

Slechthorendheid van alle kanten belicht

Hoe kun je doof of slechthorend worden, en is het te voorkomen? Waar moet je aan denken als je met een doof of slechthorend iemand communiceert? Wat kan een hoortoestel wel én niet voor elkaar krijgen? Al deze onderwerpen passeerden eind oktober de revue tijdens een informatieavond van Elz' in wijkcentrum De Mortel.

Verskillende wijkbewoners die zelf of via een gezinslid te maken hebben met slechthorendheid, waren naar De Mortel gekomen. Om te luisteren én vragen te stellen.

Doof of slechthorend zijn heeft een enorme invloed op iemands leven. Maar ook op diens omgeving. Een doof kind opvoeden betekent hindernissen overwinnen. Wie op latere leeftijd slecht gaat horen, moet accepteren dat sommige dingen anders worden. Vanuit de omgeving is er niet altijd begrip voor de situatie. Hierdoor voelen slechthorende mensen zich soms alleen en raken ze geïsoleerd.

Niet peuteren

Huisarts in opleiding Bas Moorthaemer (Medisch Centrum Artois) liet zien hoe het oor werkt en op welke plekken slechthorendheid kan ontstaan.

“Dit gebeurt vooral vanaf het 60e levensjaar. Eerst vallen de hoge tonen weg. En hoe meer lawaai in je leven, hoe sneller het gehoor achteruit gaat.” Hij had ook een advies: “Als je veel oorsmeer hebt, ga er dan niet zelf aan peuteren. Dit kan tot ernstige ontstekingen en zelfs doofheid leiden. Laat er liever een doktersassistente naar kijken.”

Geluid heeft veel communicatieve functies, vertelde logopedist Marianne van Groningen. Geluid is soms een waarschuwing (wekker, claxon). Ook emotie en beleving zijn sterk gelinkt aan geluid (ademhaling, voetstappen op de trap, muziek). Als je zulke dingen niet meer hoort, heeft dat een grote impact. Mensen kunnen depressief of angstig worden, zich onveilig of geïsoleerd voelen. “En vermoeid, want je moet meer moeite doen om goed te communiceren.”

Training spraakafzien

Collega-logopedist Jolanda van Eikeren legde uit dat ‘spraakafzien’ een hulpmiddel is bij het communiceren. Spraakafzien is meer dan ‘liplezen’. “Het gaat ook om de gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en gebaren tijdens het spreken.” Spraakafzien kun je leren, en dat is niet alleen zinvol als je doof bent, aldus Jolanda.

“Slechthorenden zeggen vaak: ik hoor je wel, maar ik versta je niet. De ene dag hoor je beter dan de andere. Dat heeft bijvoorbeeld te maken met hoe fit je bent, of hoeveel achtergrondgeluiden er zijn.”

Praktijkondersteuner Petra Vera vulde aan dat het belangrijk is om met de slechthorende zelf in gesprek te blijven. “Soms neemt de partner het gesprek over. Dat moet je voorkomen, want daarmee komt iemands zelfstandigheid in het geding.”

Over gehoorapparaten

Maar is een gehoorapparaat dan niet dé oplossing? Dat is een groot misverstand, gaf audicien Mark Bakermans aan. “Een hoortoestel helpt maar beperkt. Je krijgt er nooit je oorspronkelijke gehoor mee terug. Bovendien werkt het maar tot 1,5 meter om iemand heen. Buiten die cirkel domineren de omgevingsgeluiden.” Omdat veel mensen dit niet weten, ontstaan er twee problemen: te hoge verwachtingen bij de slechthorende en onbegrip in de omgeving. “Want die gaat ervan uit dat je met een gehoorapparaat alles weer kunt horen.”

Wel is het zo dat een gehoorapparaat de achteruitgang van het gehoor kan vertragen, bracht huisarts Eric Martin (Gezondheidscentrum Achtse Barrier) in. “Het apparaat prikkelt de gehoorzenuwen, en dat zorgt ervoor dat de hersenen het gehoor actiever blijven ondersteunen.” Daarom is het belangrijk om tijdig een gehoorapparaat aan te schaffen. “Jammer genoeg stellen mensen dat vaak te lang uit.”

Oorsuizen

Een gehoorapparaat kan ook ingezet worden bij oorsuizen (tinnitus), een vervelende kwaal waar veel mensen last van hebben. Soms zorgt het apparaat ervoor dat het suizen naar de achtergrond verdwijnt. Maar dat lukt niet bij iedereen, benadrukte Mark Bakermans. “Tinnitus is een erg lastig probleem en de aanpak verschilt van persoon tot persoon.”

Goed om te weten

- Alle presentaties van de informatieavond staan op www.achtsebarrier.nl (gezondheidsplein -> patiëntgroepen -> gehoor).
- Kijk ook eens op www.thuisarts.nl/slecht-horen en www.ggmd.nl.
- Voorkomen is beter dan genezen. Niet alleen harde geluiden, maar ook langdurig geluid leiden tot gehoorproblemen. Bescherm de oren tijdens muziekfestivals, zeker ook die van baby's en kinderen.
- Een training spraakafzien bij de logopedist is mogelijk op verwijzing van de huisarts.
- De activiteiten in De Mortel op dinsdag en vrijdag (10.00-11.30 uur) zijn geschikt voor slechthorenden; er wordt rekening gehouden met uw beperking!

Bron: 't Brierke december 2017

Auteur: José van der Waerden

