

Råd for personer med funksjonsnedsettelse

Bærum rådhus 07. mars 2022







NAV Tilpasningskurs

- Yrkesaktiv med nedsatt hørsel
- Tinnitus – tinnitus-telefonen
- Meniere
- CI – mens vi venter
- Deg som har hatt CI en stund
- Leve med nedsatt hørsel
- Balansekurs
- 3 samlinger + oppfølgingskurs

Rehabilitering - Helse Sør-Øst



Innhold og tema:

- Endringsprosesser
- Tap og aksept
- Anerkjennelse seg selv - bevisstgjøring
- Faglig kunnskap - tilrettelegging
- Økt selvinnsikt på eget hørselstap
- Ladestasjoner/energiregnskap
- Erfaringsutveksling
- I møte med andre - ser vi oss selv
- Eliminere skuffelsene – forberedelser

Åpenhet

Øyeblikket da man klarte å være åpen om
hørselstapet, er et stort og viktig
vendepunkt for mange.

(Katharine Cecilia Williams 2018)

Hvordan er det å leve med nedsatt hørsel?

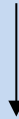


«Skjult funksjonshemming»

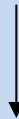


Hva vil det si å ha nedsatt hørsel?

Hører ikke alt som sies



Hører svakere / Hører annerledes / Hører bruddstykker



Misforståelser og forvrengninger

Årsaker til nedsatt hørsel

Mekaniske tap:

- Gjengrodd øregang
- Vokspropp
- Betennelse/katarr i øregangen
- Væske i mellomøret
- Skader på trommehinnen
- Brudd eller forkalkning i ørebeinskjeden

Nevrogene tap:

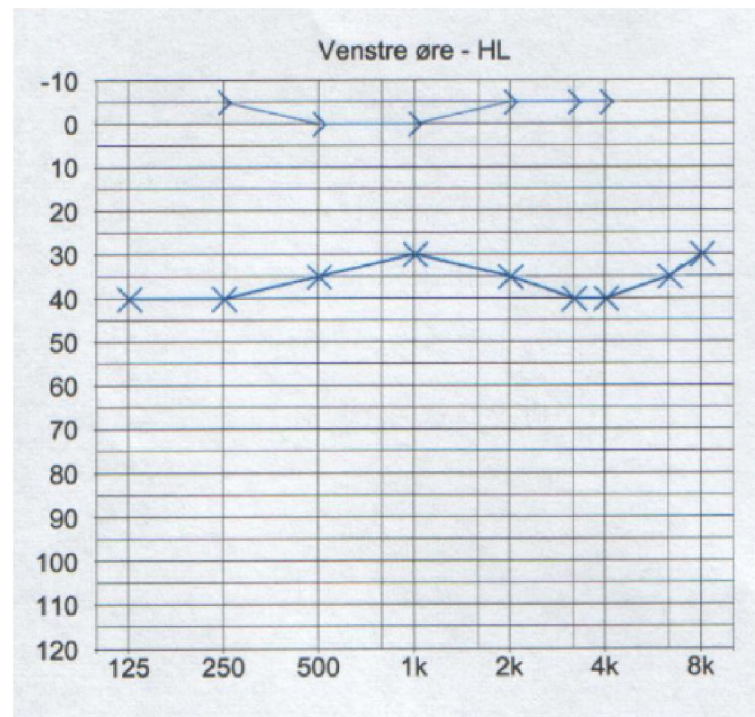
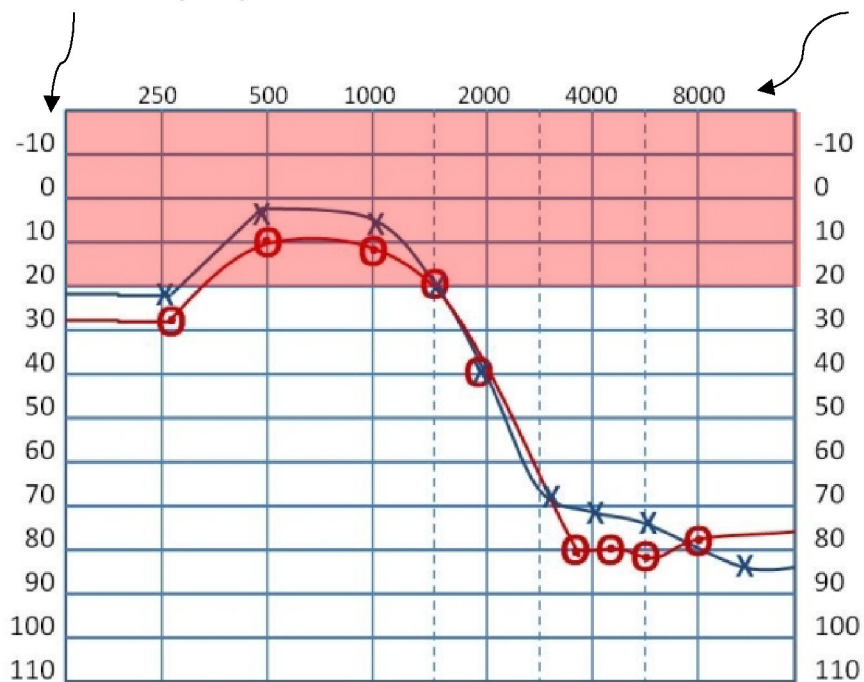
- Arv
 - Sykdommer før og etter fødselen
 - Fødselsskader
 - Medisiner
 - Slag mot hodet
 - Alder
 - Støy
 - Svulst
-

