

LÆR AT HØRE MED COCHLEAR IMPLANT (CI)

INSPIRATIONSHÆFTE TIL HJEMMETRÆNING

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

Tak til Briskeby kompetansesenter a/s, Norge for inspiration og udlån af materiale.
Tak for faglig sparring blandt kollegaer i CI-netværket.

Tak til Børge Tværgaard Andersen for fotografering til CI-netværksmøde.

Kontaktoplysninger på min hørepædagog:

Navn:

Mailadr.:

Telefon:

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

LÆR AT HØRE MED COCHLEAR IMPLANT (CI)

Tillykke med dit CI og din nye hørelse. Vi håber, du bliver glad for den.
Uanset hvilket implantat du har fået, vil det for de fleste CI-brugere kræve en indsats at få det bedste udbytte af CI'et.

Dette hæfte er skrevet for at hjælpe dig i gang med at høre med dit CI samt at give dig ideer og viden om, hvordan du kan genoptræne din hørelse med CI.

Hæftet er ment som en blød og forhåbentlig inspirerende start på høretræningen hjemme hos dig selv i dine naturlige omgivelser.
Vi håber, at det vil give dig et godt udgangspunkt for at lære at fortolke det nye lydbillede og dermed opnå bedre forståelse af dagligdagslyde, tale og kommunikation.

Samtidig med dette hæfte er der udgivet et materiale: ***Hør hva' jeg CI'er***, som er beregnet til at støtte træningen i den første tid med CI. ***Hør hva' jeg CI'er*** består af 3 cd'er med tilhørende træningshæfter. Materialet kan udleveres af din hørepædagog.
Dette hæfte og ***Hør hva' jeg CI'er***, skal ikke erstatte den høretræning, som du får tilbudt hos din hørepædagog. Begge dele er ment som et supplement til høretræningen.

Vi håber, at du får glæde af hæftet, og at du kan bruge det som en håndsrækning i den daglige træning.
Og husk – din hørepædagog står altid klar med rådgivning, vejledning og undervisning til dig og dine pårørende.

Rigtig god fornøjelse!

Sidsel Aas Mortensen, Lea Søndergaard og Inger Juul
Hørepædagoger, CSU-Slagelse.

