

Forbered dig på dit besøg



Dette har du brug for at vide,
inden **dit besøg hos os**

Dit første besøg

Hvis du aldrig har besøgt en hørespecialist, ved du sandsynligvis ikke, hvad du kan forvente. En besøg hos en hørespecialist er en interessant og informativ oplevelse, som vil give dig en bedre forståelse af din hørelse. Du vil også få et indblik i de mange muligheder for høreløsninger, som vil passe dig.



Hvad du kan forvente

Til din første konsultation vil din hørespecialist spørge til din hørehistorie. Det er for at finde ud af, hvilke faktorer, som påvirker din hørelse og hvilke individuelle behov, du har. Næste trin vil være at få lavet en høreprøve. Din hørespecialist vil gennemgå og forklare resultatet med dig. Herefter kan I tale om, hvad der så skal ske og evt. kigge på mulige løsninger.



Tag nogen med

De fleste synes, at det er en hjælp at have en ægtefælle, et familiemedlem eller en ven med til det første besøg. Du vil typisk få mere ud af besøget, hvis du kan dele oplevelsen med en, der kender dig godt. Hørespecialisten kan også have gavn af at høre om din hørelse fra én, der står dig nær.

Forstå din hørelse

Når du forbereder dig på dit besøg, er der et par ting, du har brug for at vide.

Du hører med hjernen, ikke med ørerne

Din hørelse har mange funktioner. Den er blandt andet vigtig for din personlige sikkerhed, er med til, at du kan lokalisere, hvor lyde kommer fra og gør, at du kan følge med i en samtale. Dine ører og hjerne er et system, som arbejder sammen. Dine ører sender information til høresystemet, og hjernen behandler informationerne, så du kan høre dem og de giver mening.



Din hjerne modtager konstant en masse forskellige lydinformationer fra dine ører, som den automatisk og ubesværet identificerer og fastslår, hvor de kommer fra. Forestil dig, at du er på vej ud i trafikken. Det er din hjerne, som fortæller dig, om det er sikkert at fortsætte eller ej. Det er derfor afgørende, at du kan høre alle lyde omkring dig med begge ører for at forstå, hvor lyden kommer fra. I støjende omgivelser arbejder dine ører sammen for at forbedre taleforståelsen ved at opfange vigtige lyddetaljer. Jo flere detaljer din hjerne modtager, jo nemmere er det at høre og forstå, hvad der bliver sagt.

At leve med et høretab kan være trættende og kan påvirke din evne til at huske

At komme igennem dagen, når man har et høretab, kan være hårdt arbejde. I hverdagssituationer kræves en større indsats for at kunne følge med og forstå, hvad der bliver sagt. Når du har et høretab, mister dine ører evnen til at opfange visse lyde. Din hjerne skal derfor arbejde hårdere for at "udfylde hullerne" og gætte, hvad der bliver sagt.



Begge disse opgaver kræver, at du anstrænger dig ekstra mentalt, hvilket kan gøre, at du føler dig udmattet. At bruge flere mentale ressourcer på at høre betyder, at der er mindre energi tilbage til andre vigtige hjernefunktioner, som fx at huske, hvad der bliver sagt. Så, selv om du kan følge med i samtalen, kan du have problemer med at huske, hvad der blev sagt. For at gøre hjernens arbejde nemmere er det vigtigt, at du kan høre alle stemmer tydeligt, særligt i omgivelser med støj.

Vidste du det?



Et ubehandlet høretab gør det vanskeligt at følge med i en samtale og det er ofte meget anstrengende.



Et ubehandlet høretab fører ofte til mindre kontakt med familie, venner og kollegaer, hvilket kan lede til social isolation og depression.



Et ubehandlet høretab gør det svært at bruge telefon, tv m. fl.

Lyd er en individuel oplevelse

Mange er overraskede over, at ikke to mennesker oplever lyd på præcis samme måde. To personer med identisk høretest kan opleve samme lyd omgivelser meget forskelligt. Disse forskelle er mere end bare præferencer. De reflekterer, hvordan man hver især oplever lyd.

Derfor er de bedste lytteoplevelser dem, der kan tilpasses, så de opfylder dine individuelle behov.



