



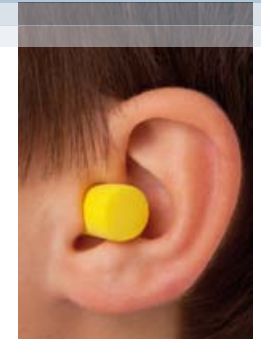
Wenn das
Hören
schlechter wird



Tipps für Hörgeschädigte

Inhalt

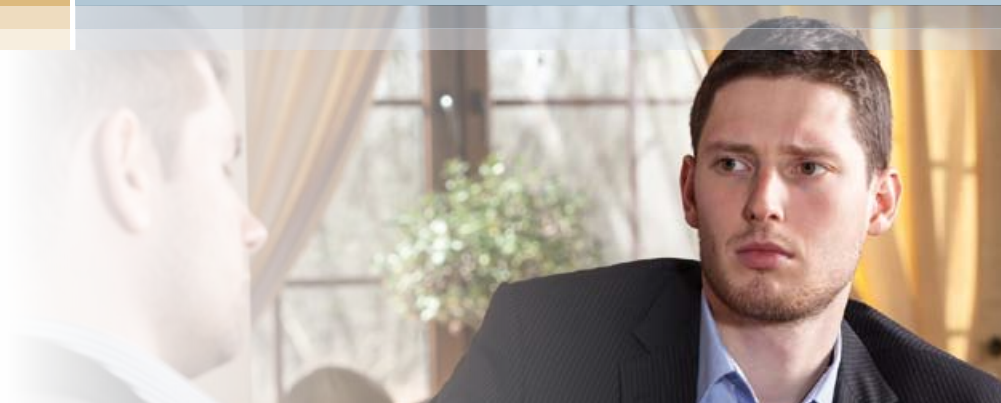
Wenn das Hörvermögen nachlässt	3
Kennen Sie solche Erfahrungen?	4
Auswirkungen von Hörverlust	5
Erfahrungen Betroffener.	6
Statistik	10
Wege zum Hörgerät	12
Das neue Hörgerät	13
Technik: Induktive Höranlagen	16
Technik: Funkübertragungsanlagen	16
Technik: Infrarotanlagen, Bluetooth	17
Weitere technische Hilfen	18
Das Cochlea-Implantat (CI)	19
Die Selbsthilfegruppe	20
Selbsthilfe / Impressum / Quellen	21



Wenn das Hörvermögen nachlässt ...

Hören ist eine wichtige Sinneswahrnehmung. Es ermöglicht uns zu kommunizieren, Geräusche und Musik wahrzunehmen, uns im Raum zu orientieren. Die Leistungsfähigkeit des Gehörs kann durch verschiedene Ursachen beeinträchtigt werden. Krankheiten, Vererbung, Unfälle und Lärm können eine Hörminderung verursachen. Auch mit zunehmendem Alter werden Sinneseindrücke oft schwächer, so auch das Hörvermögen.

Das Nachlassen der Hörfähigkeit ist fast immer ein schleichender Prozess. Meistens ist schwerhörigen Menschen gar nicht bewusst, dass sie nicht mehr alles hören. Familie, Freunde und Kollegen bemerken die Hörprobleme häufig früher als der Betroffene selbst. Anzeichen für Hörprobleme lassen sich im Alltag leicht überprüfen.



Kennen Sie solche Erfahrungen?

- Gesprächspartner scheinen zu leise und undeutlich zu sprechen.
- Bei Gesprächen müssen Sie häufiger nachfragen, besonders bei störenden Hintergrundgeräuschen.
- Gespräche werden für Sie oft anstrengender.
- Fernseher und Radio müssen Sie häufig lauter stellen.
- Klingel, Telefon oder andere Geräusche überhören Sie manchmal.

Wenn Sie im täglichen Leben häufiger solche Erfahrungen machen, sollten Sie unbedingt Ihr Hörvermögen beim HNO-Arzt überprüfen lassen. Er kann die Ursache für Ihren Hörverlust feststellen, eventuell behandeln und bei Bedarf eine Verordnung für Hörgeräte ausstellen.



Auswirkungen von Hörverlust

Eine Hörminderung führt auf Dauer zu erheblichen Belastungen im Alltag. Unterhaltungen in der Familie, Gespräche im Freundeskreis, selbst Familienfeiern werden für Sie immer anstrengender.