DEN FØRSTE TID MED CI

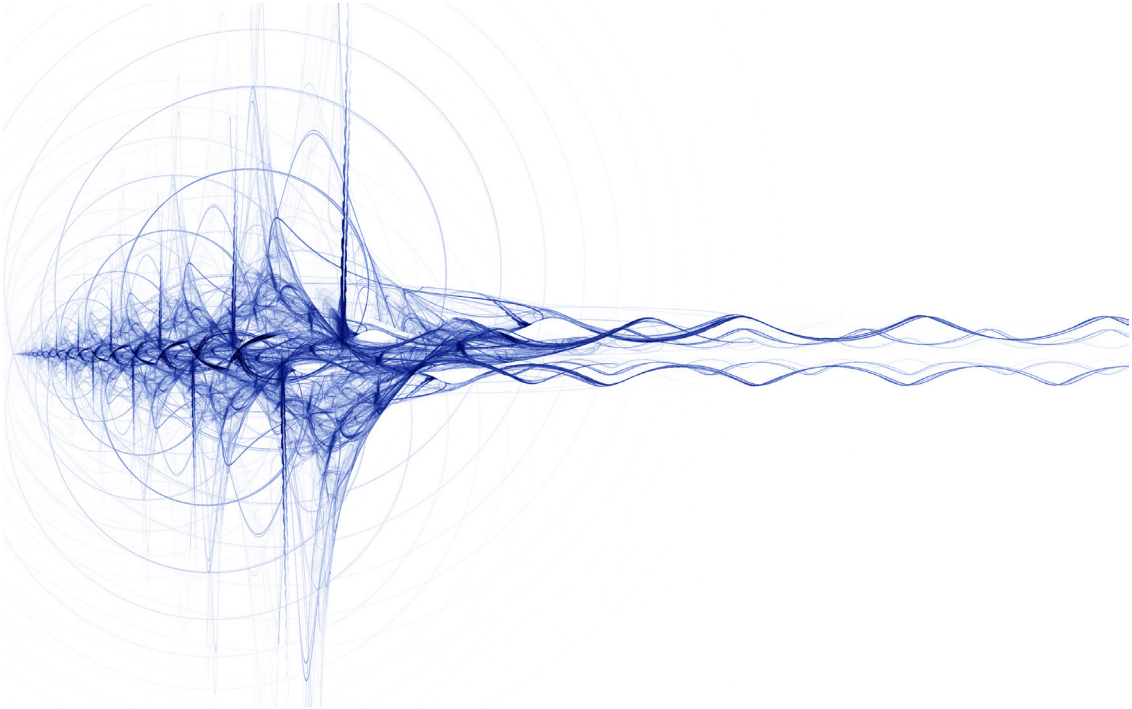


Foto: Colourbox

I de første dage som CI-bruger vil du formentlig opleve mange nye lydindtryk fra omgivelserne. Det kan opleves som et lydkaos, og det kan være vanskeligt at få orden i dette kaos.
CI-lyden er meget anderledes end det, du tidligere har hørt, og der er for de flestes vedkommende brug for længere tids tilvænning og genoptræning.

HVOR LANG TID TAGER DET?

Det varierer fra menneske til menneske, hvor lang tid det tager hjernen at lære at fortolke det nye lydbillede. Det hænger blandt andet sammen med, hvilken hørebaggrund man har.

Det vil f.eks. sige, hvor længe man har haft nedsat hørelse, og om hørenerven tidligere har været godt stimuleret gennem brug af høreapparat. Da alle har forskellig hørebaggrund og dermed forskelligt udgangspunkt, er det vigtigt, at du starter med øvelser, der passer til dig.

Start gerne med at lytte til lyde i dagligdagens omgivelser og ord, som er lette at genkende. Det kan være en stor hjælp, hvis du kan få nogle pårørende til at udpege lydene for dig.
Du kan også aftale nogle "opvarmningsøvelser" med din hørepædagog.

LÆRING TAGER TID

Hjernen skal lære at bearbejde og fortolke de nye lydindtryk, før man kan få forbedret sin evne til at høre og forstå tale. Det er en læringsproces, som tager tid.

Tilvænningen foregår først og fremmest i dagligdagen, ved at man lytter til talesprog og hverdagslyde. Lydene kan opleves naturlige, mærkelige, unaturlige og forstyrrede. I den første tid kan der opstå øget træthed på grund af de mange nye lydindtryk.

Brug dit CI mest muligt. Det er bedre at skrue ned for lyden end at tage din CI-processor af. Hvis du kombinerer CI med høreapparat, er det vigtigt at tage høreapparatet af eller slukke for det, når du høretræner.

Det er nu LYDEN og hørelsen, der skal have førsteprioriteten i din opmærksomhed. Gradvist skal du lære at stole på din hørelse igen. Det kan være godt at støtte sig til mundaflæsning i starten, men måske vil du opleve, at din hørelse i løbet af en periode ændrer sig, så du ikke er afhængig af mundaflæsning længere.

Vær klar over, at eventuelle negative erfaringer fra tidligere ofte kan virke som en hindring for, hvad du tør træne med. Når du føler, at stress og usikkerhed tager modet fra dig, så tænk på, at du er i en ny træningssituation, og at udviklingen ofte går lige præcis så langsomt, at man ikke rigtig opdager, at hørelsen forandrer sig!

Det gamle ordsprog "øvelse gør mester" gælder også her.



