

Tips og råd til pårørende og nærpersoner

Å høre dårlig påvirker hverdagen til den det gjelder, men også til pårørende og nærpersoner. Du som er i familie med eller har en venn eller kollega med hørselsutfordringer, kan kanskje bli frustrert over dårlig kommunikasjon. Å ha tålmodighet sier de fleste er den største utfordringen for begge parter. HLF vil derfor gi deg noen tips og råd for god kommunikasjon:

- **Snakk tydelig og ikke for høyt**
Legg vekt på god uttale. Snakker du for fort eller langsomt, ødelegges den naturlige talerytmen. Det hjelper ikke å skrike til en som hører dårlig, da blir det vanskeligere å forstå hva som blir sagt.
- **Pass på at ansiktet ditt er godt belyst**
Ikke plasser deg slik at du får sterkt lys i ryggen, for da kan ansiktet ditt bli lagt i skygge og den som er hørselshemmet klarer ikke å munnavllese.
- **Unngå bakgrunnsstøy**
Husk at støy kan gjøre det vanskelig å høre hva som blir sagt. Skru av radio, TV og vannkraner. Lukk vinduer dersom støy utenfra er et problem. Finn et rolig sted om det er mulig, og snakk helst en av gangen dersom dere er flere sammen.
- **Ikke snakk med noe i munnen**
- **Si aldri "glem det"**
Dersom du blir spurt om hva du sa, svar alltid tilbake. Det kan være sårende å bli avfeid med "Nei, det var ingenting". La det være opp til den du snakker med om det du sa var verdt å få med seg eller ei.
- **Ha blikkontakt**
Sørg for å ha blikkontakt før du snakker og gjenta gjerne med andre ord, dersom du merker at personen ikke henger helt med. Husk at et levende ansikt ofte forteller mer enn mange ord. Hold munnen synlig. Ikke plasser hånden, avisen eller kaffekoppen foran munnen mens du snakker. Husk at skjegg kan gjøre det vanskelig å oppfatte hva som blir sagt. Det samme gjelder om du står i et annet rom; en høreapparatbruker som er i stuen har vanskelig for å høre hva du sier, hvis du er på kjøkkenet.
- **Vær inkluderende**
Vis tydelig at du ser den som er hørselshemmet. Mange isolerer seg, ofte uten at de selv egentlig ønsker det. De sliter med å høre det som blir sagt, føler ofte skam over hørselstapet sitt, og vil ikke være «til bry». Inviter med deg den som hører dårlig til noe hyggelig, eller dra på besøk. Vær tydelig på at du setter pris på at samtalepartnern din er til stede. Vær interessert i hvem personen er, og vær deg selv.
- **Vis forståelse**
Synes du det er vanskelig å forstå hvordan det er å ikke høre? Kanskje du kan prøve å gå med ørepropper en stund? Eller ta en sjekk på hvordan det kan høres ut for en som hører dårlig: Lydsimulering av hørselstap finner du på www.hlf.no/info under overskriften *Hørselstap*. Det hjelper ikke å rope høyere. Det betyr svært mye at venner og familie setter seg inn i hvordan det er å ikke høre det som blir sagt. Da føler man

seg med et mer inkludert og forstått. Det handler også om å skaffe seg kunnskap om problematikken. Kanskje du vil være med på et av våre kurs? Se våre hjemmesider for mer informasjon om kurs og opplæring: www.hlf.no

- **Vær tålmodig og motiverende**

Mange opplever sviktende hørsel som en stor sorg, og synes det er tøft å tilpasse seg den nye tilværelsen. Da er det viktig at du som står nær viser respekt for de følelsene, og er tålmodig. Dette gjelder spesielt om personen er nybegynner med høreapparat. Det tar tid å lære og venne seg til å bruke et høreapparat. Ikke minst krever det vilje og tilpasningsevne. Derfor er det viktig at venner og familie motiverer personen til å bruke høreapparatet, slik at det ikke legges bort.

Vær tydelig på at det lønner seg å kjempe, og at det å bruke høreapparatet gir en bedre livskvalitet, fordi en da kan være med i samtaler og med på det som skjer. Ikke gi personen opp.

- **Spør hvis du lurer på noe**

Synes du det er vanskelig å vite hvordan du bør oppføre deg overfor en som hører dårligere enn før? Kanskje lurer du på hvordan høreapparatet fungerer, eller hvordan det er å leve med hørselstap? Det er viktig at du tør å ta dette opp direkte, slik at dårlig hørsel ikke blir elefanten i rommet. Så lenge du er nysgjerrig og ikke gjør narr, er det til syvende og sist hyggelig at du spør og viser oppriktig interesse.

HLF har likepersoner for pårørende og nærpersoner som gjerne gir deg tips, råd og støtte. Sjekk hjemmesidene til ditt lokallag på www.hlf.no, eller ta kontakt med HLF sentralt ved seniorrådgiver Nina Ekjord Øyen på Epost oyen@hlf.no eller mobilnr. 468 24 030.