

Trenger du mer informasjon eller flere av disse heftene, kontakt:

HLF Briskeby - rehabilitering og utadrettede tjenester as

Ringeriksveien 77, 3402 LIER

Tlf: 32 22 65 00

e-post: briskeby@hlfbriskeby.no

www.hlfbriskeby.no

Se også våre e-læringskurs og filmer på:

www.hlfbriskeby.no

HØRSELSTAP BLANT ELDRE

FELLESSKAP OG DELTAKELSE



HLF BRISKEBY KOMPETANSESENTER AS

HLF Briskeby kompetansesenter as har Hørselshemmedes Landsforbund (HLF) som eierorganisasjon og består av 3 virksomheter:

HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester as

Tilbyr kurs og rehabilitering innen områdene tinnitus, Menieres sykdom, balansetrening, CI, yrkesliv og andre hørselsrelaterede tema. De utadrettede tjenestene gis i form av hørselsfaglig veiledning, kompetanseheving og kurs rettet mot videregående opplæring samt i overgangene til og fra videregående.

HLF Briskeby Forskning og utvikling as:

Skal bidra til å kvalitetssikre og utvikle tjenestetilbudene ved virksomhetene ved Briskeby.

Briskeby videregående skole as:

Landsdekkende videregående skoletilbud til elever med nedsatt hørsel.

HLF Briskeby er en non-profit virksomhet som kompletterer og utfyller det offentlige tilbudet til hørselshemmede. Rehabilitering, kurs og utadrettet tjeneste finansieres gjennom 3 offentlige avtaler; Helse Sør-Øst, Nav og Utdanningsdirektoratet.

Vår visjon er: **Engasjement, Kunnskap og Omsorg**

FELLESSKAP OG DELTAKELSE

Mange velkjente lyder som setter liv og farge på tilværelsen kan bli borte når hørselen svekkes. Snø som knirker under føttene, fuglekvitter og gresshoppesang eller velkjent knirking i døra – alt er med på å gi livet bakgrunnsmusikk vi sjelden tenker over før den er borte.

Å ikke kunne fange opp og sortere lyder som signaliserer fare, f.eks. bilhorn, barnegråt og listende skritt i mørket, reduserer følelsen av trygghet og kontroll. Det er et større tap å miste slike bakgrunnslyder enn mange tenker seg.

Bare tanken på å spørre «hva» om og om igjen, er nok til å miste lysten til å være med i samtalen.

Den alvorligste følgen av hørselstapet er vanskene med å oppfatte vanlig dagligtale. Småprat og samtaler som tidligere gled lett og uanstrengt, blir krevende å følge med i. Å stadig miste viktige ord og poenger, eller å misforstå og svare på noe annet enn det en ble spurt om, er frustrerende og sliter på selvfølelsen. Bare tanken på å spørre «hva» om og om igjen, er nok til å miste lysten til å være med i samtalen. Opplevelsen av å ha tapt noe av sin tidligere kommunikasjonsevne kan virke svært nedslående og får mange til å unngå sosialt samvær der de vet de vil føle seg utenfor.

Dermed kan veien til passivitet og isolasjon være kort.



HØRSEL OG ALDRING

Evnen til å kommunisere er viktig for å formidle blant annet tanker, følelser og behov til hverandre, og gjennom dette skape sosiale relasjoner med andre mennesker. Det er dette som gjør oss til aktive deltakere i livet. Å ha nedsatt hørsel kompliserer ofte kommunikasjon og sosialt samvær, og kan få flere uønskede konsekvenser.

Med alderen blir hørselen dårligere for de aller fleste mennesker. Det er hårcellene i sneglehuset som blir borte, og det avgis ikke like mange signaler til hjernen som i yngre år. Ved siden av hørselstapet går også behandlingen av lyd saktere med årene, fordi hjernen bruker lengre tid på å sortere, bearbeide og videresende lydimpulsene. Det er derfor mange eldre sier at de hører langsommere enn før.

Å stadig være usikker på hva som sies, gjør det nødvendig å ta alle sanser i bruk for å oppfatte riktig. Personer med nedsatt hørsel bruker øynene for å kompensere for hørselstapet, – kroppsspråk, mimikk og munnavlesning brukes i stor grad for å resonnerer og gjette seg fram til meningen i samtalen. Mange sier at de hører med øynene, og et godt syn kan derfor være avgjørende for forståelsen.

Nedsatt hørsel eller demens?

