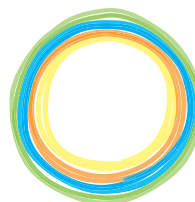


HOORIDEE

Training en advies bij gehoorverlies



BETER COMMUNICEREN BIJ GEHOORVERLIES ADVIES & TIPS

door Wendelina Timmerman

© 2020 HOORIDEE 
6e druk

Ontwerp: Meerontwerpen, Mirjam van den IJssel

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, social media, of op welke wijze en/of door welk ander medium ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van HOORIDEE.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld.
Noch de maker, noch de uitgever is aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van mogelijke onjuistheden in deze uitgave.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

3

Mijn ervaring en deskundigheid

5

Gehoorverlies en dan?

6

Advies en tips

8

Non-verbale communicatie

10

Alles over hoorapparaten

12

Hygiëne en oorsmeer

14

Verschillende hooroplossingen

16

Maak werk van je gehoorverlies

18

Vraag om advies

20

Aantekeningen

22

Websites

24



VOORWOORD

Gehoorverlies in de praktijk.

Dit boekje geeft praktische tips om zo goed mogelijk met alle aspecten van gehoorverlies om te gaan. Onder andere wordt beschreven wat een goede aanpak is als je hoorapparaten wilt uitproberen of waar je op kan letten als je de ander beter wilt kunnen verstaan. Met meer kennis en informatie vergroot je jouw mogelijkheden. Dit boekje heb ik voor jou, lezer/es, met veel plezier gemaakt.

Laat je weten hoe je verder bent gegaan?
Stel je vragen via info@hooridee.nl
We denken graag met je mee!
Veel succes!

Wendelina Timmerman

HOORIDEE:

- *Consultancy en Coaching*
- *Opleiding en training*
- *Team van experts*

**“Vanaf mijn geboorte ben ik slechthorend.
Inmiddels heb ik ernstig gehoorverlies en
tinnitus aan beide oren.**

**Zonder mijn hoorapparaten
kan ik geen gesprekken voeren.”**

MIJN ERVARING EN DESKUNDIGHEID

Dankzij de humoristische, confronterende, hartverwarmende en leerzame feedback van zoveel mensen op mijn levenspad en de expertise in mijn werk als fysiotherapeut, haptotherapeut, consultant en coach gehoorverlies kan ik dit boekje schrijven. Door studie en vele ervaringen wijs geworden, weet ik hoeveel er mogelijk is als ik open ben over mijn gehoorverlies en hooroplossingen gebruik.

Het doet mij goed dat ik weet wat er aan de hand is met mijn gehoor en daarop kan anticiperen. Gesprekken verlopen beter en meer ontspannen als ik aan de ander vertel wat mij helpt om goed te verstaan. Mijn ervaring en ideeën wil ik graag delen en doorgeven omdat het leven met gehoorverlies op deze manier voor mij gemakkelijker en boeiender is geworden.

In 2001 heb ik mijn eigen bedrijf HOORIDEE: Training en Advies bij Gehoorverlies opgericht. Doordat HOORIDEE inmiddels werkt met een team van experts is er een uniek en professioneel aanbod ontwikkelt voor alle partijen. Wij bieden deskundigheidsbevordering aan teams, managers HR en bedrijfsartsen. Wij faciliteren hoorbeleid binnen bedrijven.

Mijn passie is: Er kan veel meer dan je denkt! Welke mogelijkheden zijn er? Hoe kun je ontspannen communiceren? Hoe kun je al je talenten vormgeven? Welke andere kwaliteiten ontwikkel je door jouw gehoorverlies? In dit boekje geef ik een antwoord op de eerste vragen die mensen stellen als zij te maken krijgen met gehoorverlies.

GEHOORVERLIES EN DAN?

**Gehoorverlies
komt veel voor.
Bijna iedereen
kent iemand met
gehoorverlies.**

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. Probeer uit te vinden wat er aan de hand is. Een hoortest kun je anoniem doen op www.hoortest.nl of www.oorcheck.nl.

