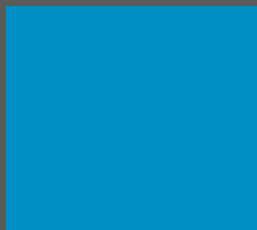


Hørelse for livet Om hørelse og høretab



Hvordan hørelsen fungerer, hvordan hørelsen forsvinder,
og hvad du kan gøre ved det





Vores hørelse færdigudvikles, mens vi stadig ligger i maven

Hørelsen er den eneste af vores sanser, der er aktiv hele tiden.

Den spiller en vigtig rolle, lige fra vi bliver født og gør, at vi kan høre tale, forstå og udvikle os.

Lige fra vi fødes, giver vores ører os konstant livsvigtig information og gør os i stand til at opleve følelser. Børns latter, musik, en kærlig kommentar: de er alle lige så stærke som film-scener, der er afhængig af dramatisk musik for at skabe en følelsesmæssig effekt.

Med høresansen bliver vi opmærksomme på farer. Selv når vi sover, er vores ører indstillet til at opfange usædvanlige eller vigtige lyde. Vi kan reagere omgående, hvad enten det er en brandalarm eller et barn, der græder.

Fordi hørelsen er en værdifuld og vigtig sans, fortjener den særlig beskyttelse.



**Vores hørelse har
mange funktioner**

Vi har to ører og en hjerne at høre med. Og det er der en god grund til

Normal hørelse

En normal hørelse kan både genkende dybe lyde (en kontrabas eller trafik) og lyse lyde (en violin eller fuglekvidder). Teknisk set betyder det frekvenser mellem ca. 20 og 20.000 Hertz.

Den kan desuden bearbejde meget svage lyde (en mygs summen) og ekstremt kraftige lyde (en jetmotor, der starter). Disse svarer til lydstyrker mellem 0 og mere end 120 decibel.

Taleforståelse

Hørelsen er særligt god til at forstå tale, som den kan klare i alle dets mange facetter og i enhver situation. Om vi sidder på en café, taler i telefon

eller er til en forelæsning: hørelsen filtrerer en masse irrelevante lyde fra for at koncentrere sig om dem, vi har brug for at høre. Det er takket være denne evne, at vi kan fokusere på et enkelt instrument i et symfoniorkester eller deltage i private samtaler i støjfyldte miljøer.

Spatial hørelse

Vores ører hører i 360 grader - i samtlige vinkler rundt om vores hoved. De kan skelne mellem for og bag, op og ned. Det gør os i stand til at høre, hvor en lyd kommer fra, hvor stort et rum er, eller om der er en forhindring i området.

Sådan hører vi

Det ydre øre

Det ydre øre er formet som en tragt, som indsamler lyd, forener og sender det gennem øregangen til tromme-hinden.

Mellemøret

Mellemøret består af trommehinden og tre små knogler: 'hammeren', 'ambolten' og 'stigbøjlen'. Lyden fra det ydre øre får den tynde tromme-hinde til at vibrere.

De små knogler koncentrerer lydener-gien fra trommehindens store område til det lille område ved stigbøjleplad-en. Den sender derefter lyden til det indre øre, der er væskefyldt.