Foto: Børge Tværgaard Andersen

JUSTERING AF LYDEN

Strømmen, der tilføres implantatet, er den, der giver dig lyd. I starten kan du have behov for jævnlige lydjusteringer, fordi hørenerven stadig vænner sig til at tåle mere strøm. Efter hver lydjustering kan der være flere dage med lydomstilling, hvor lydene igen opleves anderledes. Tag endelig kontakt til dit CI-center, hvis du synes, at lyden er for svag eller for kraftig, eller hvis den på anden måde virker forkert indstillet.

Det er vigtigt, at du føler dig godt tilpas med lyden, så dit hørecenter i hjernen får den bedste lydstimulering.





Foto: Børge Tværgaard Andersen

SÆT GANG I HJERNENS LAGREDE LYDOPLEVELSER



Foto: AB Nordic

Du skal nu til at genkende lydene, som du hører med dit CI.

Først skal du hente gamle lydoplevelser frem fra hukommelsen. Hvis det er muligt, så prøv at huske lydene fra den gang, du endnu havde en god hørelse. Derefter kombinerer du erindringen fra tidligere med det nye lydbillede, du nu hører med dit CI.

Med god træning vil hjernen sørge for, at det gamle lydbillede smelter sammen med det nye og fremmede, og gennem træningen bliver dette efterhånden til forståelige lyde og ord.

Måske har du hørt dårligt så længe, at der er ganske få eller ingen erindringer om lyd lagret i hukommelsen. Her er det endnu vigtigere, at du arbejder målbevidst med at give mening til de lyde, som lyder fremmede og uforståelige. Det kræver ofte rigtig mange gentagelser.

Prøv at finde ud af, hvor lyden kommer fra (fra hvilken lydkilde), og forbind en mening til den lyd. Det kan f.eks. være telefonens ringetone. Når du har lært telefonens lyd at kende og genkender den sikkert, behøver du ikke bruge så mange kræfter på at høre den længere.

Sådan kan du skridt for skridt lære, hvordan en lyd lyder, og hvad den betyder.

Efterhånden som din verden kommer til at bestå af lyde igen, vil det blive mindre anstrengende at forstå og bruge dem.

Det er vigtigt, at træningen i starten omfatter både de lyde, der er i omgivelserne, tale og musik. Det gælder om at få så mange lydindtryk som muligt gennem CI-processoren i de vågne timer.

PAUSER OG AFSPÆNDING

Høretræningen skal helst være lystbetonet og en spændende rejse ind i nye lydoplevelser. Men det er naturligvis hårdt for dit hørecenter i hjernen at blive bombarderet med lyd, som den har "holdt fri fra" længe. Det er ikke uden grund, at mange oplever, at de i den første tid med CI bliver mere trætte end normalt. Sørg for at holde regelmæssige pauser i træningen, og vent ikke, til du er blevet overanstrengt eller udmattet.

Det er krævende at høretræne, men det er indsatsen værd.

Det er nødvendigt at bruge tid og kræfter på den lærings- og omstillingsproces, det er for hjernen at lære at høre med CI. Med systematisk træning kan du lære at bruge alle de muligheder, som CI giver for at få en bedre hørelse.

Prøv at vurdere, om du har behov for en hel- eller delvis sygemelding fra dit arbejde for at kunne koncentrere dig om høretræningen i begyndelsen.

Det er vigtigt at du får skabt tid til træningen fra start.



Foto: Colourbox

LYT TIL OMGIVELSESLYDE



Foto: Colourbox

Brug naturlige situationer og omgivelserne til at lære, hvordan det lyder, dér hvor du er. Ret din opmærksomhed mod de aktuelle lyde, f.eks.: vand der løber, aviser der rasler, fuglenes kvidren, telefonen der ringer, bilmotoren der kører osv. Vær både opmærksom på hvordan lyden lyder, og hvilken retning den kommer fra. Brug øjnene til at se, hvor lydene kommer fra.

Prøv at huske, hvordan denne lyd lød, før du mistede hørelsen. Derefter kobler du din erindring om lyden til den lyd, du nu hører med dit CI.

