



*Kjenner du ein
tunghørt?*



HLF

Hørselshemmedes Landsforbund

Din hørsel - vår sak

Informasjon til deg som høyrer



Dette heftet er til deg som møter tunghørte i familien, i nærmiljøet eller i det offentlege rommet. Kanskje er du tilsett i ein institusjon som har kontakt med menneske med nedsett hørsel.

Å miste hørsel er å miste kompetansen i kommunikasjon, på den «lettvinte» måten vi hadde vent oss til – då vi hørte godt. Kommunikasjonsvanskane rammar og dei normalt-høyrande rundt oss.

Vi som står bak denne faldaren, har laga ein informasjonsserie på to hefte om hørsel basert på erfart kunnskap. I heftet «Tunghørt - mot og vilje til eit godt liv» ønskjer vi å informere og inspirere alle som mister hørsel til å søke hjelp og satse på eit godt liv trass i hørselstapet.

Kommunikasjonsvanskane kan berre løysast innafor eit sosialt fellesskap. Med denne faldaren inviterer vi deg som normalthøyrande med i fellesskapet.

Kva har tunghørte mist?

Som høyrande er du i kontinuerleg kontakt med lydverda omkring deg. Kanskje tenkjer du at det verste er å miste evna til å snakke ubesværa og fritt med andre. Det er det. Å leve er å kommunisere. Men det er andre sider ved å miste hørsel som kan gjere livet vanskeleg. Hørselen vår har ein viktig varslingsfunksjon. Samtidig med at du gjer andre ting, kan du halde deg orientert om kva som blir sagt på høgtalaren, om det kjem ein bil bak deg på vegen, eller at nokon går gjennom ytterdøra. Du er førebudd på kva som skjer. Med dårleg hørsel vil du føle at du må vere meir i beredskap. Stress kan fort bli ein følgjesvein. Bakgrunnsteppet av lyd som du er vant til å ha rundt deg, blir fattigare på lydstimuli. Dei gode lydane frå naturen eller miljøet rundt deg, som skaper trivsel om dagen, eller gjer

deg trygg på at alt er som normalt når du vaknar opp om natta, er borte, heilt eller delvis. Det er tungt å miste tilgangen til dette lydfellesskapet.

Eit dramatisk tap

Å miste hørsel, både plutselig og over tid, er å oppleve eit stort tap. Det er naturleg at det kan utløyse sorg og sinne. Hørselstapet er spesielt på den måten at det rammar andre og – spesielt våre næraste. Men det er heller ikkje ulikt andre store belastningar som kan ramme eit menneske, ein familie. Og det stiller krav til høyrande rundt oss at dei opnar seg for endra, kanskje heilt nye måtar å samhandle og kommunisere på. Og at ingen ser seg for lenge tilbake til den lettvinde tida, men vender blikket framover.



Grunnpilarar for god kommunikasjon

Som høyrande kan du vere med og tilrettelegge for god kommunikasjon.

Augekontakt

Alle brukar synet som støtte for hørselen. Menneske med nedsett hørsel er avhengige av det. Gjennom augekontakten tek synet mot informasjon frå heile situasjonen, frå kroppsspråket, mimikk og munnbevegelsar. Det varierer kor lett du som høyrande er å avlese.

- Snakk med roleg stemme, tydeleg, utan å overdrive
- Bart eller skjegg kan skjule munnen
- Handbevegelsar framfor ansiktet kan hindre god avlesing
- Ha augekontakt. Eit granskande blick frå den hørselshemma kan utfordre personlege grenser for intimitet. Når du kjenner den tunghørte sitt behov for god avlesing, kan det skape ein meir avslappa situasjon for begge partar

Avstand

Den ideelle avstanden for munnavlesing er 1-2 meter. På denne avstanden kan den tunghørte danne seg eit godt bilde av situasjonen og er nær nok til å sjå detaljar i ansiktet.