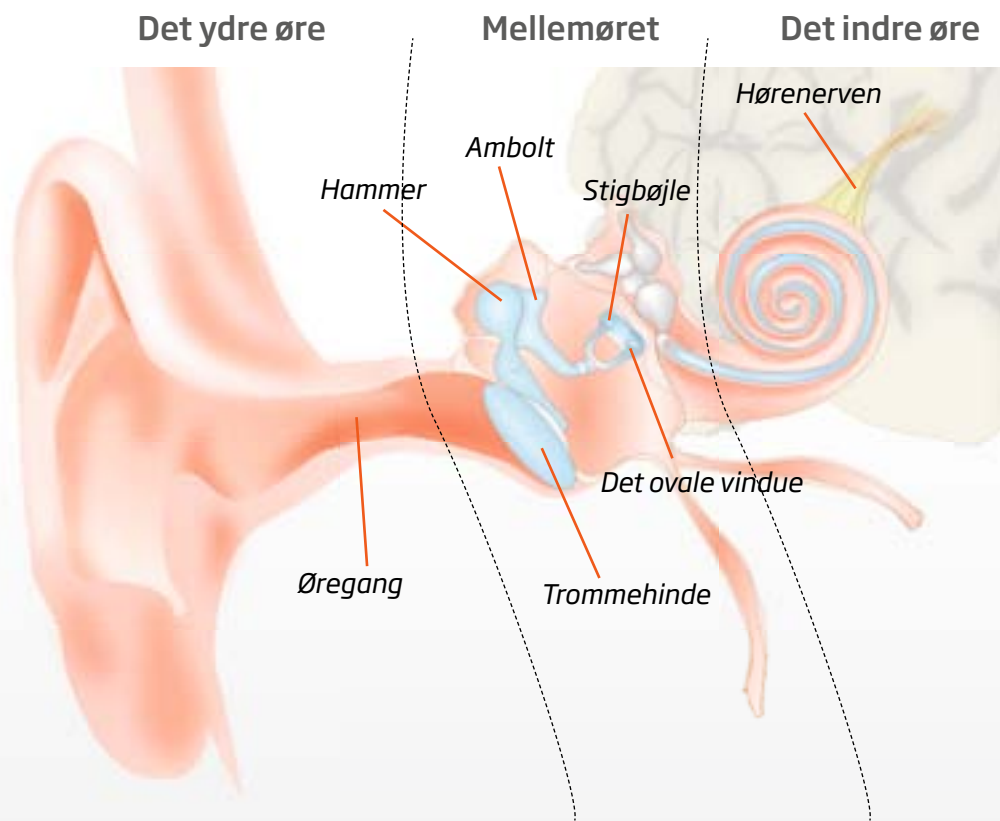
Det indre øre

Det indre øre begynder ved det ovale vindue, som er sammenvokset med stigbøjleknoglen i mellemøret. De kraftige vibrationer i det ovale vindue sætter væsken i bevægelse, som fylder det snegleformede høreorgan, cochlea.

'Bølgerne' i det indre øres væske bevæger bittesmå hår i cochlea. Disse hår er forbundet til nogle nervefibre. Når hårene bevæger sig, skabes der elektriske impulser, som sendes til hjernen.

Hjernen

Stimuleringen af sansecellerne sendes via ca. 30.000 nervefibre, der udgør hørenerven. Signalet bliver derefter sendt til det område i hjernen, der er ansvarlig for bear-bejdning, evaluering og fortolkning af høreimpulserne. Det er først inde i hjernen, at disse lyde bliver til den egentlige hørelse. På baggrund af mekaniske lydimpulser skaber hjernen vores mest individuelle virkelighed - vi hører.



**Det er først inde i hjernen,
at lyde bliver til den
egentlige hørelse**

Det kan ske for enhver - uafhængig af alder

Af flere grunde er høretab øget markant de senere år

Vi lever i en stadig mere larmende verden, som i stigende grad skader vores hørelse. Andre årsager er infektioner, skader, sygdomme, stoffer eller medfødte handicap. Hertil kommer, at hørelsen langsomt forringes med alderen. Undersøgelser viser, at omkring 50 % af alle over 50 år har en vis grad af høretab.

Forskellige typer høretab:

1. Konduktivt

Dette høretab skyldes forhold i det ydre øre eller mellemøret, som gør, at lyden, der sendes til det indre øre forringes. Mulige årsager: et hul i trommehinden, en mellemøreinfektion, væske i mellemøret eller beskadigede øreknogler. Dette kan ofte afhjælpes med et kirurgisk indgreb.

2. Sensorineuralt

Her er de fine hårceller i det indre øre uopretteligt beskadiget, eller den videre forbindelse til hjernen er afbrudt. De to mest almindelige årsager er:

1. overdreven støj, fx byggeri eller fabriksarbejde, høje koncerter eller mp3-afspillere
2. den naturlige aldringsproces

Veltilpassede høreapparater kan gøre lyde, som den naturlige hørelse ikke længere kan klare, hørbare igen.

Almindelige støjkilder



FAREZONE Lovbestemt høreværn på arbejdspladsen

Venner, kolleger eller familie er ofte de første, der bemærker forandringen i din hørelse



Fordi processen er gradvis, lægger du måske ikke mærke til et høretab i begyndelsen

Man får opfattelsen af, at du ikke hører efter, eller at du skruer alt for højt op for tv'et. Eller man bemærker, at samtaler med dig pludselig er langsomme og mere besværlige end før.