PROBEER UIT TE VINDEN OF JE SLECHTHOREND BENT

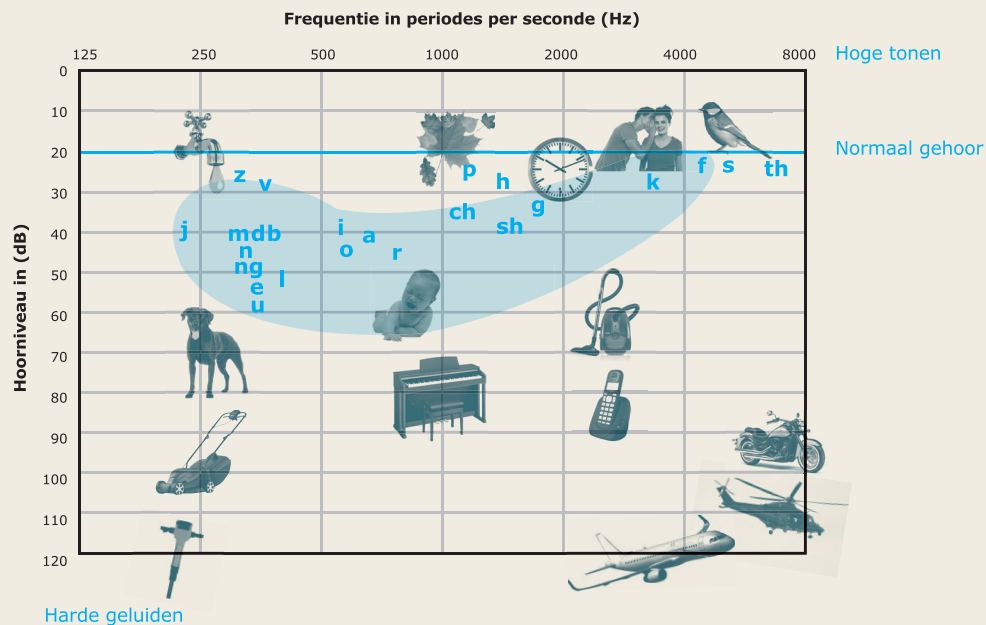
Hooroplossingen als een hoorapparaat zorgen voor het behoud van je hoor- en cognitieve functies. Laat je door deskundigen informeren:

- De huisarts verwijst naar een audiologisch centrum of een keel-, neus- en oorarts (KNO-arts). Een audiologisch centrum heeft een team van specialisten voor hoorproblemen.
- De kno-arts voert een kort gesprek, doet onderzoek en sluit ernstige zaken uit. Daarna maakt een logopedist een audiogram. Vraag of ook het spraakafzien getest kan worden.
- Het audiogram toont van welke afwijking er sprake is. Iedere aandoening vereist een eigen aanpak. Als de diagnose gesteld is, moet goed besproken worden welke behandelmogelijkheden er zijn en welke hooroplossingen passen bij die aandoening.
- Het toonaudiogram geeft informatie over de mate en de aard van het gehoorverlies. Deze gegevens worden ook gebruikt voor het instellen van het hoorapparaat.
- Het spraakaudiogram geeft inzicht in het vermogen om verschillende klanken van spraak te onderscheiden.

- Een spraakaudiogram gecombineerd met hoortoestellen kan als hulpmiddel gebruikt worden ter beoordeling van een hoortoestelaanpassing.
- Laat je goed voorlichten over de bevindingen en zorg ervoor dat je de betekenis van jouw audiogram begrijpt zodat je dit zelf ook uit kunt leggen aan anderen.
- Wat zijn de consequenties van jouw gehoorverlies voor je werk en je dagelijks leven?
- Welke mogelijkheden en hulpmiddelen zijn er?
- Als uitgelegd wordt dat je baat kunt hebben bij hoorapparaten, kun je met je audiogram naar een gediplomeerd audicien in een hoorapparatenwinkel.

Als je al ervaring hebt en de eerste keer alles via een audicien hebt georganiseerd, dan is het aan te raden de tweede keer de bovenstaande route te volgen.

Voor gehoorverlies en werk kun je het beste kiezen voor een audiologisch centrum.



ADVIES EN TIPS

**Wat kun jij doen?
Wat doe je om
de ander goed te
verstaan?**

Een paar tips:

- Goed licht helpt om de gezichtsuitdrukking van de ander beter te kunnen zien.
- Als je het gezicht van de ander ziet kun je de uitdrukking en de spraak beter begrijpen.
- Binnen een afstand van 2 meter kun je elkaar het beste verstaan.

WAAR LET JE 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 / horen?

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

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

- "Het helpt als je eerst mijn naam zegt."
 - "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 beter."
-
- Doe dit vriendelijk en innemend.
 - Boosheid werkt niet, humor wel.
 - Je vraagt geduld, probeer zelf ook geduldig te zijn.

JE HOORT 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 spanning in je lichaam of aan vermoeidheid, hoofdpijn, nek- of rugklachten. Daarom is het van belang om aandacht te besteden aan je luisterhouding.

Wat kun je doen voor een ontspannen en meer ontvankelijke luisterhouding

- Ga met je rug goed tegen de rugleuning zitten;
- Zet je voeten stevig op de grond;
- Besteed aandacht aan het ritme van je ademhaling.