Få folk i nærheden af dig til at bekræfte, om det, du hører, er rigtigt eller ej - f.eks. er det vigtigt at vide, om det er en flyvemaskine, du hører, eller motorlyden fra en bil.

Jo mere opmærksom og opsøgende du er i forhold til lydene omkring dig, jo bedre vil du udnytte den kapacitet, dit CI og din hjerne har til at opfatte lyd. Har du kun et CI, har du ingen retningshørelse. Det vil sige, at du er nødt til at bruge synet til at se, hvor lyden kommer fra. Er du bilateralt implanteret, kan du træne din evne til at opfatte, hvor lyden kommer fra.

LYT TIL TALE

Lyt til ord og sætninger på ***Hør hva' jeg CI'er*** cd'erne, der hører sammen med dette hæfte.
På ***Hør hva' jeg CI'er*** cd'erne er taletempoet langsomt og tydeligt, og der er mange gentagelser.

LYT TIL LYDBØGER
Her kan du vælge og vrage efter lyst og behov. Tilbuddet er stort og varieret.
En god lydbogsstart kan være:

- Børnebøger med enkelt sprog
- Bøger skrevet til voksne med læseproblemer
- En bog, du har læst før og kender indholdet af

Det er en god idé at følge med i en trykt tekst, samtidig med at du lytter. Teksten kan hjælpe med at give mening til det, du hører, og efterhånden vil du opfatte talen som forståelige ord og sætninger. Hør gerne den samme oplæsning mange gange, og du vil opleve, at det, der læses op, høres tydeligere og tydeligere.
Du kan også få din hørepædagog til at tilmelde dig E17, som er et elektronisk bibliotek. Her kan man som CI-bruger i høretrænings-forløbet downloade lydbøger med og uden tekst. Lydbøgerne kan downloades enten på mobiltelefon, tablet eller computer.
Se mere om mulighederne på www.e17.dk

Du kan også gå ned på dit lokale bibliotek og få hjælp til at låne nogle lydbøger. Start med enkle, lette bøger.
Tal med din hørepædagog om, hvilke lydbøger der passer til dig.

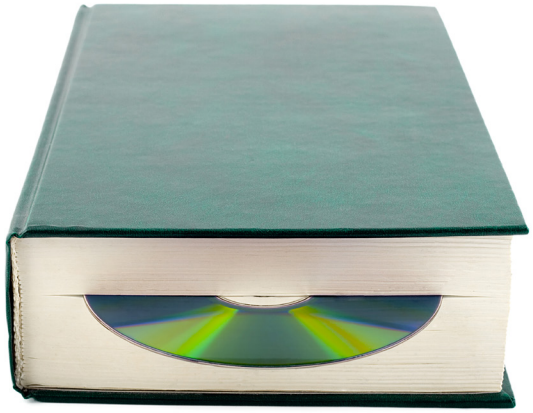


Foto: Colourbox

LYT TIL DIN EGEN STEMME

Snak højt med dig selv - gerne i flere minutter.

I begyndelsen kan det være en god hjælp at snakke til spejlet, sådan at du ser dine egne mundbevægelser.

På den måde bruger du høre- og synssansen samtidig.

Ret først og fremmest din opmærksomhed mod lyden af din stemme.

Det er også en god ide at læse avisen eller lignende op for dig selv, så du hører din egen stemme.

BRUG EN SAMTALEPARTNER

Bliv enig med din samtalepartner om nogle enkle, velkendte ord og sætninger, som partneren gentager flere gange. Prøv at huske, hvordan ordene lød før, samtidig med at du lytter og mundaflæser. Bliv ved med at øve, indtil du oplever en ændring i lydoplevelsen.

Begynd med de samme ord/sætninger, næste gang I træner. Føj efterhånden nye ord/sætninger til.

Det kan være smart at bruge den samme samtalepartner i starten, så du kan vænne dig til stemmen og den måde, han/hun taler på. Senere kan du finde andre samtalepartnere.

