

Tips og råd til nye brukere av høreapparater

Terje Willy Andersen, likeperson i HLF

Ny høreapparatbruker

Velkommen som ny høreapparatbruker.

Vi er i dag ca. 200.000 nordmenn som bruker høreapparat, men enda flere kunne hatt god nytte av hjelpemiddelet.

Det er meget viktig at du selv er motivert til å begynne med høreapparat. Du må selv ønske å bruke apparatet, ikke bare fordi dine nærmeste sier at du trenger det, men også for at du skal høre bedre i hverdagen. Det er meget viktig at hørselssystemet stimuleres med lyd for at taleforståelsen skal opprettholdes.

En god start med høreapparat

Du har nå fått utført en hørselstest, og ut fra denne har du fått tilpasset dine første høreapparater. Du skal også vite at alle hørselstap er helt individuelle og de apparatene som passer for andre høreapparatbrukere ikke passer like godt for deg. Vær i dialog med audiografen din, slik at dere kan finne frem til det apparatet som passer best for deg. I denne prosessen må du regne med å justere apparatene flere ganger, og kanskje også prøve ut andre typer apparater.

Bli kjent med det nye høreapparatet

Det er alt for få audiografer i Norge, og dette medfører den lange ventetiden på å få hjelp til nye apparater og servise. De arbeider under stort tidspress, og det medfører at de har noe begrenset tid til å informere nye brukere om reguleringer, batteriskift, bruk og stell. Derfor vil vi i HLF hjelpe deg å bli bedre kjent med apparatene.

Start tilvenningsprosessen rolig

Hjernen din har etter hvert vent seg til å høre dårligere, så de nye lydinstrykkene og lyttesituasjonene krever igjen ny tilvenning. Det kan være lurt å bruke høreapparatene kun noen timer hver dag i begynnelsen – i rolige omgivelser hjemme hos deg selv, for så å øke antall brukstimer etter hvert som dagene går.

Noen tips til hvordan du kan begynne tilvenningen

- Bli kjent med dagligdage lyder.
- Identifiser lyder du kanskje ikke har hørt på en stund, og lokaliser hvor de kommer fra.
- Bli kjent med lyder som: rennende vann, rasling i papir, telefonringing osv. i starten vil de kanskje høres litt annerledes ut enn det du husker, men du vil snart venne deg til dem.

Samtale med andre:

- Når vi snakker, lager vi mange komplekse lyder. Det krever litt innsats å følge med i en samtale. Begynn hjemme ved å lytte til stemmer som du kjenner.
- Prøv så å følge med i samtaler i litt mere støyende omgivelser.
- Hør på radio eller se på Tv. Prøv med en lydinnstilling på et nivå som passer for andre. Har du volumkontroll på apparatene dine prøv å stille disse til lyden blir mest komfortabel. De fleste apparatene nå har innebygd telespole, som gjør at du kan bruke teleslynge, eller andre hjelpemidler.
- Bli kjent med ulike lytteomgivelser. Etter noen dager vil du kjenne de vanlige lydene hjemme. Begynn så å bruke apparatene i mere støyende omgivelser, f.eks. jobb, eller sosiale sammenkomster. Tren på å velge ut stemmer/lyder, og å holde fokuser kun på disse. I f.eks. en forelesningssal anbefaler vi at du prøver å få sitte så nær foreleseren som mulig. På kafeer/restauranter er det best å sitte slik at du ser ansiktet til de du snakker med.

Kontinuerlig bruk:

- Tilvenningsprosessen i hjernen er avhengig av kontinuerlig bruk. Den beste effekten av høreapparatene vil du oppnå når du har vennet deg til de nye lydene, og bruker dem hele dagen fra morgen til kveld.
- Gi tilbakemelding til audiografen.
For at audiografen skal ha mulighet til å finne og tilpasse det høreapparatet som passer best til deg må du fortelle hva du opplever. I utprøvsperioden kan det være en ide og skrive ned hvordan det oppleves i forskjellige situasjoner, slik at du kan gi audiografen konkrete tilbakemeldinger når du kommer til kontroll. Det vil gjøre det mye enklere for ham å korrigere dine apparater.

Ta godt vare på apparatene dine

Høreapparatet blir utsatt for fuktighet, varme og ørevoks. Her er noen tips til å ta best mulig å ta vare på apparatene dine:

- Hold alltid apparatet rent. Ikke utsett det for fuktighet.
- Gjør det til en vane å rengjøre øreproppene/apparatene jevnlig, hver dag. **Høgre ørepropp er merket rødt**, og **venstre blått**. Apparatene er ofte forskjellig innstilt, **så derfor skal du bare rense og gjøre ferdig ett apparat, før du begynner på det andre!**
- Bruk aldri flytende væske når du rengjør apparatet. Unngå å få vann på apparatet.
- Når du ikke bruker apparatet er det lurt å åpne batteriskuffen litt, (du slår det av), og batteriet varer litt lengre.

Batterier

- Batteriene bør oppbevares tørt, og i normal romtemperatur.