Gut hören ist ein Stück Lebensqualität. Es ermöglicht, aktiv dabei zu sein in Familie, Beruf und Freizeit.

Bedenken Sie auch: Die eingeschränkte Fähigkeit zur Kommunikation beeinträchtigt nicht nur Sie, sondern auch Ihre Familie, Freunde und Kollegen. Es kommt immer häufiger zu belastenden Situationen und zu irritierenden Missverständnissen.

Erfahrungen Betroffener



»Barrierefreies Hören ist ein besonderer Wunsch vieler Hörgeschädigter. Leider sind die Lautsprecher in großen Räumen keine Hilfe zum Verstehen. Daher sind bei Vorträgen, Seminaren, in Kirchen oder bei kulturellen Veranstaltungen, wie im Theater und im Kino, technische Unterstützungen notwendig.

Um Hörgeräte- und Cochlea-Implantat-TrägerInnen die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, setze ich mich für induktive Höranlagen und für Funkübertragungsanlagen (FM-Anlagen) ein.«

Anna Maria K., Bauingenieurin

»Bei Unterrichtsgesprächen, besonders wenn Nebengeräusche da waren, musste ich immer öfter nachfragen, wenn Schüler etwas sagten. Im Lehrerzimmer, bei Konferenzen fühlte ich mich häufig unsicher, weil ich dem Gespräch manchmal nicht folgen konnte. Auch Elternabende wurden immer anstrengender, weil ich ständig äußerste Konzentration aufbringen musste, um ausreichend zu verstehen.«

Helga Sch. B. Grundschullehrerin



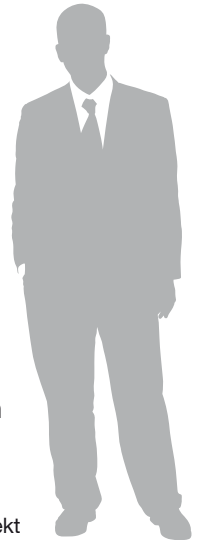


»Bei Fortbildungen, Work-Shops, Treffen in Gruppen, Kneipen- und Restaurantbesuchen fiel es mir immer schwerer, den Gesprächen zu folgen. Auch im Kino verstand ich nicht mehr viel von dem, was gesagt wurde. Meine Freizeit verbrachte ich immer häufiger allein oder im Gespräch mit einer Person, auch Fernsehen oder Musik hören waren kein Vergnügen mehr. Komplexe Hörsituationen – in großen Räumen mit vielen Menschen – mied ich.«

Christa L., Kauffrau

»Als Hörgeschädigter benötigt man Selbstbewusstsein und Schlagfertigkeit. Selbstbewusstsein, um immer und überall im Gespräch auf die nicht sichtbare Schwerhörigkeit hinzuweisen. Schlagfertigkeit, um fehlverstandene Situationen zu retten. Ist nicht immer einfach, funktioniert aber in der Regel gut.«

Stefan H., Architekt



Statistik

Repräsentative Untersuchung von Dr. med. Wolfgang Sohn, Universität Witten/Herdecke in Zusammenarbeit mit Siemens Audiologische Technik im Jahr 1999:

19 % der deutschen Bevölkerung über 14 Jahre sind hörbeeinträchtigt.
Das sind 13,3 Mio Menschen.