ET SPRÅK TIL Å SNAKKE OM HØRSEL!

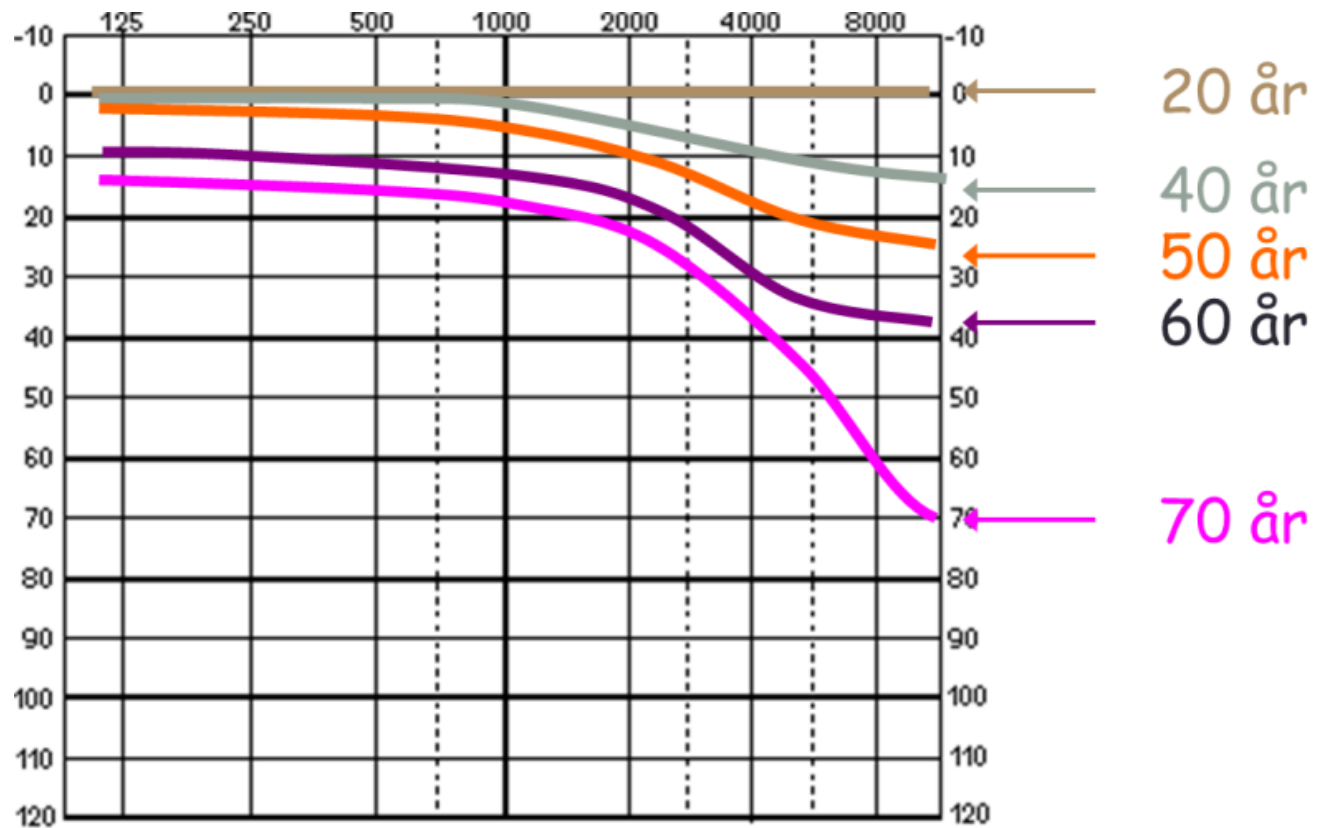
