

Kan du høre lyden af et friskt æble?

Eller trænger du til at få checket din hørelse?



ReSound



rediscover hearing



Er der megen støj dit liv?

Så er du ikke den eneste. Ca. 1/10 af verdens befolkning har nedsat hørelse. Det er en almen opfattelse, at nedsat hørelse skyldes alder – altså er du gammel, hvis du har behov for et høreapparat. Dette er ikke helt sandt – faktisk så har 20-40% af alle 40-60 årige en eller anden form for hørenedsættelse. Nu om dage lever de fleste af os i omgivelser med megen støj, og i de fleste tilfælde skyldes hørenedsættelse støjeksponering – dette gælder også for unge mennesker. Den gode nyhed er, at de fleste tilfælde af hørenedsættelse - ca. 95% - kan afhjælpes med et høreapparat.

Hvorfor er det svært at høre?

I 90% af alle tilfælde skyldes hørenedsættelsen, at de følsomme fimrehår i det indre øre enten knækker eller bliver beskadiget. Når dette sker, så er skaden uoprettelig, da de ikke kan repareres. Dette betyder, at hjernen ikke modtager alle de lyde og frekvenser, som den har brug for, for eksempel for at forstå tale. Det svarer til at fjerne alle de høje toner på et klaver og spille en kendt melodi. Selv med kun 6 eller 7 manglende toner vil det højst sandsynligt være svært at genkende melodien, og den vil ikke lyde rigtig.





Forstå, hvad du går glip af

Lyde forsyner os med nyttige informationer og oplevelser, som giver vores liv mening. Du har måske allerede glemt lyden af en kat, der spinder eller lyden af den knitrende sne under dine støvler en kold vintermorgen? Eller hvad med den enkle lyd af et museklik?

Fordi nedsættelsen af hørelsen typisk udvikler sig gradvist, er det ikke sikkert, at du lægger mærke til at diskrete dagligdagslyde, som for eksempel et urs tikken eller raslen af en avis, forsvinder. Men det sker. Disse lyde er en del af livet, og før du ved af det, mister du også lyde, som er vigtige for din kommunikation med andre.

Kan du høre lyden af

- ... en solsort i haven?
- ... din søsters stemme på telefonen?
- ... en kat, der spinder?
- ... når du hælder noget op i et glas?
- ... din nabo, når han banker på din dør?
- ... regnen på en varm sommeraften?
- ... et barn, som fniser?
- ... kendingsmelodien til din yndlingsserie?





Ubehandlet hørenedsættelse har flere konsekvenser

At leve med ubehandlet hørenedsættelse betyder, at det kan være svært at høre ved sammenkomster, tab af arbejdsindsats og formindsket evne til at være i stand til at nyde mange af livets kulturelle aspekter. Du vænner dig langsomt til at leve uden en af dine fem sanser. Ofte bliver det for besværligt at følge med i dine omgivelser, og mange vælger derfor at blive hjemme og undgå situationer, som kræver opmærksomhed og social medvirken.

Det er også meget trættende at leve med en hørenedsættelse, fordi du er nødt til at koncentrere dig meget mere, hvis du skal følge med i hvad, der foregår omkring dig.

Der er ingen grund til at vente

De fleste mennesker ignorerer deres hørenedsættelse gennem 5-7 år. Dette er ikke en klog beslutning. At forsøge at undgå det uundgåelige gør det blot sværere at rette op på problemet. Din hjerne vænner sig til ikke at høre dagligdagslyde, og jo længere tid du lever uden lydene, jo sværere får din hjerne ved at forstå dem igen. Regelmæssig brug af høreapparat kan forebygge forringelsen af din hjernes evne til at forstå lyde.





Et høreapparat er mere diskret end nedsat hørelse

Det er lang tid siden, at høreapparaterne var store, iøjenfaldende, ubehagelige hudfarvede proteser med ringe virkning. Akkurat som computere og mobiltelefoner fra et årti siden, er høreapparater nu meget mindre og fungerer på måder, som var utænkelige for bare få år tilbage. Mange bliver overraskede, når de finder ud af, hvor avancerede høreapparater er blevet, for eksempel når det drejer sig om individuelle løsninger og en forbedret forståelse af tale.

Faktisk er nutidens høreapparater meget mere diskrete, end det at være nødt til at bede en anden person om at gentage sit spørgsmål, overhøre dem ved et uheld eller lade som om du har hørt dem og derefter svare forkert.

En høreprøve og en samtale kan afklare det for dig

Eftersom de fleste menneskers tab af hørelsen sker gradvist, er det ikke altid enkelt at erkende problemets størrelse. Vores indbyggede forsvar gør det ofte svært selv at diagnosticere en hørenedsættelse. Det er muligt, at du ikke får det hele ud af livet, hvis du har problemer med at høre en eller flere af lydene beskrevet på side 5. En simpel høreprøve kan afklare for dig, om du har nedsat hørelse.

Du får foretaget en synsprøve en gang i mellem – hvorfor ikke også få en høreprøve? Det anbefales at få en rutinemæssig høreprøve minimum én gang hvert tiår frem til 50-årsalderen og derefter mindst hvert 3. år.





Hvad gør jeg nu?