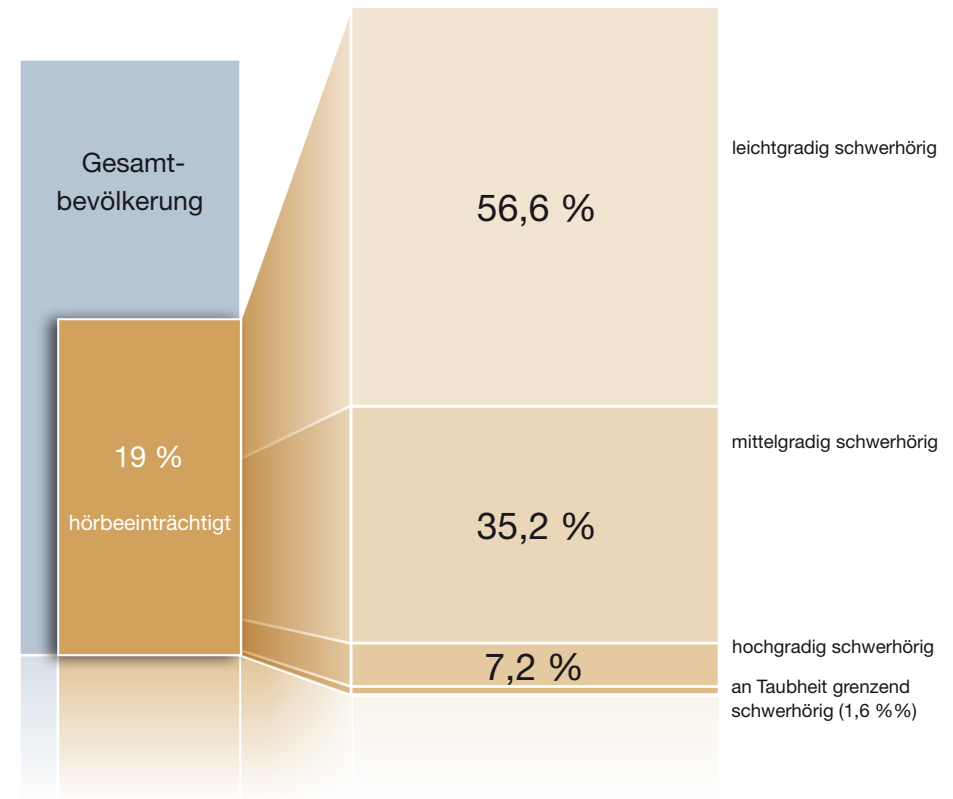
Davon sind

leichtgradig schwerhörig	56,5 % = 7,510 Mio
mittelgradig schwerhörig	35,2 % = 4,680 Mio
hochgradig schwerhörig	7,2 % = 958.000
an Taubheit grenzend schwerhörig	1,6 % = 213.000
hinzu kommen Gehörlose	80.000

Ca. 30.000 bis 35.000 Menschen tragen ein Cochlea-Implantat* (s. S. 19).

*Süddeutsche Zeitung 10.01.2012

Etwa 3 Millionen Deutsche tragen Hörsysteme!



Mit zunehmendem Alter nimmt der Prozentsatz der Hörgeschädigten zu.

Wege zum Hörgerät

Gehen Sie zum Hals-Nasen-Ohrenarzt, sobald Sie einen Hörverlust vermuten.

Wenn der HNO-Arzt ein Hörgerät empfiehlt, gehen Sie mit der Kopie der ärztlichen Verordnung zum Hörgeräteakustiker, um sich kostenlos und unverbindlich beraten zu lassen.

Nehmen Sie zur Unterstützung Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe für Schwerhörige in Ihrer Nähe auf.

Lassen Sie sich vom Hörgeräte-Akustiker beraten, und achten Sie auf eine Telefonspule im Hörgerät. Die Telefonspule ermöglicht ein besseres Sprachverstehen in Räumen, die mit induktiver Höranlage ausgestattet sind. (siehe »Technik«, Seite 16)

Testen Sie mehrere Hörgeräte, und lassen Sie sich zum Ausprobieren Zeit.



Wenn Sie sich für Ihr Hörgerät entschieden haben, reichen Sie den Kostenvoranschlag mit der Dokumentation aller getesteten Hörgeräte bei Ihrem Kostenträger ein.

Weitere Informationen hierzu finden Sie in unserem Flyer »15 Tipps auf dem Weg zum Hörgerät« .

Das neue Hörgerät

Die Gewöhnung

In der ersten Zeit ist das Tragen von Hörgeräten nicht immer nur ein Gewinn, sondern auch eine Herausforderung. Alles, sogar die eigene Stimme, klingt plötzlich lauter und auch fremd. Man hört Geräusche, die man schon lange nicht mehr gehört hat. (Hintergrundgeräusche, Vogelgezwitscher, Zeitungsrascheln und vieles mehr!) Gleichwohl kann man sie nicht immer sofort zuordnen, und vieles kann anfangs störend wirken. Das muss trainiert werden! Dafür braucht man Geduld und Ausdauer, Mitgefühl mit sich selbst und den festen Willen, diese neuen Hilfsmittel als Chance zu begreifen für mehr Lebensqualität. Die Anpassungsphase, gemeinsam mit dem Hörgeräte-Akustiker, dauert schnell ein halbes Jahr.