- Godt lys og plassering i passe avstand er beste tilrettelegging for lytting
- Ikkje snakk eller rop inn i det tunghørte øyret

Støy

Støy som ikkje forstyrrer eit normalt øyre, kan vere eit problem for tunghørte. Normalthøyrande er betre i stand til å overhøyre støy og «høyre det dei vil høyre». Sjekk akustikken! Siderommet kan vere betre enn korridoren/gangen.

NB! Unngå å snakke i munnen på kvarandre når de er fleire saman med tunghørte.

Strategiar for samtalen

Bruk gjerne namnet til tunghørte når du tek kontakt, slik at dei er klar for samtale. Når du skifter tema, ver nøye med at dette blir markert tydeleg. Viss du må gjenta det du seier, varier måten du seier det på. Nokre lydar og ord kan vere vanskelegare å oppfatte enn andre. Ta i bruk penn og papir eller elektroniske hjelpemiddel ved behov, og bruk kroppsspråk og mimikk.



Høyreapparat er blitt stilig

Hjernen er avhengig av lydstimulering for å kunne kjenne igjen og tolke lydar. Det er derfor viktig å gå i gang med å bruke høyreapparat så tidleg som mulig når hørselen sviktar. Dagens apparat er eit høgteknologisk hjelpemiddel, digitalt, diskret og nett utforma.

Gjennom tilpassingsprosessen blir hørselen undersøkt og målt, og resultatet av målinga bestemmer valet av høyreapparat. Det finst løysingar for ulike typar hørselstap, og apparatet blir programmert i forhold til resultatet av hørselsmålinga.

Uavhengig av alder er det ein fordel å ha familie med under tilpassingsprosessen; ny og nyttig informasjon blir gitt undervegs.

Eit høyreapparat normaliserer ikkje hørselen slik briller kan gjere for synet. Apparatet kompenserer ikkje fullt ut for hørselstapet. Derfor er det viktig at hørselstapet er kjent, og at vi alle tilrettelegg for god kommunikasjon.

Hugs

- Det tek tid å venne seg til å bruke høyreapparat
- Høyreapparatet kan vere utilstrekkeleg som hjelpemiddel
- Mange situasjonar blir betre med teknisk tilleggsutstyr
- Alle har eit medansvar for kommunikasjonen
- Hørselstapet må vere kjent og forstått av dei næraste

NB! Til alle høyrande:

Bruk ALLTID mikrofonen når den er tilgjengeleg! Du ser det ikkje, men nokon i forsamlinga kan ha høyreapparat som tek lyden direkte inn via teleslynganeanlegget.



Kort om skrivetolking

Skrivetolking er eit viktig tilbod for menneske som ikkje har fullgod nytte av høyreapparatet for å delta i daglegliv og samfunnsliv. Skrivetolking er ei skriftleg formidling av samtalen ved hjelp av datamaskin, og brukaren les teksten på ekstraskjerm, nettbrett etc. Skrivetolken har taushetsplikt. Brukaren kan etter avtale med NAV og godkjenning frå involverte partar få utskrift av teksten. Retten til tolkehjelp gjeld arbeid og utdanning, helsetenester, sosiale samankomstar og fritidsaktivitetar.

Ved akutt behov for tolk kan du få kontakt med NAV tolketenesta heile døgnet.

Akuttolking gjeld både for døve og hørselshemma og for deg som skal samtale med personen som treng tolk.

Mange brukarar vel å bestille skrive-tolk sjølv, også når andre instansar, f.eks. kommune- eller spesialisthelsetenesta, har bestillingsansvar og økonomisk ansvar.

