



Tips bij slechthorend- heid

Onderzoek & advies
volwassenen

Libra

REVALIDATIE
AUDIOLOGIE



Als het leven een nieuwe balans vraagt

Deze folder is bedoeld voor mensen die met elkaar in gesprek willen gaan en waarbij één van de gesprekspartners slechthorend is. Hoortoestellen verbeteren het horen, maar ze maken iemand niet ineens goedhorend.

De tips in deze folder zijn voor de slechthorende en voor de goedhorende. Ze kunnen de onderlinge communicatie mogelijk vergemakkelijken.

Opmerking: in deze folder wordt met 'hij' ook 'zij' bedoeld.

Praktische tips voor de slechthorende

- Als u wilt dat een ander rekening houdt met uw gehoorbeperking, vertel die ander dan dat u minder goed hoort. Wanneer uw gesprekspartner op de hoogte is van de communicatieproblemen, kan hij er rekening mee houden.
- Draag uw hoortoestel zichtbaar en draag het zo vaak mogelijk; verberg het niet.
- Een goedhorende weet vaak niet hoe hij het beste met u kan praten. Leg hem dat concreet uit: "Spreek niet te hard, praat langzamer en kijk me daarbij aan".
- Wees opmerkzaam: let op het totale beeld van de spreker en niet alleen op diens mond. Andere lichaamstaal helpt ook mee om de boodschap te begrijpen.
- Spreek zelf duidelijk en rustig; u geeft daarmee het goede voorbeeld aan uw gesprekspartner.

- Vraag gerust om herhaling als u iets niet hebt verstaan.
- Als u minder goed hoort, controleer dan uw toestel door het toestel opnieuw aan te zetten. Verwissel de batterij of controleer de accu.
- Zorg voor een goed verlichte kamer, hierdoor kunt u het gezicht van uw gesprekspartner goed zien. Het spraakafzien is dan minder inspannend. Leg aan uw gesprekspartner uit dat een goede verlichting u helpt bij de communicatie.
- Om optimaal gebruik te maken van spraakafzien, moet u zelf altijd met de rug naar het licht toe gaan zitten of staan. Dan valt het licht op het gezicht van de spreker. De voorwaarden zijn dan optimaal om gebruik te maken van spraakafzien.
- Probeer in gezelschap naast iemand te gaan zitten die duidelijk praat en die u op de hoogte wil houden van het gesprek (overleg dit van tevoren). Als u een groepsgesprek niet kunt volgen, ga dan naast iemand zitten met wie u zelf graag spreekt.
- Doe niet alsof u iets verstaan heeft als dat niet het geval is. Hierdoor ontstaan vaak misverstanden. Zorg dat u eventueel pen en papier bij de hand heeft. Dit is ook handig bij het overnemen van namen, adressen en telefoonnummers. Controleer met de gesprekspartner of uw notitie klopt ("Ik heb het als volgt genoteerd.... klopt dat?").
- Indien u zich wil terugtrekken (bijvoorbeeld door vermoeidheid), geef dit dan duidelijk aan. Loop niet zonder enige toelichting weg; dat wekt onbegrip.

- Als u niet wilt deelnemen aan bijvoorbeeld verjaardagsvisites of bijeenkomsten, leg dan uit waarom u hiervoor kiest. Goedhorenden zijn er zich vaak niet van bewust dat het u (te)veel energie kost om gesprekken te volgen. Ga er zo mogelijk op een ander, rustiger moment naar toe.
- Als u niet kunt meepraten voel u dan niet meteen buitengesloten. Blijf rustig: als u ontspannen bent, hoort u beter dan wanneer u zich druk maakt of moe bent.
- Laat u niet ontmoedigen als u 'verkeerd' gereageerd hebt. Zeg gewoon wat u meende verstaan te hebben. Humor werkt relativerend!
- Veel gladde, harde oppervlakken veroorzaken galm waardoor het spraakverstaan moeilijker wordt. Zorg daarom thuis voor voldoende stoffering (tapijt, gordijnen, wandbekleding of akoestische panelen).
- Omgaan met slechthorendheid kost energie. Het helpt als u geregeld een pauze- of rustmoment inbouwt en zodoende uw energie over de dag verdeelt.
- Tot slot: u hoeft het niet alleen te doen. Libra Audiologie helpt u graag. Kijk eens in de digitale bibliotheek op onze website: www.libranet.nl/service-menu/folderrek. Daar vindt u informatie over de verschillende hoortoestellen, solo-apparatuur, diverse praktische cursussen en ondersteuning op de werkplek.