Unterstützung gibt es außerdem bei Selbsthilfegruppen, in Internetforen (notfalls selbst gründen), beim Deutschen Schwerhörigenbund, beim Hörgeräte-Akustiker und in HNO Praxen.

Der wichtigste Unterstützer und Hauptverantwortliche für das Projekt Hörgeräte sind jedoch Sie selbst. Wichtig ist: Durchhalten!



Warum es sich lohnt

Nach der Gewöhnungsphase wird man nach und nach bemerken, dass man wieder besser hört. Die Anstrengung beim Hören lässt nach, man traut sich wieder in verschiedene Hörsituationen, die man vorher gemieden hat. Damit steigt die Lebensqualität beträchtlich.

Wer eine Weile mit Geduld und Ausdauer sein Gehör mit Hilfe der Hörgeräte trainiert hat, wird nach und nach in allen Bereichen des Lebens ein deutliches Plus an Lebensqualität feststellen.

Die Kommunikation mit dem Partner / der Partnerin, den Kindern und gegebenenfalls Enkelkindern wird erfreulicher; ebenso wie mit Arbeitskollegen, Freunden und in der Öffentlichkeit.

Besuche von Konzerten und Theater werden wieder interessanter.

Naturgeräusche wie Wind, Regen, Blätterrauschen und Vogelzwitschern können wieder gehört werden.

Mit diesen Erfolgserlebnissen steigt auch die Stimmung und damit die Lebensfreude.



**Man bewegt sich wieder sicherer
und gewinnt dadurch an Selbstbewusstsein.**

Technik

Induktive Höranlagen



Nicht in allen Hörsituationen reichen Hörgeräte aus. Eine induktive Höranlage ergänzt das Hörgerät. Sie eignet sich insbesondere für Veranstaltungen mit vielen Personen, z. B. Vorträge und Seminare, oder in großen Räumen, wie z. B. Theater oder Kirche.

Mit Hilfe einer induktiven Höranlage können schwerhörige Menschen Sprache besser verstehen. Störende Hintergrundgeräusche und Nachhall werden herausgefiltert. Über einen Spezialverstärker wird die Sprache vom Mikrofon in eine im Raum verlegte Induktionsschleife (auch Ringschleife genannt) eingespeist. Im Bereich dieser Schleife kann der Zuhörende überall hören, sofern er die Telefon-Spule (T-Spule, Symbol oben) an seinem Hörgerät einschaltet. Zusätzliche Empfänger sind dann nicht nötig.

Funkübertragungsanlagen



Funkübertragungsanlagen funktionieren nach dem gleichen Prinzip wie die induktiven Höranlagen. Die Sprache wird vom Mikrofon per Funk an einen kleinen Empfänger mit Kopfhörer oder induktiver Halsringschleife übertragen.

Die T-Spule im Hörgerät empfängt das Signal ohne die sonst störenden Nebengeräusche. Mobile Funkübertragungsanlagen – sogenannte FM-Anlagen – sind kabellos überall einsetzbar und leicht zu transportieren.

Infrarotanlagen

Ein Infrarotempfänger besteht aus einem Empfänger mit Kopfhörer oder mit Halsringschleife für die Direktübertragung zu Hörgeräten. Der Sender ist mit einer Audioquelle verbunden, z. B. mit einer Mikrofonanlage, und übermittelt die aufgenommenen Signale in Form von Infrarot-Lichtimpulsen drahtlos an den Empfänger. Infrarotanlagen können nur eingeschränkt eingesetzt werden, da eine Sichtverbindung zum Sender erforderlich ist. Einfallendes Licht stört die Übertragung.

Bluetooth

ist die jüngste kabelfreie Übertragungstechnologie. Sie kann mit Audioquellen wie Mikrofonen, Fernsehern, PC u. a. genutzt werden. Die Übertragung ist zeitgleich und akustisch hochwertig. Allerdings ist die Reichweite im Vergleich zu Funkanlagen deutlich geringer. Hörgeräte mit einem Bluetooth-Empfänger sollten deshalb zusätzlich mit einer funktionsfähigen T-Spule ausgestattet sein, denn die Bluetooth-Technologie (Sender) ist in großen Räumen wie Theater, Kino usw. nicht verfügbar.