Eldre med nedsatt hørsel blir ofte feilaktig oppfattet som demente, ettersom de ofte svarer på helt andre ting enn det stilles spørsmål om. Det kan virke som om de ikke henger med i samtalen, eller ikke forstår hva som foregår.

Nyere forskning har vist at ubehandlet hørselstap er en av de største risikofaktorene for utvikling av demens og kognitiv svikt. Det er derfor viktig og tilrettelegge for å gi eldre så gode hørsels- og lyttevilkår som mulig.



HØREAPPARATER

Høreapparater er det mest brukte hjelpemiddelet for personer med nedsatt hørsel, og er til god hjelp for de aller fleste. Det er likevel viktig å være klar over at høreapparater ikke gir normal hørsel tilbake, og det er heller ikke alltid at dette er den riktige løsningen. Forskjellige behov og forutsetninger må derfor vurderes og behandles individuelt.

Tilvenning til høreapparater er hjernearbeid

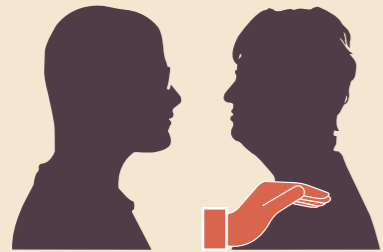
Mange er ikke klar over at det tar tid å venne seg til nye høreapparater, og tror at hørselen blir som før umiddelbart etter at høreapparatene er skrudd på. Forventningene til apparatene er ofte skyhøye, men med god veiledning av audiograf eller audiopedagog kan høreapparatene hjelpe godt i de fleste kommunikasjonssituasjoner.

Hjernen vår bearbejder og sorterer alle lyder vi hører og trenger tid til å venne seg til lyder den ikke har hørt på lenge. Høreapparater forsterker mange lyder – ikke bare de lydene en selv ønsker å høre bedre. Det er derfor viktig å begynne treningen i stille omgivelser, for så gradvis å øke til mer lydkrevende situasjoner.

Det er imidlertid svært utmattende å få så mye lyd gjennom høreapparatene uten at hjernen gradvis har vent seg til å akseptere flere og flere lyder. Mange pårørende har for store forventninger om at eldre med nedsatt hørsel tar i bruk høreapparatene alt for tidlig i tilvenningsprosessen. De eldre gir derfor opp og legger høreapparatene i skuffen, og veien til isolasjon, ensomhet og depresjon kan bli kort.



TIPS OG GODE RÅD



Lett berøring + øyekontakt
= **OPPMERKSOMHET**



Demp **BAKGRUNNSSTØY**
som forstyrrer samtalen



Bruk **KROPPSSPRÅK** for å
understreke det du sier



GODT LYS gjør det lettere å
munnavlese



Snakk **ÉN OM GANGEN**



Snakk i rolig tempo og
IKKE HØYERE enn vanlig



IKKE SKJUL ANSIKTET
eller snakk med ryggen til



Gjør oppmerksom på
TEMASKIFTE i samtalen

ANDRE HØRSELSTEKNISKE HJELPEMIDLER

Samtaleforsterker

Samtaleforsterker kan noen ganger være et bedre alternativ hvis det er vanskelig å bruke høreapparatet. I helse- og omsorgstjenesten eller i hjemmesykepleien er den til god hjelp i samtalsituasjoner, fordi den er lett å bruke og lett å ta med seg til de som trenger det. Det finnes både trådbundet og trådløse versjoner.

Teleslynge, IR-anlegg, Fm-utstyr og streamere

Dette er utstyr som på hver sin måte sender trådløse signaler fra en forsterker og rett inn til høreapparatene. Lydene oppfattes klarere fordi de ikke forstyrres av bakgrunnsstøy. De ulike systemene kan brukes i samtalsituasjoner, i møter, på konferanser eller ved tv-/radiolytting.

Skrivetolk

I noen sammenhenger er det vanskelig å oppfatte alt som blir sagt, selv med høreapparater eller andre tekniske hjelpemidler.

På NAV Hjelpemiddelsentral finnes et tilbud som kombinerer hørselsresten med skriveolking. En person skriver ned det som blir sagt, og det kan leses på en skjerm. Skriveolking kan være til stor nytte ved for eksempel foredrag, hos lege eller i sosiale lag i forbindelse med taler. Skriveolking er gratis og dekkes av NAV eller andre betalingsansvarlige som kommune og statlige etater.

Varslingsutstyr

Varslingsutstyr er hjelpemidler som gir beskjed om at det for eksempel ringer på døren, i telefonen eller at brannalarmen går. Varslingssignalene kan gis som blinkende lys, vibrasjoner eller som forsterket lyd. Ved brann om natten, kan man også få signaler gjennom en liten boks som gir kraftige vibrasjoner i sengen.