Op deze manier ben je meer ontspannen en kan de informatie goed bij je binnen komen.

Je kan ook luisterpauzes organiseren om even bij te komen.

Ook een goede conditie is van belang. Je bent dan weerbaarder.

NON-VERBALE COMMUNICATIE

**Non-verbale
communicatie
is communicatie
zonder woorden.
De non-verbale
communicatie
is onmisbaar bij
slechthorendheid.**

Gebruik je al je zintuigen? Uit deze percentages blijkt hoeveel we opmaken uit de lichaamshouding en hoeveel waarde we hechten aan de wijze waarop iemand spreekt:

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

Zintuigen in de praktijk

Situatieschets: *"Ik zie op straat een man en een vrouw, zij bestuderen een kaart"*. Als je dit waarneemt weet je dat als zij naar je toe komen lopen er een grote kans is dat zij de weg zullen vragen.

Misschien maak je van deze non-verbale signalen gebruik om makkelijker te verstaan en te begrijpen wat er gebeurt:

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

Liplezen, mimiek, aflezen van expressie en uitdrukking noemt men spraakafzien

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. Meer informatie hierover kan je vinden op de websites beschreven op pagina 24 & 25.

AUDICIEN

De audicien helpt bij het zoeken naar de beste individuele hoorplossing

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 vragen voor, zoals:

- 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? Denk hierbij aan muziek, vergaderingen, hobby, werken in groepen.
- Hoeveel hoorapparaten mag ik uitproberen en hoelang duurt een proefperiode?
- 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 beantwoord?

Neem iemand mee die dingen opschrijft en meeluistert.

Tip:
Kijk voor een goede audicien ook op
www.hoorprofs.nl

ALLES OVER HOORAPPARATEN

**Met hoorapparaten
voorkom je isolement.**

Bereid je goed voor als je hoorapparaten gaat uitproberen:

- Welke luistersituaties zijn voor jou belangrijk?
- Wat wil je graag kunnen doen als je beter hoort?
- Informeer bij de audicien, audioloog of bij professionals of je verwachtingen reëel zijn.

Als je hoorapparaten gaat uitproberen:

- Neem de tijd, oefen met je hoorapparaten in alle voor jou belangrijke situaties.
- Begin in bekende en rustige situaties.
- Hoorapparaten bieden je veel nieuwe geluiden, dat is wennen, geef je zelf de tijd hiervoor.
- Bouw het dragen van je hoorapparaten rustig op om alle nieuwe prikkels te verwerken.
- Bespreek je twijfels met familie en / of vrienden.

Hoorapparaten geven een nieuwe geluidswereld. Dit is wennen en vraagt om oefening.

LUISTERSITUATIES

Kies een aantal luistersituaties waarin je heel bewust je nieuwe hoorapparaten gaat uitproberen. Schrijf deze ervaringen per luistersituatie op in een dagboekje. Deze ervaringen kunnen je helpen de audicien te vertellen wat er beter kan.

- Welke geluiden zijn te zacht of te scherp?
- In welke situaties wil je beter spraakverstaan?

Beschrijf hoe het thuis gaat, in het verkeer, bij een vergadering of 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 traject kan enkele weken tot maanden duren.

BLIJF STEEDS OVERLEGGEN MET DE AUDICIEN

Hij/zij moet de meest optimale en haalbare afstelling voor je vinden. Een audicien beschikt over een computerprogramma waarmee verschillende luistersituaties nagebootst worden. De audicien kan bijvoorbeeld een groepssituatie laten horen, zodat je direct in de winkel kan uitproberen en beluisteren of de door de audicien gekozen instelling voor jou beter is. Neem iemand mee om dit ter plekke uit te proberen.

Om een goede keuze te maken kun je een ander merk/hoorapparaat uitproberen. Zo kun je de geluidskwaliteit en de meerwaarde van verschillende soorten hoorapparaten vergelijken. Het bijhouden van je ervaringen in je dagboek helpt hierbij. Vraag ook je partner en andere mensen in jouw omgeving of zij merken dat je beter verstaat. Ook zij kunnen aangeven wat er beter zou kunnen.

Belangrijk wanneer je een keuze gaat maken:

- Neem geen beslissing als niet duidelijk is of je beter verstaat met de geteste hoorapparaten.
- Neem geen beslissing onder tijdsdruk.

Het aanschaffen

De hoorapparaten moeten een concrete en aantoonbare verbetering geven. Het verstaan moet in jouw verschillende leef- en werksituaties aantoonbaar beter zijn met de nieuwe hoorapparaten. Pas dan is deze investering zinvol. Overleg zo nodig met het audiologisch centrum welke keuze het beste is.