Det første skridt er at få foretaget en høreprøve hos en øre-, næse-, halslæge eller en audiologiassistent på et sygehus eller en privat høreklinik. Afhængig af resultatet af din prøve og graden af din hørenedsættelse kan du blive henvist til en offentlig eller privat høreklinik, som kan rådgive dig omkring hvilken type høreapparat, der passer bedst til dig og dine behov. Mange tror ofte uden grund, at det er svært at få et høreapparat – men der er mange mennesker, som arbejder med at øge livskvaliteten for mennesker med nedsat hørelse, heriblandt er:

Hvem er hvem...

ØNH: En ØNH (Øre, Næse og Hals) læge er en læge, som er specialiseret i at diagnosticere og behandle sygdomme med udgangspunkt i øret, næsen og halsen. Endvidere kan lægen foretage indgreb i disse områder.

Audiologiassistent: En audiologiassistent er uddannet indenfor audiologi. En audiologiassistent udleverer/sælger og tilpasser høreapparater.





Har du betænkeligheder omkring høreprøven?

Det er muligvis den mest behagelige prøve, som du nogensinde vil tage. En høreprøve er enkel, hurtig og smertefri. I de fleste tilfælde får du svaret med det samme og vil derfor straks vide, om du har et problem med hørelsen, og hvad du skal gøre for at forbedre den. Der findes flere måder at teste på, men de fleste begynder med korte spørgsmål om dig og dit øres helbred og din livsstil. Disse spørgsmål er med til at afdække årsagen til og karakteren af din mulige hørenedsættelse.

Et hurtigt kig ind i øret

Efter spørgsmålene vil lægen/audiologiassistenten kigge ind i dit øre med et otoskop. Dette bliver gjort for at undersøge øregangen – den kanal, som fører fra det ydre øre ind til trommehinden. En undersøgelse af trommehinden kan også give informationer om forholdene i trommehinden eller mellemøret. Undersøgelsen af øret er smertefri.

Husk på at dem, som hjælper dig, er uddannede inden for området, og deres mål er at forbedre din livskvalitet. Tal med dem hvis du har betænkeligheder og spørg, hvis du er i tvivl.





Selve høreprøven

Høreprøven måler, hvor følsom din hørelse er, og udføres ved hjælp af et audiometer, som måler følsomheden ved forskellige frekvenser.



Skridt for skridt:

1 Normalt bliver du placeret i en lydisoleret bås med et par hovedtelefoner på ørerne eller et par ørepropper i øregangen.

2 Hovedtelefonerne/ørepropperne tilsluttes audiometeret. Audiometeret kalibreres, så det kan måle din hørelse nøjagtigt.

3 Audiometeret præsenterer dig for lyde ved forskellige tonehøjder. Der testes et øre af gangen. I mens noterer audiologiassistenten styrken (i decibel) ind på et audiogram (se næste side).

4 Mens du bliver præsenteret for lydene, skal du angive, hvornår du hører dem. Dette gøres ved at hæve en hånd eller trykke på en knap. Du skal gøre tegn uanset, hvor lav lyden er. Audiologiassistenten søger efter det niveau, hvor du lige akkurat kan høre de lyde, som er nødvendige for at forstå tale. Det er muligt, at du kommer til at høre de samme lyde mange gange. Bare rolig: Det er en del af undersøgelsen og er med til at garantere præcise resultater.

5 I løbet af testen plotter lægen/audiologiassistenten punkter ind på en graf, som viser din hørelse sammenlignet med normen (se næste side).

6 Resultatet af prøven vil være en graf med tonehøjden/frekvensen målt på den vandrette akse og lydstyrken på den lodrette akse. Resultatet kaldes din "høretærskel". Normen for voksne er 25 dB eller mindre.

7 Din samlede prøve kan også indeholde andre tests som for eksempel taleaudiometri. Her læses der en række ord højt for dig gennem hovedtelefonerne, og du gør dit bedste for at gentage ordene. Det er muligt, at du ikke kan gentage alle ordene, men bare rolig, gør blot dit bedste.



Hvad betyder resultaterne af min prøve?

Nedsat hørelse måles i dB HL (decibel høreevne niveau). Din hørelse anses for normal, hvis du kan høre lyde under 0-25 dB. Tærsklerne for forskellige typer hørenedsættelse er, som følger:

Let: 25-40 dB HL

Moderat: 41-55 dB HL

Moderat til svær: 56-70 dB HL

Svær: 71-90 dB HL

Meget svær: 90+ dB HL

Nedsat hørelse hvad så?

Høreprøven afslører, om du har nedsat hørelse. Hvis prøven viser tegn på nedsat hørelse, vil du modtage vejledning omkring hvilken type høreapparat, der passer bedst til dig og dine behov, hvorvidt du har behov for et eller to apparater, og hvordan du kan få det bedste ud af dem.



Din hørelse anses for at være normal mellem 0-25 dB



Et høreapparat er mere diskret end nedsat hørelse

Det er lang tid siden, at høreapparaterne var store, iøjenfaldende, ubehagelige hudfarvede proteser med ringe virkning. Akkurat som computere og mobiltelefoner fra et årti siden, er høreapparater nu meget mindre og fungerer på måder, som var utænkelige for bare få år tilbage. Der findes flere typer af høreapparater - bl.a.: Bag-øret (BTE), I-øret (ITE), I-kanalen (ITC) og Komplet-i-kanalen (CIC).

Bag-øret (BTE)



I-øret (ITE)



I-kanalen (ITC)



Komplet-i-kanalen (CIC)



ReSound



rediscover hearing

Kontakt dit lokale hørecenter for yderligere information:

Eller besøg www.gnresound.dk