HVIS HØREAPPARATET IKKE VIRKER

Høreapparater er individuelt tilpasset, og audiografen finner frem til det apparatet som passer best i hvert enkelt tilfelle. Det finnes flere leverandører og mange ulike typer høreapparater.

Det er viktig å vite hvilke type apparat brukeren har for å kunne bistå med innkjøp av riktig type batterier, slanger, filtre og domer (små, myke plastpropper som skal sitte i øret).

Det er lurt å lage faste rutiner for når disse skal skiftes. Skriv gjerne opp tekniske data som batteristørrelse, domestørrelse og filtertype, dette gjør det lettere ved en senere bestilling. Se bak i heftet for kontakinformasjon om de ulike leverandørene for kjøp ved behov.

Hvis høreapparatet ikke gir lyd – hva kan gjøres?

- Er det på tide å bytte batteri? De varer i ca én uke. Husk å bytte batteri rutinemessig en fast ukedag.
- Sjekk at batteriet er satt inn riktig vei og er av riktig størrelse.
- Pass på at det ikke er voks i proppen, domen, filteret eller slangen, da dette kan stenge for lyden. Bytt det som må byttes, og lag gjerne rutiner for det også.
- Slå høreapparatet av og på. Dette gjøres som oftest med å åpne og lukke batteriluken. Slik går volumet tilbake i et hørbart nivå, om det skulle vært skrudd ned.
- Fortsatt ikke lyd? Lukk hånden rundt høreapparatet og legg merke til om det piper eller ikke. Hvis det ikke piper må apparatet sendes inn til leverandøren for reparasjon. Se bak i heftet for adresser.

Høreapparatet piper når det sitter i øret

- Feil plassering i øret. Rødt er på høyre øre, blått er på venstre. Pass på at apparatene sitter ordentlig.
- Ørevoks i øregangen. Kontakt lege for rensing av ørene.
- Hard eller sprukket slange. Bytt slange. Kan kjøpes hos leverandør.
- Tett lydkanal. Vask proppen, bytt dome eller skift filter.



HVEM GJØR HVA?

Fastlegen sender henvisning til en øre-nese-halslege.

Øre-nese-halslegen gjør en grundig undersøkelse. Ved behov sendes pasienten videre til en audiograf.

Audiografen tar hørselstester og vurderer behovet for hørselstekniske hjelpemidler, for eksempel høreapparat. Ut fra hørselstester tilpasses høreapparatene individuelt. Ved behov for justering eller reparasjon, ta kontakt med stedet høreapparatet ble utlevert.

Audiopedagogen er både spesialpedagog og rådgiver. Noen ganger oppstår det et behov for ekstra hjelp, råd og veiledning, og da kan audiopedagogen hjelpe. Audiopedagogen kan være behjelpelige med å følge opp mange av utfordringene hørselshemmede har.

NAV Hjelpemiddelsentral: Hjelpemiddelsentraler finnes i hvert fylke og formidler hjelpemidler som kan bidra til å utnytte eventuell hørselsrest.

Hørselskontakt i kommunen er NAV Hjelpemiddelsentral sin forlengede arm ut i kommunene. Kommunale hørselskontakter kan prøve ut, tilpasse og rekvirere enkle hørselstekniske hjelpemidler.

HLFs likepersontilbud er et supplement til det offentlige rehabiliteringstilbudet. HLFs likepersoner gjør en frivillig jobb og skal være en god samtalepartner, motivere til å bruke aktuelle hjelpemidler, informere, gi råd og veilede.

Høreapparatleverandører

Under finnes en oversikt over de mest brukte leverandørene i Norge. Kjøp av batterier, slanger, filtre og domer er mulig på deres hjemmesider. Ved innsending av ødelagte høreapparater skal postboksadressen benyttes der denne er oppgitt.

Cantec: Tlf: 66 99 60 00. www.cantec.no

GN Hearing Norway AS: Tlf: 22 47 75 30, www.resound.no

Medus: Tlf: 61 32 90 50. www.meduspro.no

Oticon AS: Tlf: 23 25 61 00. www.oticon.no

Phonak: Tlf: 96 09 86 00. www.phonak.no

Sivantos AS: Tlf: 22 63 22 22. www.sivantos.no

Starkey Norway: Tlf: 51 82 00 80. www.starkey.no

Widex: Tlf: 22 59 90 40. www.widex.no