NB! Til helsepersonale

- Snakk roleg og tenk alltid tilrettelegging gjennom augekontakt, god plassering og godt lys
- Ta i bruk samtaleforsterkar (mikrofon + øyreklokker) eller skrivning ved behov
- Undersøk om brukaren/pasienten har bruk for tolk/skrivetolk og om det er institusjonen sitt ansvar å bestille
- Eldre menneske kan ha bruk for hjelp til stell og vedlikehald av høyreapparatet

Kort om visuell kommunikasjon

Den som mister hørsel, vil over tid øve opp evna til å utnytte synssansen for informasjon. Samtalen mellom høyrande og tunghørte er ei melding mellom ein sendar og ein mottakar, og dess fleire visuelle element den høyrande kan legge inn i meldinga, dess lettare er det for mottakaren å oppfatte meldinga korrekt.

Norsk teiknspråk er eit sjølvstendig språk, med eigen grammatikk og setningsstruktur.

Norsk med teiknstøtte (NMT) er ein strategi for å visualisere tale. Utgangspunktet er talespråket, men det låner enkeltteikn og tydeleg mimikk frå teiknspråket for å understreke meiningsberande ord.

Retten til å delta

Rehabiliteringsprosessen etter hør- selstap og retten til å delta som tungheørt har sterk forankring i lov- verket.

I 2012 kom **Forskrift om habilitering og rehabilitering** frå Helse- og om- sorgsdepartementet:

« Kommunen og det regionale helse- foretaket skal sørge for at den enkelte pasient og bruker kan medvirke ved gjennom- føring av eget habiliterings- og rehabiliteringstilbud jf. pasient- og brukerrethtighets- loven § 3-1. Med gjennomføring menes planlegging, utforming, ut- øving og evaluering.»

Frå Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven (2008):

§1:

« Lovens formål er å fremme likestil- ling og likeverd, sikre like mulig- heter og rettigheter til samfunns- deltakelse for alle, uavhengig av funksjonsevne, og hindre diskrimi- nering på grunn av nedsatt funk- sjonsevne. Loven skal bidra til nedbygging av samfunnsskape funksjonshemmende barrierer og hindre at nye skapes.»

Frå §12:

« Arbeidsgiver skal foreta rimelig in- dividuell tilrettelegging av arbeids- plass og arbeidsoppgaver for å sikre at en arbeidstaker eller arbeidssøker med nedsatt funk- sjonsevne kan få eller beholde arbeid, ha tilgang til oppløring og annen kompetanseutvikling samt utføre og ha mulighet til fremgang i arbeidet på lik linje med andre.

Skole- og utdanningsinstitu- sjon skal foreta rimelig in- dividuell tilrettelegging av lærested og undervisning for å sikre at elever og studenter med ned- satt funksjonsevne får likeverdige opplærings- og utdanningsmulig- heter.»

Frå §9:

« Med universell utforming menes ut- forming eller tilrettelegging av hovedløsningen i de fysiske for- holdene slik at virksomhetens all- minnelige funksjon kan benyttes av flest mulig.»



Vegen går vidare

Vi som har levd ei stund, veit at det er mulig å ha eit godt liv trass i hørselstapet. Måten vi kommuniserer på er endra, men alt anna vi står for, har vi fortsatt i behald.

Vegen vidare er vår, men vi har erfart at den blir lettare å gå viss vi løyser utfordringane i fellesskap med deg som er høyrande.

Informasjonshefta om hørselstap er resultatet av Stort hørselstap – godt liv, eit prosjektarbeid finansiert med Extramidlar frå Helse og Rehabilitering, etter initiativ frå Døvlittutvalget i Hørselshemmedes Landsforbund.

*Prosjektgruppa: Styreleiar: Synnøve Solhaugen Engen
Prosjektmedarbeidarar: Odd Eskildsen, Anne-Marie Frøland, Anna Haukås Nordeide
Prosjektleiar og forfattar av hefta: Anne Britt N. Losnegård, audiopedagog*

*Fotograf Sindre Falk, www.falkphoto.no
Kommunikasjonsrådgiving og grafisk utforming: Margunn Langedal Masdal og Ekotrykk as*

*Ekotrykk as,
Førde – 2015*