Batterityper

- Batt. Nr. 10, Gul etikett. (Varer ca. 5-7 dager)
- Batt. nr. 13, Rød etikett. (Varer ca. 7-12 dager)
- Batt. Nr. 312, Brun etikett. (Varer ca. 5-9 dager.)
- Batt. Nr. 675, Blå etikett. (Varer ca. 14 dager. Lite brukt i dag.)

Info vedrørende Luft / sink batterier

- Alle høreapparatbatterier HLF selger er av typen Zink-Air (Sink-Luft).
- Det vil si at, i batteriet er det et Zinkstoff som begynner å produsere strøm når det blir tilført luft. **Så derfor: Fjern aldri lappen før batteriet skal brukes!**
- Batterier av denne type kan lagres i lang tid, og enda ha like god kapasitet når lufttilførselen er stengt. Dette gjøres med den lille "lappen" som sitter limt på batteriet, forsegler ett eller flere små hull i batterikassen. Når lappen fjernes åpnes lufttilførselen og Zinkstoffet begynner å produsere strøm, og prosessen kan da ikke stoppes igjen!
- **Det tar ca. 1-2 min. fra lappen fjernes til det er full strømproduksjon**, så derfor kan det hende at apparatet varsler "at batteriet er utgått," noen ganger, når vi setter inn et nytt. Dette er helt normalt og hvis det er under 1-2 minutter siden vi fjernet lappen. Vent litt så skal du se det virker.
- Virker ikke apparatet etter batteriskift prøv først å åpne batteriluken og sjekk at batteriet sitter riktig, og sjekk også at batteriluken er skikkelig lukket. (Det er **meget sjelden** at batteriet er defekt).
- Har du spørsmål, ta gjerne kontakt med en likeperson i ditt lokallag.
- **OBS! Zink-luft batterier inneholder kvikksølv og klassifiseres som spesialavfall.**

Renseutstyr

- Sorte rensetråder. Tres gjennom slangen fra høreapparatsiden, for ikke å stappe ørevoks inn i slangen.
- "Koster" til støpte ørepropper. (Tannrensborster, kjøpes på apotek).
- Rensborster. For å fjerne ørevoks fra proppen.
- Rensborster m/magnet. Magnet i ene enden som kan holde et batteri.
- Magnetpenner. Penner m/kraftig magnet for å ta batterier ut og inn.
- Blåseballonger. For gjennomblåsing av slange/propp etter rensing.
- Filtre. For bruk i «I øret apparater» og «bak øret» apparater.

En får ofte div. rensutstyr som rensetråder og rensborster levert sammen med apparatet. HLFs nettbutikk tilbyr også denne typen produkter: www.hlf.no/bli-medlem/hlfbutikken.

Enkel funksjonstest av høreapparater

Lukk batteriluken og hold apparatet inne i hånden, apparatet skal da pipe (resonans). Dette indikerer at apparatet fungerer.

Hvis det ikke piper:

- Sjekk at batteriluken er lukket, og at det ikke sitter noe imellom.
- Sjekk at batteriet sitter rett. Som regel skal batteri siden som tapen har sittet på vende ut.
- Undersøk om det er lenge siden batteriet ble skiftet. (Når batteriene begynner å bli dårlige varsler apparatene om dette med flere korte pip en stund før de slutter å virke.)

- Sjekk at det ikke sitter voks som tetter åpningen i øreproppen, eller i slangen.
- Sjekk at eventuelle filtre ikke er tette. (De må da skiftes.)
- Sjekk at det ikke er ”knekk” på slangen. (Den må da skiftes.)

OBS! Høreapparatene tåler ikke mye vann!

Husk det ved bruk i:

- regnvær
- dusjen
- hårvask

Og en meget viktig ting til

Dine nye høreapparater koster ca. kr. 6.000,- /stk, så **husk å forsikre dem!**

Et tips: Sjekk betingelser og egenandeler hos ditt forsikringsselskap. Gå så inn på www.hlf.no/bli-medlem, hvor du finner informasjon om HLF erstatningsavtale for høreapparater som er en medlemsfordel.

Dette går jo fint, du får med deg det meste som blir sagt, og hører gresshoppa igjen, og alt er bare fryd og glede.

Men så en dag:

- Jeg er tom for batterier - Filteret er tett - Slangen er røket - Øreproppen er defekt!

Jeg trenger hjelp!

HLF har i Norge har mange likepersoner som er spesialiserte på høreapparatbrukere, personer med tinnitus, ménières og yrkesaktive, foreldre/barn og ungdommer. Disse har gjennomgått kurs med sertifiserende avslutning, og hjelper til med svar på spørsmål og gir tips og råd. Finn din lokale kontaktperson på www.hlf.no/hlf-lokalt2.

Et lite batteritips til sist: Sjekk batteriprisen hos din nærmeste likeperson eller www.hlf.no/bli-medlem/hlfbutikken, før du kjøper. Som HLF-medlem får du rabatt på batterier.

Lykke til med din nye hørsel!