

Gode råd for at komme i gang med at bruge høreapparater

1. BÆR HØREAPPARATERNE **SÅ MEGET SOM MULIGT**.

Du vil ikke få det maksimale ud af dem, hvis du sjældent bruger dem.

2. Et høreapparat kræver **tilvænning** – både for brugeren og omgivelserne.

Med tålmodighed, viljestyrke og ikke mindst med hjælp fra omgivelserne vil det i langt de fleste tilfælde lykkes inden for kort tid at vænne sig til igen at opfatte lyde, man ikke har kunnet høre længe. For eksempel baggrundsstøj af forskellig art. Situationen kan sammenlignes med folk som får glidende overgang i brillerne.

Et høreapparat føles underligt i begyndelsen.

Det ændrer sig efter en kort tilvænningsperiode. Generelt vil 8 timers daglig brug medføre en tilvænningsperiode på ca. 3 mdr.

3. Et høreapparat **genskaber ikke den normale hørelse**.

Uanset hvor godt et høreapparat man får, så kommer man aldrig til at høre ligeså godt, som da hørelsen var normal. En beskadiget hørelse kan ikke genskabes.

Høreapparaterne laver naturlig lyd om til kunstig lyd.

4. **TV- og Radio**

Begynd med at lytte til nyhederne, da værten generelt taler tydeligere end andre. Fortsæt så med andre programmer.

Det er ikke altid muligt at forstå hvert ord. I de situationer må du forsøge at koncentrere dig om sammenhængen samt evt. sætte undertekster på via **Tekst TV** eller evt. benytte **høretelefoner**.

5. **Telefonering**

Ved i øret høreapparater - Hold røret som du plejer.

Ved Bag øret høreapparater - **Løft tlf. røret op til høreapparatets** mikrofon, der overføres lydene bedst.

6. **Træn din hørelse.**

Det er aldrig nemt at begynde på noget nyt. En positiv indstilling og vilje til at høre og forstå bedre øger dine chancer for et godt resultat.

Vær tålmodig.

Hvis du **træner hver dag**, kan du mærke forskellen: For hver dag vil du nyde livet lidt mere.

Til at begynde med kan du bruge høreapparaterne nogle få timer om dagen. Forøg træningstiden gradvist hver dag.

Lær øvelserne at kende, og lav dem i den rigtige rækkefølge.

Øvelser:

1: Lyt

Den første dag skal du læse højt for dig selv. Din stemme kan lyde mærkelig i begyndelsen. Det indtryk forsvinder efter kort tid. Lyt til lyden af dine skridt og dit åndedræt. Lav bevidst svage lyde, f.eks. knitrende papir, tænde for en kontakt, rasle med nøgler. Beskriv lydene med tillægsord (f.eks. klar, mørk, raslende,) og vurder dem (behagelig, underlig, sjov, velkendt,....)

2: Følg med i en samtale

Denne øvelse skal du træne den næste dag – men kun hvis du var tilfreds med den første øvelse. Hvis ikke, skal du gentage den.

Ring til klokken. Hvis du nemt kunne forstå, hvad der blev sagt, skal du ringe op og tale kortvarigt med en bekendt. Derefter skal du føre en samtale med en ven eller et familiemedlem i rolige og stille omgivelser. Samtalen må ikke vare for lang tid. Tag dig god tid, og tal roligt. Til sidst skal du se fjernsyn eller høre radio i stille omgivelser.

3: Lær at tolerere kraftige lyde

Bemærk, at det anbefales først at lave denne øvelse, når de to første er gennemført med et godt resultat. Du må ikke gå for hurtigt frem i starten.

Gentag de to første øvelser, til du kan lave dem sikkert og med selvtillid.

Før en samtale i støjende omgivelser. Du kan lade fjernsynet køre i baggrunden eller gå på Cafe. Den første regel for en vanskelig høresituation som denne er: **VÆR TÅLMODIG!** Det skal nok lykkes, men der går måske nogle dage eller uger. Du skal bare blive ved med at øve dig.

4: Lær at fokusere din hørelse

Næste skridt er at holde fokus og opmærksomhed, når du lytter. I i situationer med megen støj, skal selv personer uden hørenedsættelse koncentrere sig for at høre det vigtigste og ignorere resten.

Prøv at identificere ukendte lyde i et støjende miljø og bevidst forsøge at ignorere de lyde, der ikke er vigtige. Du vil snart kunne fokusere din opmærksomhed fra den ene lyd til den anden.