

Hørelse for livet Kom godt i gang



Råd til, hvordan du får mest
glæde af dine høreapparater



Høreelse for livet



Tillykke!

Tillykke med valget af dine nye høreapparater! En helt ny verden ligger for dine fødder.

Vi har sammensat en række gode tips til de første dage, som allerede har vist sig at være uvurderlige for mange andre høreapparatbrugere.

Lad os komme i gang!

Genopdag din hørelse

Køleskabets summen, en avis, der rasler og fuglesang. Du kan høre alle disse lyde igen, ikke sandt?

Lyde og støj, du nok ikke har kunnet høre i mange år, er igen tilbage.

Dine ører får hjælp af dine nye høreapparater. I de første par dage vil en masse lyde føles højere end før. Det er fantastisk! Vær tålmodig, mens din hjerne vænner sig til disse lyde igen.



Begynd at bruge dine høreapparater i rolige omgivelser - for eksempel hjemme hos dig selv. Lyt til radioen og hyg dig med en snak med din familie eller naboer.

Til at begynde med skal du også vænne dig til, hvordan din egen stemme lyder nu. Din hjerne vil begynde at bearbejde alle de for dig nye og usædvanlige lyde.

Samtidig vil den koncentrere sig om det, der er vigtigt, og filtrere uvigtige lyde fra.

Jo mere du bruger dine nye høreapparater, desto bedre kan din hjerne blive trænet. Du vil hver dag komme et lille skridt videre. Du er tilbage på banen igen.



**Oplev naturens
lyde igen**



De første dage med høreapparater

2

Genopdag velkendte steder, for eksempel en travl gade eller dit foretrukne supermarked. Ring til nogen. Brug dine høreapparater, når du er sammen med familie eller venner.

I begyndelsen vil det måske være en udfordring. Det kan være svært at forstå, alt hvad der sker omkring dig.

Men du vil blive overrasket over, hvor hurtigt den fase er forbi.

En fordel ved at du nu bruger høreapparater er, at venner og familie vil finde det meget lettere at føre en samtale med dig. Du vil ikke længere, på samme måde som tidligere, være nødt til at bede dem om at gentage eller gå glip af detaljer i samtalen.



**Det er tid til at opleve, hvad
dine nye høreapparater kan
gøre for dig i støjfyldte miljøer**

**Gå ud
blandt folk**



For mange mennesker med høreproblemer er restaurantbesøg en stor udfordring. Det kan det også være for dem, der hører normalt

3

Dine høreapparater vil hjælpe dig til at ignorere uvæsentlig baggrundsstøj og koncentrere dig om den person, du taler med. Giv dig selv lidt tid til at vænne dig til det. Gør det lettere at gå på restaurant ved fx at bede om et bord i den mest stille afdeling. Forsøg at sidde med ryggen til støjende områder, når du er i larmende omgivelser. Hvis du skal deltage i et seminar, så mød op lidt tidligere og sæt dig på første række. Vær ikke for genert til at bede taleren om at bruge mikrofon.

Hvis dine høreapparater har en såkaldt telespole, kan du spørge, om de har et teleslynge-anlæg i fx teatre og biografteatre. Hvis de har et, kan du slå høreapparaternes telespole-program til, og få lyden sendt direkte til høreapparaterne. Dette vil gøre det nemmere at høre i disse situationer.

Tips til familie, venner og kolleger

4

Der er flere ting, du kan gøre for at gøre livet nemmere for den, der bruger høreapparater.

Du kan fx stille dig tættere ved den person, du taler med og sikre dig, at han eller hun tydeligt kan se dit ansigt. Dine ansigtsudtryk og læbebevægelser vil være til stor hjælp. Men husk, at det er umuligt at mund aflæse, hvis du ryger eller tygger tyggegummi, mens du taler.

Undgå at holde hagen eller kinden i hånden og forsøg at tale langsomt.

Hvis den, du taler med, har svært ved at forstå dig, så forsøg at finde en anden måde at sige det på i stedet for bare at gentage dig selv.

En samtale i et værelse med dårlig akustik er lige så svær som at tale foran en åben dør eller vindue, hvis der er meget støj udenfor. Prøv at finde et roligt sted at tale sammen.



**Vil du hjælpe en, der er
ved at vænne sig til
nye høreapparater?**

Et par gode råd

5

Dine høreapparater skal kunne modstå alt fra fugt og varme til ørevoks og hårprodukter.

Her er nogle gode råd til, hvordan du vedligeholder dem.

Øg batteriets levetid ved at lade batteriskuffen stå åben, når høreapparaterne ikke er i brug. Hold altid høreapparaterne rene og tørre.

Gør det til en vane at rengøre høreapparaterne hver dag.

Brug aldrig rengøringsmidler, olie eller vand. Brug i stedet en ren klud og den lille børste, som du har fået sammen med høreapparaterne.

Tjek lydudgangen hver dag og fjern ørevoks, når det er nødvendigt. Tjek altid, at du har taget høreapparaterne af, inden du svømmer, tager brusebad eller bruger hårprodukter.



**Hvordan vedligeholder
jeg mine nye
høreapparater?**

...Og husk at få dine høreapparater tjekket

6 Når du har fået mere erfaring, kan det eventuelt være nødvendigt med en finjustering af høreapparaterne, så de passer endnu bedre til dine behov og din livsstil. Fortæl din hørespecialist hvordan det går med dem, også om det, som føles mærkeligt eller ubehageligt. Det er en stor hjælp, at have et familiemedlem eller en ven med under samtalen.

7 Skriv dine oplevelser ned. Besvar gerne disse spørgsmål:

1. Hvilke nye lyde har du hørt, siden du begyndte at bruge høreapparaterne?
2. Hvad har du gjort for at vænne dig til disse nye lyde?
3. Hvordan oplever du samtaler i et roligt lokale?
4. Hvordan oplever du samtaler i støjfyldte miljøer, fx på en restaurant eller banegård?
5. Siden du er begyndt at bruge dine nye høreapparater, er du da begyndt på en ny aktivitet, eller har du genoptaget en gammel aktivitet, som du tidligere havde opgivet?
6. I hvilke situationer ville du sætte pris på yderligere forbedringer?

Det kræver kun lidt øvelse for at få et godt udbytte af dine nye høreapparater. Nyd hele den verden af lyde, du har generobret!



Du kan læse mere om
hørelse og høretab på
www.oticon.dk

People First

Med vores People First-løfte forpligter vi os til at forbedre menneskers muligheder for at kommunikere naturligt og deltage aktivt

Din høreklifik: