geholpen anderen te horen over hun gehoorverlies en ervaringen te delen.

Als je andere slechthorenden kent vraag eens wat zij wel of niet meer horen, wat zij regelen om goed te kunnen verstaan, welke extra spullen zij gebruiken. Wat zij lastig vinden en hoe zij dit oplossen. Wat hen helpt om zo goed mogelijk met gehoorverlies om te gaan. Vraag of anderen met je mee willen denken. Dit geeft nieuwe ideeën en nieuwe perspectieven.

Hooridee geeft advies op maat:

Hooridee verkent alle mogelijkheden, biedt praktische oplossingen, specifieke kennis, passende communicatiestrategieën, ontspanningsoefeningen voor thuis en op het werk en in de zorg.

Het eerste oriëntatiegesprek is gratis.

Internet is een onuitputtelijke bron van informatie. Zie p. 18 voor betrouwbare websites.

Er zijn forumdiscussies om mee te lezen of mee te doen.

Er worden activiteiten, lezingen en reizen georganiseerd om ervaringen te kunnen delen.

In tijdschriften als Plotsdoof en Horen wordt over alle kanten van gehoorverlies geschreven en kun je kennis op doen.

Ook kan het helpen en stimuleren om boeken te lezen waarin mensen vertellen hoe zij leven met hun handicap. Bijvoorbeeld: *Mijn levensgeschiedenis* van Helen Keller *Doof of zo?* van Corrie Tysseling of *Cochleaire capriolen* van Elske Posthuma.

Werkbladzijde voor eigen aantekeningen:

Het maakt uit als je weet wie de specialisten zijn en welke spullen je hebt, dit vergroot je zelfstandigheid.

Datum laatste audiogram	=
Gemaakt door	=
Uitslag van dit audiogram	=
Merk hoorapparaat	=
Wanneer aangeschaft	=
Laatste schoonmaakbeurt door audicien	=
Laat je hoorapparaat voor het einde van de garantie door de fabrikant nakijken	=
Type batterij	=
Oorstukje gemaakt door wie?	=
Wanneer voor het laatst vervangen?	=
Andere hooroplossingen	=
Merk	=
Garantietermijn	=
Leverancier	=
Naam en telefoon nummer KNO-arts	=
Naam, telefoonnummer en e-mailadres van je audicien	=

Websites:

www.hooridee.nl

Workshops en trainingen om beter met gehoorverlies om te leren gaan.

www.oorakel.nl

Vraagbaak en op locatie kun je allerlei hulpmiddelen uitproberen.

www.planplanadvies.nl

Zij bieden hooroplossingen voor op de werkvloer.

www.nvvs.nl

Nederlandse vereniging voor slechthorenden.

www.hoorwijzer.nl

Informatie over hoortests, specialisten, hoorapparaten, vergoedingen.

www.labformaat.nl

Uitstekende oorstukjes.

www.werkpad.nl

Gebarencursussen en allerlei soorten begeleiding

www.ggmd.nl

www.fenac.nl

Alle audiologisch centra in NL.

www.hear-it.org

Internationale website met veel informatie.

www.stichtingplotsdoven.nl

Gebarencursussen, activiteiten en informatie.

www.mensenarbeid.nl

Expertisecentrum gehoor en arbeid.



HOORIDEE

info@hooridee.nl

www.hooridee.nl

T: 023 5515489