Til sport



På arbejde



Sammen med venner



Ved middagsbordet



Når du ser tv



I trafikken



Andre situationer?

Hvilke situationer, synes du, er vanskelige?

Et ubehandlet høretab påvirker os forskelligt. Samtaler i et fyldt lokale kan være anstrengende for nogle, mens andre har svært ved at høre visse lyde.

Hørelsen er vigtig for din sundhed og livskvalitet

Brug af høreapparater kan hjælpe med at begrænse den mentale aldring

Når høretabet bliver større, bliver folk mere og mere frustrerede og socialt isolerede. Nu viser nye studier, at et ubehandlet høretab er forbundet med en større risiko for demens*. Brug af høreapparater kan ikke kurere demens eller genoprette din hørelse, men de kan hjælpe dig med at holde din hjerne i form.

Når du bruger høreapparater bliver det nemmere at kommunikere og deltage i sociale aktiviteter. Dette stimulerer din hjerne og er med til at mindske risikoen for fremskyndet mental aldring, som er forbundet med et ubehandlet høretab.**

At passe på sin hørelse er derfor en vigtig brik til at blive ved med at leve et intellektuelt og socialt aktivt liv.

Risiko for at udvikle demens med et ubehandlet høretab

Mildt høretab: **2X** mere sandsynligt

Moderat høretab: **3X** mere sandsynligt

Kraftigt høretab: **5X** mere sandsynligt



* Kilde: Lin et al. (2011). Øget risiko for demens sammenlignet med normal hørelse: 1.89 for milde høretab, 3.00 for moderate høretab og 4.94 for kraftige høretab.

** Amieva et al. (2015). Self-Reported Hearing Loss, Hearing Aids, and Cognitive Decline in Elderly Adults: A 25-Year Study. Journal of the American Geriatrics Society. Volume 63, Issue 10; 2099–2104.

Hold din hjerne i form



**Ubehandlet
høretab**



Mindre stimulation
af hjernen



Fremskyndet mental aldring
Større risiko for demens



**Problemer med at huske
og løse problemer**



**Behandlet
høretab**



Forbedrede
kommunikationsevner



Socialt aktiv
Stimulation af hjernen



**Hjælper med at holde
din hjerne i form**



Forbered dig på dit besøg

For at få mest muligt ud af konsultationen, kan det være værd at tænke over, hvordan din hørelse har ændret sig, og hvordan det påvirker dit liv. Brug gerne et par minutter på at svare på nedenstående spørgsmål og tag svarene med til dit besøg. Det kan være en god idé, at diskutere dem med én af dine nærmeste.

1. Fortæl os, hvorfor du er kommet i dag:

I hvilken grad er du enig/uenig i følgende udsagn?

	Enig		Neutral		Uenig
	1	2	3	4	5
2. Jeg synes, at mange mumler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg har svært ved at høre fjernsynet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg har svært ved at høre i telefonen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg har svært ved at finde ud af, hvor lyden kommer fra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg har svært ved at høre svag tale fx hvisken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg har svært ved at høre tale til fester eller på en restaurant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg føler, at jeg er nødt til at koncentrere mig meget, når der er flere end én, der taler med mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | Enig | | Neutral | | Uenig |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Jeg plejer at undgå sociale sammenkomster, da det er svært at følge med i samtalen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Jeg føler mig træt og/eller mentalt udmattet sidst på dagen, hvis jeg har deltaget i mange samtaler. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Jeg har svært ved at huske, hvad der bliver sagt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Jeg tror, at høreapparater kan ændre min livskvalitet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Skriv de spørgsmål, du måtte have omkring din hørelse, her: | | | | | |

14. Andre kommentarer:

15. Har din mand/kone, familiemedlem eller ven noget at bemærke?

Kontakt os endelig, hvis du har nogle spørgsmål inden næste konsultation. Det er vigtigt for os, at du opnår det bedste mulige resultat i det videre forløb.

Hørespecialist:

Telefonnummer:

Dato for konsultation:

Noter:

Din høreklinik:

┌

└

┌

└

Læs mere på
oticon.dk

oticon
PEOPLE FIRST