Hør hva' jeg CI'er

LYDE I DAGLIGDAGEN

Tak til CSU-Slagelses Udviklingspulje, Oticon Fonden, Med-EL/Møllerström Medical, AB Nordic, Danaflex og Oticon Medical, for økonomisk støtte til udgivelse af undervisningsmaterialet ***Hør hva' jeg Cl'er***.

Al tekst og billedmateriale i dette hæfte er ejet af CSU-Slagelse, eller Hasse Borg Mogensen
og er omfattet af alm. gældende ophavsret for beskyttede værker
1. udgave 1. oplag januar 2015 - Layout og Grafik: Hasse Borg Mogensen

Træning

Lyden gennem et Cochlear implantat (CI) er meget anderledes end det, du tidligere har hørt. Derfor er der brug for længere tids tilvænning og genoptræning. Hjernen skal lære at bearbejde og fortolke nye lydindtryk, før man kan få forbedret sin evne til at høre og forstå tale. Tilvænningen foregår først og fremmest i dagligdagen ved, at man lytter til talesprog og hverdagslyde. Med systematisk træning kan du lære at bruge de muligheder, som CI giver til bedre hørelse.



I de fleste tilfælde vil det være en fordel at supplere med sproglig og auditiv undervisning.
Det er en læringsproces at lære at høre med CI, og det er først og fremmest et arbejde, som du som CI-bruger må gøre selv. Det bedste udbytte får man, når man træner hver dag. Hørepædagogen rådgiver, vejleder og underviser i denne læringsproces.

At lære at bruge et CI kræver motivation, realistiske forventninger og mål.
Hørepædagogen er der for at vejlede dig i lang tid efter operationen.

Opmærksomhed på lyde i dagligdagen

Noget af det grundlæggende på vejen mod en bedre hørelse er, at du er opmærksom på de lyde, der er omkring dig i dagligdagen.
Det er nødvendigt, at du bliver bevidst om lydene omkring dig. Hvilke lyde har betydning for dig, og hvilke lyde er der bare?
I starten kan selv små lyde virke dominerende, hvilket kan give oplevelsen af, at lydene flyder sammen.
Start med at udforske dit hjemlige lydmiljø ved at gå rundt i dit hjem og frembringe lyde og lytte til dem.

Lyde fra omgivelserne udenfor hjemmet kan være:

Fugle der pipper

Børn der leger

Høns der kagler

Bilhorn

Hane der galer

Hund der gør

Trafikstøj

Fodtrin i trappeopgang

Lyde i hjemmet kan være:

Telefon
Fodtrin i huset
Pivedyr
Vækkeur
Boremaskine
Legetøj der vælter
Opvaskemaskine
Skramlen med stole henover gulvet
Ske der rører rundt i en kop
Køleskab
Vinduer/dør/køkkenlåger der lukkes eller smækkes
Æggeur
Vaskemaskine
Musik
Toilet der skyller ud
Støvsuger
TV'et der er tændt
Vandhane der løber
Ringeklokke
Håndmikser
Nøgler
Bestik mod glas eller porcelæn

Øvelser i at genkende lyde

1. Bed dine pårørende om at fortælle om alle de lyde, som kan høres lige nu. Det kan skærpe din opmærksomhed på at tyde og lære de lyde at kende, som du omgives af i dagligdagen.



2. Det ringer på døren, og du reagerer ikke. Den, der ringer på, ved dette og ringer på igen. Den pårørende i stuen siger til dig: "Hør, du skal lytte". Det ringer igen, og denne gang opfatter du måske dele af eller hele lyden, så du går ud og lukker op. Næste gang det ringer på døren, hører du måske selv lyden, og så er lyden genkendt.

3. Det kan også være en lyd udenfor huset, som du kan høre, men ikke ved, hvad er. Find lydkilden, se dens årsag og genkald eller genoplev lyden, indtil den huskes (det kan være en bil på gaden, naboen, der slår græs, en hund, der gør osv.).

4. Skab selv lydene og gå på opdagelse i hjemmet. Tænd for vandhanen, skyl ud i toilettet osv.

Hvor kommer lyden fra?

Evnen til at bestemme, hvor en lyd kommer fra, hedder retningsbestemmelse. Det kræver hørelse på begge ører at kunne høre, hvilken retning en lyd kommer fra. Har du kun CI på det ene øre, må du altså bruge øjnene til at finde ud af, hvor lyden kommer fra. Har du CI på det ene øre og høreapparat på det andet, er det vigtigt, at forstærkningen på dit CI og dit HA er cirka lige kraftige.

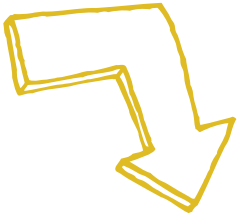
Har du CI på begge ører kan du træne din retningssans på forskellige måder. Det kræver at forstærkningen på dine CI'er er cirka lige kraftige, så du hører lige godt med begge CI'er.
Du kan bruge de lyde, der naturligt er til stede, f.eks. en bil der kører forbi, og være opmærksom på, hvordan den lyder i forhold til, hvor den er.

En god retningssans øger din sikkerhed, når du færdes i trafikken. En god retningssans gør det også nemmere at følge med i samtaler, hvor flere personer deltager. Det bliver lettere at følge med i samtalen, fordi du hurtigere hører, hvem der taler og kan vende dig mod den talende person.

Du kan også træne din retningssans bevidst.

Øvelse i at retningsbestemme lyd

1. Stil dig midt på en græsplæne. Lad en person lave en lyd (med en klokke, et pivedyr, en mobiltelefon eller en anden lyd du kan høre) fra en afstand på 1 meter lige foran dig, lige bag ved dig, til højre for dig og til venstre for dig. Lyt efter lyden, og se hvor den kommer fra.



2. Luk nu øjnene og lyt, mens din hjælper gentager det, du lige hørte og så. Gentag øvelsen, så mange gange som du har brug for, for sikkert at kunne identificere lyden og dens retning.

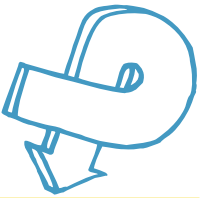


3. Øg nu afstanden, så den samme lyd høres 2 meter væk osv.

Øvelsen kan udvides, således at personen bevæger sig rundt om dig, samtidig med at vedkommende producerer en lyd. Det vil træne evnen til at retningsbestemme en lyd i bevægelse.

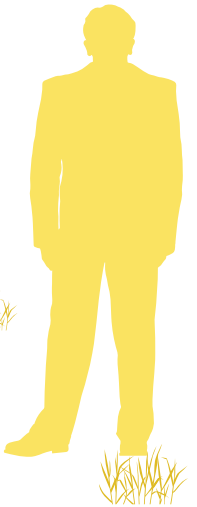


4. Øvelsen kan også laves indendørs. Hvis man tilføjer baggrundsstøj, f.eks. et TV med lyden tændt, vil man udfordre sin hørelse endnu mere.



5. Det er svært og kræver ofte lang tid at opnå en god retningsbestemmelseevne. Retningsbestemmelse er baseret på erfaring, så jo mere du øver, jo bedre bliver du til at retningsbestemme.





Noter

***Hør hva' jeg CI'er* har modtaget støtte fra:**

Oticon Fonden

Möllerström Medical
MED-EL Representative Scandinavia

MED EL

oticon MEDICAL | Because sound matters

AB Advanced Bionics

DANAFLEX

CSU-Slagelse
Center for Specialundervisning