Bed dine pårørende og venner om at kalde på dig, så du lærer at reagere på lyden af dit navn.



Foto: Colourbox

SAMTALER

I den daglige kommunikation på tomandshånd og i samtale med flere personer vil det fortsat være vigtigt at benytte sig af gode kommunikationsstrategier. For de fleste vil det fortsat være en udfordring at forstå tale i støjende omgivelser. Sørg derfor for øjenkontakt, brug mundaflæsning som støtte til at følge med i samtalen og spørg, når der er noget, du ikke er sikker på, at du har forstået rigtigt.

BLIV BEVIDST OM SÆTNINGSRYTMEN

Når vi taler hurtigt, glider lyde og ord ind i hinanden. Det kan være vanskeligt at sige, hvor det ene ord slutter, og hvor det næste starter. Som regel opfatter vi ikke, hvad der siges ord for ord, men i sætningen som helhed.

Du vil blive meget forbavset over, hvor meget lettere du opfatter det sagte, når du opfatter rytmen i sætningen.

Du kan øve dig i at høre, se og fornemme rytmen i velkendte sætninger, som din samtalepartner gentager, indtil du oplever, at rytmen sidder fast. Efterhånden som du bliver mere bevidst om rytmen, vil du opleve at sætningsforståelsen også bliver bedre. Det tager tid, men du bliver belønnet for din indsats.



Foto: Børge Tværgaard Andersen



Foto: Børge Tværgaard Andersen

Efterhånden som du kan genkende hele sætninger, kan du sammen med din partner øge ordstrømmen, eller tekstmængden, så du hører flere sætninger. Det kan være kendt stof, f.eks. oplæsning af lokalavisen, hvor du følger med i teksten, mens den læses op. Det kan være en tekst, hvor du kender tekstens emne på forhånd og bare "slår ørerne ud", eller det kan være helt uden hjælp, således at du udelukkende skal bruge hørelsen til at finde ud af, hvad der bliver sagt.

Efterhånden som du mestrer mere og mere, sætter du dig nye og vanskeligere mål.
Du må lytte til dig selv og afgøre, hvornår du ikke har behov for mundaflæsning eller for at bruge tekst som støtte til forståelsen.
Det er vigtigt at sætte sig nogle mål, hvor du "skal stå lidt på tæer" for at klare opgaven. På den måde skal hjernen stadig arbejde med at tolke nye lydindtryk, og du vil opleve at høre bedre og bedre. At kunne få det fulde udbytte af sit CI er en livslang proces.
Du får meget fin høretræning ved at følge med i radio og tv-programmer. Når du taler med folk, både dem, du kender, og dem, du ikke kender, får du også god høretræning.
Brug din CI-hørelse - og den vil blive bedre. Din hørelse vil blive ved med at udvikle sig over mange år, også uden du nødvendigvis bemærker de små fremskridt.

LYT TIL MUSIK – nyd musikken

Musik er en vigtig ingrediens i høretræningen og gør dig god til at opfatte lydenes rytme. Med en god rytmeopfattelse er det lettere at opfatte sætninger og almindelig dagligdags tale.

Download eller find nogle gamle cd'er frem med kendte melodier. Prøv at huske, hvordan melodierne lød før og arbejd med at forene din gamle erindring om melodien med det, du hører nu.
I starten er melodierne måske et rent kaos at lytte til. Efterhånden kommer følelsen af rytme, og til sidst kan du genkende melodien.
Hvis musikken også indeholder en sang, vil du hen ad vejen opleve, at du forstår flere og flere af ordene. I starten kan det være godt at sidde med sangteksten og følge med ord for ord eller at vælge en sang, du kan udenad. Langsomt, men sikkert vil du opdage, at du hører flere og flere ord tydeligt.