Tips voor de gesprekspartner van de slechthorende

- Een slechthorende probeert te verstaan door te horen, spraakafzien en de gezichtsuitdrukking te zien. Kijk dus altijd de slechthorende aan als u tegen hem spreekt.
- Een slechthorende reageert soms wat trager omdat hij eerst het geluid op zich moet laten inwerken en pas daarna kan 'vertalen' wat dat geluid betekent.
- Als u zich speciaal tot een slechthorende richt, noem dan eerst zijn naam of raak hem even aan. Door eerst zijn aandacht te vragen, weet hij dat hij moet luisteren en kijken.
- Zorg ervoor dat u beiden in dezelfde ruimte bent als u met elkaar praat. Roep niet iets vanuit een andere ruimte.
- Let op dat u in het licht zit, zodat uw gezicht en vooral uw mond beter te zien is wanneer u praat. De slechthorende kan u dan beter volgen.
- Voel u niet opgelaten wanneer de slechthorende u daarom strak aankijkt.
- Zorg ervoor dat uw mond steeds zichtbaar is. Heeft u een baard of snor, bedenk dan dat deze de lippen bedekken en dat u daardoor moeilijker verstaanbaar bent. Ook als u eet of rookt tijdens het gesprek belemmert dit het goede spraakverstaan van de slechthorende gesprekspartner.
- Spreek wat langzamer en vooral rustig.

- Spreek duidelijk, maar zonder overdreven bewegingen te maken.
- Schreeuw nooit tegen een slechthorende, dat misvormt het geluid. Door de versterking van de hoortoestellen kan het geluid zelfs als pijnlijk worden ervaren.
- Heb wat geduld als u een zin moet herhalen. Zeg hetzelfde woord nooit vaker dan twee keer. Gebruik de volgende keer liever een omschrijving of andere woorden. Het kan zijn dat de slechthorende juist een bepaalde klank of woord niet verstaat.
- Lach de slechthorende niet uit als hij 'verkeerd' lijkt te antwoorden. Het is aardiger om even uit te leggen hoe komisch het misverstand is.
- Noem zo mogelijk eerst het onderwerp van gesprek, vooral in gezelschap, zodat de slechthorende weet waarover het zal gaan.
- Zorg ervoor dat in een kring of gezelschap ook de slechthorende kan meelachen en -praten: betrek hem bij het gesprek. Bedenk dat alleen zijn binnen een groep eenzaam maakt.
- Als radio of TV aanstaan, kan een slechthorende u moeilijk verstaan. Zet deze voor een gesprek bij voorkeur uit. Hoortoestellen versterken immers alle geluidsbronnen, dus ook achtergrondgeluiden. Een goedhorende filtert deze geluiden uit.
- Toon begrip als de slechthorende zich terug wil trekken wegens vermoeidheid. Luisteren met een hoortoestel en spraakafzien zijn vermoeiend.

- Benader een slechthorende nooit ongemerkt van achteren; hij hoort u soms niet aankomen en kan daarvan schrikken.
- Wilt u namen en adressen doorgeven aan een slechthorende, schrijf deze dan even op. Misschien verstaat hij het verkeerd.
- Realiseer u dat een hoortoestel slechts een hulpmiddel is.

Meer informatie

Deze folder is een aanvulling op de mondelinge informatie van uw behandelaar. Heeft u nog vragen of mist u informatie? Neem dan contact met ons op via 088-313 2000 of kijk op onze website www.libranet.nl.

Aan deze folder kunnen geen rechten worden ontleend.



LIBRA AUDIOLOGIE

Torenallee 20
5617 BC Eindhoven

Dr. Deelenlaan 15
5042 AD Tilburg

Hoge Mosten 56
4822 NH Breda

www.libranet.nl

088 313 20 00

