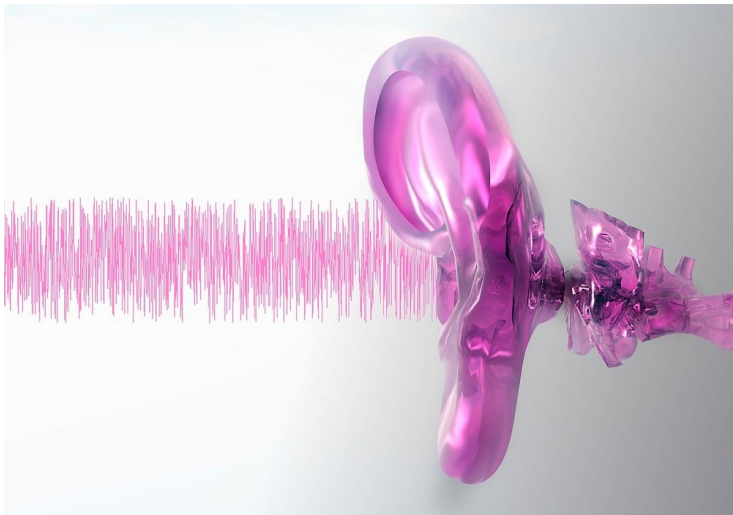


# Din ØNH-Spesialist AS

En innføring til bruk av  
høreapparater



Å begynne med høreapparat er bare begynnelsen på veien til bedre hørsel. Denne brosjyren vil lede deg gjennom prosessen med rengjøring, vedlikehold og betjening av dine høreapparater.

### *Hva er et høreapparat?*

Et høreapparat er en avansert lydforsterker som til en viss grad kan kompensere for nedsatt hørsel. Alle hørselstap er individuelle, og derfor må høreapparatene tilpasses den enkeltes hørsel. Det finnes en rekke leverandører og mange typer av høreapparat.

### *Erstatter høreapparatet normal hørsel?*

Et høreapparat kan aldri erstatte normal hørsel. Men høreapparatet kan være et effektivt hjelpemiddel som mange har god nytte av når det er gode lytteforhold. I støyfylte omgivelser kan ikke høreapparatets mikrofon skille godt nok mellom nyttig og unyttig informasjon og støy. Det fører til at en del høreapparatbrukere ikke får den nytten av høreapparatet som de hadde forventet og håpet på. Det kan derfor ta tid å venne seg til å bruke høreapparatet fordi man må lære å høre på en ny måte.

### *Hvordan skal jeg venne meg til å bruke et høreapparat?*

Høreapparatet forsterker lyder som du ikke har hørt på lenge, eller kanskje aldri har hørt. Det anbefales å bruke

apparatet så mye som mulig i begynnelsen, og det kan være lurt å starte i rolige, hjemlige omgivelser.

I begynnelsen kan lydene høres ukjente ut, men du vil gradvis venne seg til dem. Ved å snakke eller lese høyt for deg selv blir du vant til å høre din egen stemme. Etter hvert kan du gå til rolige steder, for eksempel en park eller skog og lytte til lydene der. Du bør unngå steder med trafikkstøy, fordi det kan oppleves svært ubehagelig og støyende i begynnelsen.

### *Hvorfor er det så vanskelig for voksne å lære å bruke høreapparat?*

Dette er det mange årsaker til, og det er derfor ikke mulig å gi et enkelt svar.

#### Hørselen oppleves ubehagelig

Grunnen kan være at mange har hørt dårlig i flere år før de prøver høreapparat. Kanskje har de lyse tonene blitt borte først, og de har vent seg til et mørkt og litt «ullent» lydbilde. Med høreapparatet forsterkes lydene som har blitt borte, og lyden kan oppleves både skarp og ubehagelig. Men med daglig bruk av høreapparat vil dette bli bedre.

#### Høreapparatet gir for mye støy

Mange som bruker høreapparat klager over at høreapparatet gir så mye støy at de ikke kan høre det de ønsker å høre. Dette skjer oftest når de er sammen med mange som snakker på en gang eller at lytteforholdene er dårlige.

Det kan for eksempel være bakgrunnsstøy fra trafikk, maskiner og/eller musikk.

### *Begynt med høreapparat for sent*

Ideelt sett bør man begynne med høreapparat før hørselstapet er for stort. Det tar lang tid å venne seg til den nye lyden som høreapparatet gir. Jo yngre man er, dess lettere vil det være å omstille seg til høreapparatlyden.

### *Det dagligdagse lydbildet*

I starten anbefales det at man gjør seg kjent med lydene i dagliglivet og hvor disse kommer fra. I begynnelsen vil lydene kunne høres ukjente ut, men man vil gradvis venne seg til dem.

Dersom man fører en samtale og samtidig blar i avisen, vil man få et inntrykk av hvor forstyrrende for eksempel rasling i avisepapir kan være for taleoppfatning.

Etter hvert kan man gå til rolige steder, for eksempel en park eller skog og lytte til lydene der. Å høre fuglesang på nytt, er for mange en gledelig opplevelse.