Det kan tage både uger og måneder at lære at høre en melodi, så du må sige til dig selv: "Jo, jeg skal have fat i denne melodi".
Det giver mening at øve, så længe du kan mærke en forandring i, hvordan du hører lyden. Det skal nok komme, og det føles som en flot belønning for indsatsen, når musikken efterhånden kan genkendes.
Du vælger selvfølgelig selv, hvilken slags musik du vil høre, det kan være noget klassisk, pop eller rock. Det skal bare være noget, hvor der både er bas og diskant, altså mørke og lyse toner.



Foto: Colourbox

GIV DIG SELV EN GAVE - skriv dagbog

Det kan være værdifuldt at have en dagbog, hvor du skriver dine erfaringer ned i træningsperioden.
Man tror, at man kan huske og have styr på forløbet, men det kan man sjældent. Det er sjovt at kigge tilbage og opleve, at det, der før var en kæmpe udfordring, nu er en naturlig ting.
Mange oplever, at fremgangen kommer i ryk. Nogle oplever også, at det efter en justering kan være vanskeligere at høre et par dage, men så går det fremad igen. Ny lyd kræver ny tilvænning.

Du kan skrive, hvilke lyde du har hørt, hvad du har trænet med, hvem du har trænet med, og hvor længe du har trænet. Du kan skrive om lyttesituationer, som var vellykkede, eller om lyttesituationer, som ikke lykkedes. Oplever du fremgang, eller stagnerer din hørelse?
Er der lyde, der driller, lyde som du ikke kan høre, eller lyde, du hører nu, som du måske aldrig har hørt før?
Du kan også bruge "Sprog for lyd" – et materiale, som hjælper dig til at sætte ord på lydene, du hører. "Sprog for lyd" kan bruges i kommunikationen med den tekniker, der justerer din CI-processor. Ordene er indsamlet blandt andre CI-brugere. "Sprog for lyd" kan udleveres af din hørepædagog.



Foto: Colourbox

VIL DU GERNE TALE I TELEFON?

Telefonen er for mange en stor udfordring, da det på grund af hørenedsættelsen kan være længe siden, at du har talt i telefon.
Telefonen er også en stor udfordring, fordi man her hverken kan mundaflæse eller se kropssproget. I telefonen er det kun lyden, du kan forholde dig til.
Det er individuelt, hvornår man er klar til at lære - eller genlære - at tale i telefon.
Start enkelt. Lav f.eks. en liste med nogle få og lette ord eller sætninger, du vil træne i telefonen. Start med at sidde overfor din samtalepartner og lyt til de aftalte ord. Ring derefter op og få de kendte ord eller sætninger gentaget.
Det kan også være godt at træne telefonens lyde, f.eks. ringetone, tastaturlyde, klartone og signal for optaget telefonlinje.
Husk at justere volumen i telefonen til passende styrke. Du kan også bruge teleprogrammet, eller andre høretekniske hjælpemidler.



Foto: Børge Tværgaard Andersen

GODE RÅD OM HØRETRÆNING MED CI

1. Bestem dig for at bruge dit CI så meget som muligt. Skru' hellere ned for lyden, end at tage din CI-processor af.
2. Kend din CI-processor. Bliv sikker i at skifte batterier og filtre i din CI-processor og sørg for, at processoren er velfungerende. Opstår der problemer med teknikken, skal du kontakte dit CI-center med det samme.
3. Træn hver dag. Erfaringen viser, at man får mest ud af CI, når man øver hver dag. Gerne flere gange om dagen.
4. Øv dig i at genkende stemmer, ord og sætninger.
5. Lær lydene i dine omgivelser at kende.
6. Giv dig selv pauser i løbet af dagen, så du ikke bliver alt for træt.
7. Brug din hørepædagog til at finde de øvelser, der udfordrer og stimulerer udviklingen af din hørelse bedst muligt.
8. Før dagbog, så du har mulighed for at se, hvilken udvikling der sker med hørelsen.
9. Husk at det er individuelt, hvor lang tid det tager at lære at høre med CI.
10. Øvelse gør mester



Foto: Colourbox

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