

Leven met gehoorverlies of tinnitus

Slechthorend of plots- of laatdoof zijn, of last hebben van tinnitus (oorsuizen), heeft invloed op het dagelijks leven. “De meeste mensen met gehoorverlies of tinnitus redden zich prima”, vertelt Thea van der Wilt van GGMD voor Doven en Slechthorenden. “Maar gaat het niet goed met je, dan is het prettig als een hulpverlener met je kan communiceren en begrijpt welke invloed gehoorverlies of tinnitus op je leven en welzijn kan hebben.”

Belang van goede communicatie

Als je niet (goed) kunt horen, kost communiceren concentratie en dus veel energie. Van der Wilt, die zelf ook slechthorend is en last heeft van tinnitus en overgevoeligheid voor geluid, legt uit: “Een hoorapparaat werkt niet hetzelfde als een bril. Een bril zet je op en dan heb je gewoonlijk weer 100 procent zicht. Met een hoorapparaat krijg je niet ineens voor 100 procent je gehoor terug. Daarbij klinkt het geluid anders, daar moet je aan wennen. En in gezelschap, als iedereen door elkaar praat, blijft horen lastig. Of mensen zeggen iets terwijl ze een andere kant op kijken. Als horende doe je dat vaak onbewust, maar iemand die slechthorend is, verstaat dan bijna niets meer. Als je de hele dag enorm je best moet doen om zoveel mogelijk mee te krijgen, kan dat heel frustrerend zijn en erg vermoeiend.” Aangeven bij familie of collega's wat je nodig hebt om goed te kunnen communiceren en

communicatieafspraken maken, helpt. “Vind je het moeilijk om dat aan te kaarten, dan kan een training assertiviteit specifiek voor slechthorenden en plots- en laatdoven, helpen. Of een training Spraakafzien of Nederlands met gebaren (NmG).” Bij spraakafzien kijk je naar de mond, de gezichtsuitdrukking en de lichaamshouding. Bij NmG leer je ondersteunde gebaren te maken bij wat je zegt. Het helpt bij het verbeteren van de communicatie, zeker als je de training samen met je partner, vrienden of collega's volgt.



Thea van der Wilt met haar signaalhond Lucy

“Als je de hele dag enorm je best moet doen om zoveel mogelijk mee te krijgen, kan dat heel frustrerend zijn en erg vermoeiend”

Werken aan tinnitus

Mensen met tinnitus horen geluiden die anderen niet horen. Bijvoorbeeld suizen, brommen, piepen, fluiten of een ander geluid. Die geluiden kunnen hard of zacht zijn, en er soms zijn of altijd. Bij tinnitus kan ook sprake zijn van gehoorverlies en meer dan de helft van de mensen met tinnitus heeft ook last van hyperacusis: overgevoeligheid voor geluid. Het geluid van een theelepeltje dat op het schoteltje tikt, kan dan al pijnlijk zijn. Tinnitus is meestal niet te genezen. “De gevolgen ervan kunnen groot zijn. Problemen als vermoeidheid, slapeloosheid, slechte concentratie, angst en depressie komen bij mensen met tinnitus vaak voor. Door meer grip te krijgen op de tinnitus wordt minder last ervaren. Het tinnitusaanbod van GGMD helpt daarbij. Het programma begint met de cursus ‘Controle over tinnitus’ die bestaat uit twee bijeenkomsten van twee uur. Geeft de cursus je genoeg handvatten om de gevolgen van je tinnitus beheersbaar te maken, dan stopt onze hulpverlening.” Heb je meer handvatten nodig, dan zijn er twee vervolgentrainingen die aansluiten bij de ernst van de klachten.

5 tips voor als je last hebt van gehoorverlies of tinnitus

- Verdeel je energie over de dag en de week, en ontspan op tijd.
- Bezoek een Hoorinfotheek voor onafhankelijk advies over (hoor) hulpmiddelen.
- Zoek contact met lotgenoten.
- Schakel GGMD loopbaanbegeleiding in als je vragen hebt over werk in combinatie met gehoorverlies of tinnitus.
- Durf om hulp te vragen.

Plotsdoof betekent dat men in relatief korte tijd geheel doof geworden is. Laatdoofheid betekent dat men doof is geworden na een periode van toenemende slechthorendheid.



Meer informatie

GGMD voor Doven en Slechthorenden
 Locaties door heel Nederland
 0182 - 670 235
 contact@ggmd.nl
 www.ggmd.nl