Utfylt audiogram

Desibel (dB)

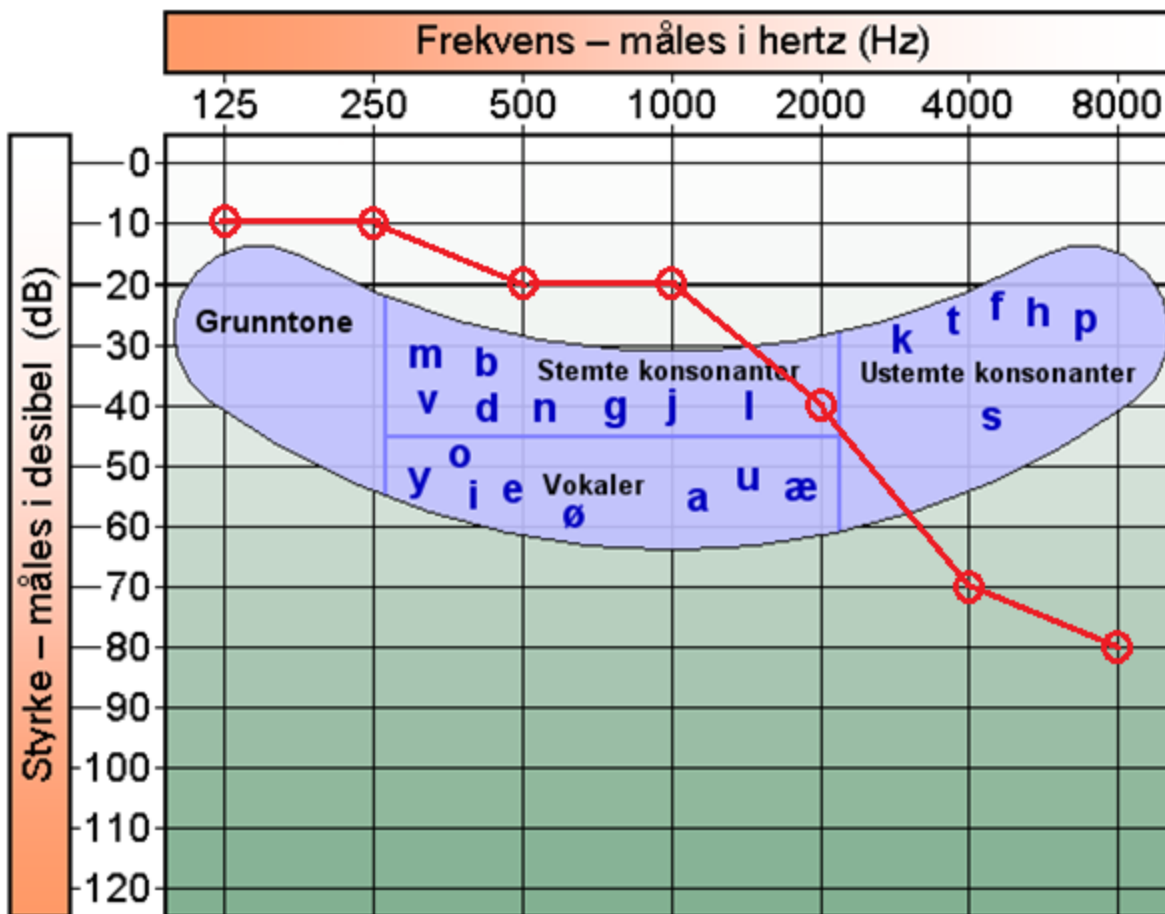
Frekvens (Hz)