Weitere technische Hilfen

- Rauchmelder für Hörgeschädigte
- Blitzanlagen zur Verbindung mit Türschelle, Telefon und diversen Alarmmeldern (z. B. Rauchmelder etc.)
- Wecker für Hörgeschädigte (Blitz- oder Rütteltechnik)

Technik für HIFI und Fernsehen

- Infrarotsender
- FM (Funk)-Anlagen
- Bluetooth
- Untertitel



Und wenn das Hörgerät nicht mehr ausreicht?



Das Cochlea-Implantat (CI)

Bei hochgradiger Schwerhörigkeit ist ein Sprachverstehen selbst mit leistungsstarken Hörsystemen oft nicht mehr möglich. Die Haarsinneszellen im Innenohr sind dann so stark geschädigt, dass sie die empfangenen Töne nicht mehr zum Gehirn weiterleiten können. Ein Cochlea-Implantat ist eine **Innenohrprothese**, die die beschädigten Sinneszellen überbrückt und den Hörnerv direkt stimuliert. Ein Cochlea-Implantat besteht aus zwei Teilen: dem Implantat und dem Sprachprozessor. Der Sprachprozessor, zu dem Mikrofone, Sendespule und Magnet gehören, wird wie ein Hörgerät hinter dem Ohr getragen. Das Implantat setzt sich aus einem Magneten, einer Empfangsspule, dem Stimulator und dem Elektrodenträger zusammen und wird ins Innenohr eingesetzt. Nach einer Trainingsphase ist mit dem Cochlea Implantat Sprachverstehen wieder möglich.

Literatur: Deutsche Cochlear Implant Gesellschaft e.V. »Fragen und Antworten zum Cochlea-Implantat« (www.dci.de)

Selbsthilfegruppen

Viele schwerhörige Menschen suchen den Austausch mit Betroffenen. Sie finden ihn in den **Selbsthilfegruppen für Hörgeschädigte im Kreis Coesfeld**. In diesen Gruppen treffen wir uns als hörgeschädigte Menschen regelmäßig. Wir tauschen miteinander Erfahrungen aus, bekommen und geben Tipps und Ratschläge; wir sprechen über unsere Wünsche, Vorstellungen, Erwartungen und Ängste und diskutieren über Taktiken, welche die Kommunikation im Alltag erleichtern. Wir achten auf das gegenseitige Zuhören und Verstehen, geben Informationen über Hörgeräte, zusätzliche Hörhilfen und technische Neuerungen weiter und setzen uns ein für die Ausstattung öffentlicher Räume mit Zusatztechnik für Hörgeschädigte. Wir vermitteln Adressen und Kontakte zu Verbänden und Spezialisten, lassen uns von Fachleuten über Neuerungen informieren und unternehmen auch gesellige Aktivitäten.

Interessierte, Betroffene und Angehörige können jederzeit telefonisch oder per E-Mail unverbindlich Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufnehmen. Kommen Sie doch einfach mal vorbei – Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

Kontaktadressen:

- Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld
www.schwerhoerige-muensterland.de
- Deutscher Schwerhörigenbund Landesverband NRW (DSB LV NRW)
www.schwerhoerigen-netz.de/LVNRW
- Selbsthilfe-Büro im Kreis Coesfeld
www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de

Wiesenstraße 14, 48653 Coesfeld
Telefon 0 25 41- 9 26 02 22 oder 02 51- 60 93 32 30

Quellen:

Flyer: »15 Tipps auf dem Weg zum Hörgerät«

Flyer: »Was ist eine T-Spule?«

Flyer: »Induktionsanlagen im Münsterland«

Flyer: »Selbsthilfegruppen für Hörgeschädigte im Münsterland«



Notizen

Impressum:

Herausgegeben von den Selbsthilfegruppen für Schwerhörige in Senden und Coesfeld

Anna Maria Koolwaay, Helga Schulze Bertelsbeck, Christa Lorei und Stefan Hanses

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Münster



Grafik/Layout: Johannes Kalsow, Münster

Fotos: Fotolia (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12), iStock (13, 15, 18)

Cochlear implant (19): Lizenziert unter Public domain über Wikimedia Commons – http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cochlear_implant.jpg#mediaviewer/File:Cochlear_implant.jpg

Druck: Häuser, Köln

© 2015, alle Rechte vorbehalten

www.schwerhoerige-muensterland.de