Tips:

Neem iemand mee die iets aan je voorleest. Zo kun je direct de nieuwe instellingen beoordelen.

Ga even ergens iets met iemand drinken. Dan weet je snel of de nieuwe instellingen echt goed zijn.

HYGIËNE EN OORSMEER

**Een schone gehoorgang
en een onderhouden
oorstukje geven goed
spraakverstaan.**

Een schone gehoorgang:

- Zorgt ervoor dat je iemand goed kunt verstaan.
- Voorkomt fluitproblemen bij het dragen van een hoorapparaat.

Tip: Laat eens per 3 maanden je gehoorgang nakijken op oorsmeer bij de huisarts of KNO arts. Oren schoonmaken moet heel zorgvuldig gebeuren.

ONDERHOUD

- Maak je oorstukjes dagelijks schoon met een tissue met alcohol en daarnaast wekelijks in een sopje met afwasmiddel.
- Als je je hoorapparaten uit doet, leg dan de batterijlade helemaal open zodat je hoorapparaat goed kan drogen of gebruik de droogbox van de audicien.
- Controleer iedere drie maanden of het slangetje tussen het hoorapparaat en het oorstukje flexibel is. Dit voorkomt fluitproblemen.
- Vervang het oorstukje eens in de twee jaar.

- Vraag ook aan de audicien wat je zelf kunt onderhouden aan het hoorapparaat. De audicien heeft onderhouds-materiaal, zodat je dit zelf bij kan houden.
- Vraag het onderhouds-materiaal aan de audicien, zodat je dit zelf bij kan houden.

OORSTUKJE

Aan het oorstukje van het hoorapparaat moet je misschien ook even wennen. Het oorstukje van het hoorapparaat mag geen pijn doen of 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 voor maatwerk-oorstukjes

Deze geven optimaal spraakverstaan en zorgen voor een goede programma overdracht.



Sieroorstukjes van Petra Spigt

VERSCHILLENDE HOOROPLOSSINGEN

**Er bestaan
verschillende
hulpmiddelen om
beter te kunnen
horen en verstaan.**

WELKE EXTRA HULPMIDDELEN KEN JE? WELKE GEBRUIK JE?

Trilwekker

Een wekker met een trilelement dat je onder je kussen legt. Zodra het alarm afgaat, voel je het trillen.

Telefoon met streamer

Een telefoon met directe koppeling met je hoorapparaten.

Waarschuwingssysteem

Een trilelement dat je draagt aan je rok of broekband. Dit systeem is gekoppeld aan je telefoon, bel, alarm of bijvoorbeeld babyfoon. Door de trilfunctie word je gewaarschuwd.

Passende hulpmiddelen geven extra comfort, je houdt energie over voor leuke dingen, je communiceert gemakkelijker en voelt je zelfverzekerder.

Denk ook aan een schrijftolk.

Dit is een professional die op een speciaal toetsenbord alle gesproken tekst intypt. Op een tablet kun je vervolgens alles mee lezen. Dit is een unieke hooroplossing voor grotere groepen, studie en lastige luistersituaties.

Hooroplossingen bekijken

Dit kan bij de Hoorinfotheek. Zij hebben hooroplossingen die je kunt bekijken en uitproberen, zodat je kan uitvinden welke extra's voor jouw leven en werk geschikt zijn. Dit is voor iedereen heel verschillend. Zie ook de links op pagina 24 & 25.

Enkele voorbeelden van hooroplossingen



Trilwekker van Bellman



Roger Select microfoon



Vergadersysteem van Phonak

MAAK WERK VAN JE GEHOORVERLIES

Leven en werken met gehoorverlies vraagt voorbereiding.

Vorbereiding geeft rust en overzicht:

- Bereid je voor, bedenk welke vragen je kunt verwachten.
- Kies voor iedere luistersituatie het bijbehorende programma op je hoorapparaat.
- Zijn al je spullen gebruiksklaar?
- Ben je ontspannen en fit?
- Heb je extra batterijen voor je hoorapparaten bij je?

De omgeving

- Ga van te voren op een locatie kijken hoe de akoestiek is, overleg en geef aan wat je nodig hebt, indien mogelijk.
- Als je op tijd bent kun je een goede plaats uitzoeken.
- Verbeter de akoestiek in je huis.
- Probeer alle bijgeluiden te verminderen zoals een TV en radio.
- Is er genoeg licht aan?