Hørselstap og aldring



Audiogram med diskantttap



Konsekvenser av nedsatt hørsel

- Sliten/utmattet
 - Sorg, tap
 - Ensomhet, Isolasjon
 - Sosial utrygghet, selvbildet – annerledes-het
 - Konsentrasjonsvansker
 - Nedstemthet
 - Fratatt/mistet arbeidsoppgaver
 - Lavere mestringsfølelse
 - Sekundærplager (f.eks. muskelsmerter)
 - Kommunikasjonsvansker
 - Hukommelsesvansker
 - Smiler, later som
 - Trekker deg, holder tilbake
 - Kompensere med andre sanser
-

«Å høre er et puslespill»

Hva er det som er så vanskelig?

- Deltagelse krever mer konsentrasjon, oppmerksomhet, suger energi, mindre gratis
- Bruker mer av hjernens kapasitet på å oppfatte
- Høreapparatets begrensninger, IOWA
- Du skal høre det du hører, munn-avlese, tolke, fylle inn huller og lete etter logiske sammenheng. *(leter ikke etter ord, men det kommer opp forslag!!)*
- Beskjeder i forbifarten – fra andre rom, med ryggen til og bakgrunnsstøy gir stress
- Vanskeligere å oppfatte spøk, ironi og skjulte meninger
- Mistrodd

- Ikke sett sammenhengen mellom hørselsutfordringen og helseplager
- Leter etter årsaken!
- Bagatelliserer
- «På» hele tiden.
- Tar ansvar for at krevende kommunikasjon-situasjoner skal fungere og at du ikke skal «tulle» det til!
- Kreative mestringsstrategier
- Kompenserer



SÅRBARHET



Oppmerksomhetstrening:

- Hva trenger jeg?
- Hva har jeg behov for?
- Hvem er jeg, hvem blir jeg?
- Nærhet til deg selv
- Hva skjer med deg akkurat nå?
- Hvordan «gjør» jeg det? Aktiv/passiv?
- Hvordan stopper du deg selv?

Erkjenne – akseptere - bevisstgjøre

- Erkjenne hørselsutfordringen
 - Akseptere at jeg trenger noe av andre
 - Sette grenser – nytt mønster?
 - Be om tilrettelegging
 - Ta mer plass og «være til bry»
 - Kan du være for lite til bry?
 - Vær forberedt på å måtte si i fra flere ganger
-

STRESS

- Undersøkelser viser at hørselshemmede er mer belastet av noen typer helseplager enn resten av befolkningen.
- Dette gjelder særlig muskel- og skjelettplager og pseudonevrologiske plager som hjertebank, søvnløshet og nedtrykthet

Kan du lese dette uten å anstrenge deg?

Det hadde vært veldig ulovlig å lese alle hendelser med denne utvalgte skriften. Så det hadde vært veldig for å lese dette? Hva skjer med kroppen og hvordan? Hva kan det være? Hva ville jeg om å studie om all informasjon om?

Kan du lese dette uten å anstrenge deg?

Det hadde vært veldig slitsomt å lese alle beskjer med denne utydelige skriften. Må dere bruke mer energi for å lese dette? Hva skjer med kroppen og øynene? Hva tror dere folk flest ville sagt om å skulle lese all informasjon slik?
