

LÆR Å HØRE MED COCHLEAIMPLANTAT (CI)

LÆRING TAR TID

Hjernen skal nå lære å fortolke det nye lydbildet – en læringsprosess som tar tid, jo mer regelmessig og systematisk du øver, jo bedre vil resultatet bli på sikt. Det er som med så mye annen læring – det er ved å øve jevnt og trutt og stadig repetere, at stoffet fester seg. Gjør høretreningen til en daglig rutine der du stadig gir hjernen nye lydmønstre å jobbe med. Hjernen vil bearbeide de nye lydmønstrene og etter hvert lære å tolke dem riktig. På denne måten gir du hjernen nødvendig hjelp for å utvikle den nye CI-hørselskanalen.

HVA INNEHOLDER STARTPAKKEN?

- **Lær å høre med Cochleaimplantat** – veiledningsheftet du nå holder i hånden.
- **CD** med omgivelseslyder, ord og setninger som du lytter til på en CD-spiller. Bruk gode hodetelefoner (Koss) eller audiokabel for direkte tilkobling til CI. Lytt i vei.
- **Tekstside** med oversikt over omgivelseslydene, ordene og setningene som CDen inneholder. Bruk tekstsidene hvis du er usikker på hva du hører.
- **Den lille håndboken Et hørende liv med Cochleaimplantat** av Inger Anita Herheim. Håndboken gir en teoretisk og praktisk innføring i hva som skal til for å få best mulig utbytte av CI. På oppfordring fra brukere i flere land er håndboken oversatt til engelsk.

FULL KONSENTRASJON OM DET DU HØRER

Skal hjernen lære å trene opp hørselen på nytt, er det viktig at du konsentrerer deg om å bruke hørselsansen maksimalt når du trener. I mange år har synet vært din primus motor for å oppfatte hva andre sier, og du er sikkert blitt en kløpper i å munnavlese. Du er vant til en mestingsstrategi der du kombinerer munnavlesning med hørselsrest. Kanskje bruker du også tegn som støtte til munnavlesning, eller du bruker tegnspråk. Nå er strømmen koblet til hørselsnerven, og det er LYDEN som skal ha førsterang i oppmerksomheten din. Det betyr ikke at du skal slutte å munnavlese i alle situasjoner, men at du skal lære en ny mestringsteknikk der du stoler mer og mer på hørselen. Å innøve en slik teknikk tar tid, men øvelse gjør mester! Hvis du kombinerer CI med høreapparat er det viktig å slå av høreapparatet når du høretrener.

Vær klar over at våre negative erfaringer fra tidligere ofte vil fungere som sperrer for hva vi våger å trene på. Når du kjemper at stresset og usikkerheten tar motet fra deg, så tenk at du er i en treningssituasjon: – Nå tar jeg på laboratoriefrakken og eksperimenterer med min nye hørselsfunksjon. Eller: – Jeg våger meg ut i ukjent lydereng og utforsker nye lydopplevelser.

LYDJUSTERING

Strømmen til implantatet er det som gir deg lyd. I starten kan du trenge hyppig justering fordi nervesystemet ditt stadig venner seg til mer strøm. Ta kontakt med din audiopsykolog på sykehuset hvis du synes at lyden er for svak eller for sterk, eller at den er feil innstilt på andre måter. Dette er viktig for at høresenteret skal få den lystimuleringen som trengs under opptreningen.

AKTIVISER HJERNENS LAGREDE LYDMINNER

Bestem deg for å ha på CI-apparatet så mye som mulig. Skru heller volumet ned enn å skru apparatet av. Nå skal du arbeide med å gjenkjenne lydene du hører med CI. Da må du først hente frem gamle lydminner fra hukommelsen. Prøv å huske lydene fra den tiden du ennå hadde bra hørsel. Så kobler du minnet om lydene slik de høres ut for sammen med det nye lydbildet du opplever med CI. Med stadig trening vil hjernen sørge for at det gamle lydbildet smelter sammen med det nye og fremmede, og blir til forståelige lyder og ord.

Kanskje har du hørt dårlig så lenge at bare noen få lydminner er lagret i hukommelsen. Da er det desto viktigere at du jobber målbevisst med å gi mening til lyder som høres fremmed og uforståelige ut. Prøv å finne ut hvor lydene kommer fra (lydkilden), og knytt en mening til dem. Når du har lært deg hva lydene betyr, vil du etter hvert oppfatte dem som velkjente og lette å forstå.

VARIERT TRENING

Øvelsene i startpakken bruker du i den rekkefølgen du selv vil. Det er likevel viktig at treningen i startfasen omfatter både omgivelseslyd, musikk og tale. Telefon er en stor utfordring. Her gjelder det å gi seg i kast med å trene jo før, jo heller – for å kvitte seg med den telefonsperren som mange tungghørte og døvblitte opplever.

Du skal selv bestemme progresjonen i høretreningen, og gå videre på egen hånd når øvelsene i pakken ikke har mer å gi. Hverdagen er full av muligheter til å høretrene på egen hånd, og de øvelsene du finner på selv er like

nyttige som de øvelsene andre har utarbeidet. (Se side 22 - 27 i Et hørende liv med Cochleaimplantat)

PAUSER OG AVSPENNING

Høretreningen skal være lystbetont og en spennende reise inn i nye lydopplevelser. Likevel kan det være krevende å høretrene og ha konsentrasjonen på topp dagen lang. Husk å ta deg pauser regelmessig, og ikke vent helt til du føler deg anspent og utslitt. I Et hørende liv med Cochleaimplantat, side 25-28, er det skissert noen avspenningsøvelser som du med fordel kan bruke. Prøv å vurdere om du trenger sykemelding for å kunne konsentrere deg hundre prosent om høretreningen i startfasen. Det er både nødvendig og fullt lovlig å bruke tid på den lærings- og omstillingsprosessen det er for hjernen å høre med CI.