Je gesprekspartner(s)

- Weet je gesprekspartner dat je slechthorend bent?
- Heb je verteld wat hij/zij kan doen als je iets niet goed verstaat?
- Zit je gesprekspartner aan je goede kant?
- Valt het licht op het gezicht van je gesprekspartner?

Tijdens gesprekken

- Knik je als je het gesprek volgt?
- Vat je af en toe samen wat je verstaat?
- Als je geduld hebt, versta je soms een fractie later wel wat de ander zegt.
- Maak een grapje, vertel bijvoorbeeld eens wat je hebt verstaan (als je ontdekt dat het gaat over een paard, en jij verstaat kaart).

Voor meer tips, adviezen en blogs kijk op: www.hooridee.nl.



VRAAG OM ADVIES

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's zij gebruiken?
- Wat zij lastig vinden en hoe zij dit oplossen?
- Wat hen helpt om zo goed mogelijk met gehoorverlies om te gaan?

Facebook, Twitter en internet zijn een onuitputtelijke bron van informatie. Er zijn veel groepen waar je mee kan lezen en ervaringen kan delen. Er worden activiteiten, lezingen en reizen georganiseerd om kennis op te doen en expertise uit te wisselen.

Er zijn verschillende organisaties voor advies en informatie:

- GGMD, Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Dienstverlening: Zij begeleiden mensen die doof zijn of een hoorprobleem hebben, alsmede hun naasten.
- Stichting Hoormij: Is er voor iedereen met een hoorprobleem.
- Stichting Plotsdoven en Laatdoven: Is de landelijke organisatie voor belangenbehartiging voor mensen die plotsdoof of geleidelijk doof zijn geworden.

LEES ER OVER

In tijdschriften zoals *Horen*, *Gezond Gehoor* en *Plotsdoof* wordt over alle kanten van gehoorverlies geschreven en kun je veel kennis op doen.

Het kan helpen en stimuleren om boeken te lezen waarin mensen vertellen hoe zij leven met hun handicap. Bijvoorbeeld:

- *Een en al oor* van Wies Groeneveld;
- *Doof of zo?* van Corrie Tysseling;
- *Cochleaire capriolen* van Elske Posthuma;
- *Ménière in balans* van Paula Hijne;
- *Eerste hulp bij oorsuizen* van Olav Wagenaar;
- *Odyssey of hearing loss* van M. Harvey.
- *Gehoord worden/omgaan met slechthorendheid* van Annemiek Deij.

Vraag of anderen met je mee willen denken. Dit geeft nieuwe ideeën en nieuwe perspectieven.

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

Vervaldatum garantie hoorapparaten

Type batterij

Oorstukje gemaakt door

Wanneer voor het laatst vervangen

Andere hooroplossingen

Merk

Garantietermijn

Leverancier

Naam en telefoonnummer KNO-arts /audioloog audiologisch centrum

Naam, telefoonnummer en e-mailadres van je audicien

Verzekeringsgegevens van je hoorapparaten e.a. hooroplossingen

WEBSITES

[*hooridee.nl*](http://hooridee.nl)

Training voor professionals, individuele training, masterclasses, workshops en opleiding coach gehoorverlies.

[*hoorinfotheek.nl*](http://hoorinfotheek.nl)

Vraagbaak en op diverse locaties kun je allerlei hulpmiddelen uitproberen.

[*planplanadvies.nl*](http://planplanadvies.nl)

Maatwerk, werkplekaanpassingen.

[*multicaresystems.nl*](http://multicaresystems.nl)
[*hoorexpert.nl*](http://hoorexpert.nl)

Leveren waarschuwingssystemen en werkplek hooroplossingen.

[*noizezz.com*](http://noizezz.com)

Uitstekende oorstukjes op maat.

[*stichtinghoormij.nl*](http://stichtinghoormij.nl)

Nederlandse vereniging voor slechthorenden.

[*hoorwijzer.nl*](http://hoorwijzer.nl)

Informatie over hoortesten, specialisten, hoorapparaten en vergoedingen.

Activiteiten en informatie voor slechthorende jongeren. shjong.nl

Federatie van Nederlandse audiologische centra. fenac.nl

Internationale website met veel informatie. hear-it.org

Gebarencursussen, activiteiten en informatie. stichtingplotsdoven.nl

Voor logopedisten die spraakafzien geven en gebarencursussen. ggmd.nl

Expertisecentrum gehoor en arbeid. gehoorenarbeid.nl

Wat doet een schrijftolk. schrijftolk.org/schrijftolk

HOORIDEE
Jansweg 42 unit 2
2011 KN Haarlem

023 5515489
info@hooridee.nl
www.hooridee.nl