Det oppleves vanligvis lettere å lytte til TV der man samtidig kan se den som snakker, enn å lytte til radio. Ved radiolytting får man kun støtte i lyden.

### *Samtale med andre*

I begynnelsen kan det være best å bruke høreapparatet i samvær med en person av gangen. La samtalen foregå

på et rolig sted, gjør oppmerksom på at høreapparatet er i bruk og be den andre om å snakke i normalt stemmeleie. Det er viktig at man sitter eller står slik at man ser ansiktet til den som snakker.

Etter hvert kan man prøve å delta i samtaler under mer støyfylte forhold. Man kan begynne hjemme ved å skru på radioen mens man samtaler med en person. Etter hvert kan man utvide dette med å snakke med flere personer samtidig.

Dette kan være en måte å finne ut i hvilke situasjoner høreapparatet fungerer best.

### *Informere om hørselsvanskene*

Bruk av høreapparat i støyfylte omgivelser er alltid vanskelig. Det er derfor viktig å være åpen om sitt hørselstap og informere omgivelsene om de begrensningene høreapparatet gir. Det kan også være til hjelp å forklare samtalepartnerne at munnnavlesning er en god støtte i kommunikasjonen, og anmode den man snakker med om å snakke så tydelig som mulig.

Noen enkle råd til den som er sammen med en høreapparatbruker:

- snakk en om gangen
- unngå bakgrunnsstøy
- bruk god tid
- svar alltid tilbake
- gjenta hvis nødvendig
- stå ansikt til ansikt med samtalepartneren

- pass på å få lys på eget ansikt
- ikke snakk fra et annet rom

### *Husk å forsikre dine høreapparater*

Service og reparasjon av høreapparater er som regel gratis i Norge men du må betale egenandel. Skulle du derimot være så uheldig å miste dem, vil du ikke få nye høreapparater via NAV før det har gått 6 år.

Det er derfor viktig å forsikre dine høreapparater. For å forsikre de kan du enten ta kontakt med ditt forsikrings-selskap eller du kan melde deg inn i HLF (hørselshemmedes landsforbund).

### *Bli venn med høreapparatene dine:*

- Du må være bestemt og ha en positiv innstilling for å venne deg til høreapparater.
- Kjenn til ditt hørselstap slik at du kan venne deg til høreapparatet i ulike lyttemiljøer.
- Dine høreapparater kan tilby målbar forbedring av hørsel og oppfattelse, men teknologi er ikke en fullstendig erstatning for normal hørsel.
- Vær tålmodig. Tilvenning av høreapparater kan ta tid.

### *Hvordan ta vare på høreapparatet ditt*

- Behandle høreapparatet ditt med forsiktighet.
- Oppbevar høreapparatet på et trygt sted som er tørt og kjølig.

- Høreapparatene må lades hver natt.
- Bruk tørr Q-tips til å tørke av ørevoks fra laderen.
- Fjern ørevoks fra høreapparatet for å unngå midlertidig feilfunksjon eller permanent skade.
- Rens høreapparatet med den lille børsten eller kluten som fulgte med. Stikk aldri spisse gjenstander inn i lydåpningen. Dette kan skade lydgitaren. Hvis du ikke får rengjort apparatet skikkelig, spør din audiograf om hjelp.
- Bytt voksfilter ofte slik at de ikke samler opp voks eller smuss.
- Oppsamlet ørevoks hindrer lyd fra å komme fram til trommehinnen. Ikke bruk Q-tips for rengjøring av ørene. Hør med apoteket hva slags produkter de har for å fjerne voksen.
- Ikke bruk høreapparatet når du
  - dusjer
  - svømmer
  - føner håret, bruker hårspray eller andre hårprodukter

## *Feilsøking*

### Høreapparatet er "stunt"

- Utladet batteri eller 'død' batteri (gjelder eldre apparater med batterier)  
→ Skift batteriet
- Har du oppladbare apparater og batteriene ikke holder en hel dag ta kontakt med din audiograf

- Ledningen kan være blokkert  
→ Fjern blokkering og rens
- Høreapparat har stått for lenge i laderen  
→ Prøv å sette det i laderen på nytt og ta det ut igjen (Gjelder Resound høreapparater)

### Høreapparater lader ikke

- sjekk at laderen ikke er skitten av ørevoks
- prøv å restarte ladeboksen hvis mulig (varierer fra leverandør til leverandør)
- restart ditt høreapparat

### Apparatet kan være skadet eller defekt

- Kontakt din audiograf

### Høreapparatet er ikke sterkt nok

- Ledningen kan være blokkert  
→ Se over dome og filter

### Lyd kommer og går eller er forvrengt

- Prøv å skifte batteri
- Rengjør dome og filter
- Høreapparatet eller slangen kan være ødelagt

Kontakt din audiograf om dette ikke hjelper.



*Nettsider med god informasjon om hørselstap:*

<https://hlf.no>

<https://www.dovblindhet.no/hoersel.545803.no.html>

<https://www.helsenorge.no/sykdom/ore-nese-hals/>

<https://nhi.no/sykdommer/orenesehals/indre-ore-og-balanseorganer/horselstap-hos-eldre-presbyakusis/>