Lige når naturlige et høreproblem, prøver man ofte at kompensere for det, men det er trættende.

Når din hørelse begynder at blive dårligere, betyder det ikke, at alt pludselig bliver mere stille. Nogle lyde forbliver hørbare og kraftige - såsom en plæneklipper - mens andre bliver meget svage eller forsvinder fuldstændig. Stemmer lyder forvrængede, utydelige og unaturlige - du kan høre, men du kan ikke forstå. Samtaler i støjfyldte miljøer bliver en udfordring.



Bløde konsonanter i et lysere toneleje, som er svære at høre såsom f, s eller t kan blive maskeret af vokalerne a, o og u, der er kraftigere, men ligger i et dybere toneleje. Så når nogen siger "statue", kan du kun høre "s_a_ue", og du skal gætte dig til resten. Når du er nået frem til løsningen, er samtalen gået videre.

For at undgå at blive konfronteret med disse vanskelige situationer overhovedet, er det fornuftigt at handle tidligt. Gennemfør den enkle test om dig selv på næste side for at se, om du måske har et høretab.

Sådan tager du det første skridt

Hvor god er din hørelse?

Det er tid til et par ærlige svar.

	Ja	Nej
Virker det som om, folk omkring dig mumler?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Synes du, det er svært at høre nogen, der taler bagved dig eller fra et andet rum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du nødt til at se direkte på folk for at følge samtalen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du nødt til at skrue op for tv eller radio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Synes du, det er svært at tale i telefon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Synes du, at du ikke hører lige så godt, som du plejede i biografen, i teatret, eller når du var ude om aftenen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Synes du, det er svært at høre i omgivelser med meget baggrundsstøj, såsom på gaden eller i bilen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føler du, at din effektivitet på arbejdet bliver påvirket af dine problemer med at høre eller kommunikere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nævner dine slægtninge, venner eller kolleger nogensinde, at de ofte skal gentage ting for dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvad nu?

Hvis du har svaret "ja" til nogle af disse spørgsmål, er det tid til at kontakte en høreklinik og få testet din hørelse. Det tager under en time og er gratis.

I bedste fald vil din hørespecialist bekræfte, at din hørelse er fin, og at problemet let kan afhjælpes. Hvis dette ikke er tilfældet, bør du handle snarest muligt. Høretab som skyldes problemer i mellemøret eller det indre øre bliver ikke bedre af sig selv.

Faktisk er det lige nøjagtig omvendt. Jo færre lyde øret opfanger og videresender til hjernen, jo mere lyttekapacitet mister hjernen. Det er et tilfælde af "brug det eller mist det".

Hvis du har et høretab af en eller anden grad, bør du tage dig tid til at lade din hørespecialist rådgive dig om alle de mulige løsninger, der findes.

I Danmark er der mulighed for at få offentligt tilskud til høreapparater, hvis du vælger at gå til en privat høreklinik. Du kan også vælge at

få høreapparater fra en offentlig høreklinik. Kontakt en høreklinik eller ørelæge for at høre mere om dine muligheder.

Jo længere tid du venter med at gøre noget, jo sværere er det for hjernen, at lære at bearbejde lyd igen, selv med de bedste høreapparater.



Hvis du har svaret "ja" til nogle af disse spørgsmål, er det tid til at få en professionel høretest

Forbered dig selv

Erfaringen viser, at din første konsultation vil være mere effektiv, hvis du kan give din hørespecialist nogle nyttige grundlæggende oplysninger

Fx i hvilke situationer er din hørelse vigtigst for dig (sammen med din familie, på arbejdet, under fritidsaktiviteter)? Hvornår lægger du mest mærke til, at din hørelse ikke er så god, som den var?

1. Hvor vigtigt er det for dig at forbedre din nuværende evne til at høre?

0

10

Overhovedet ikke vigtigt

Meget vigtig

2. Hvilke ulemper oplever du pga. dine problemer med at høre?

3. Hvordan har du det med de høreproblemer, du oplever?

4. Hvilke fordele forudser du, hvis din hørelse kan forbedres?

5. Hvilke specifikke spørgsmål har du på nuværende tidspunkt?



Læs 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: