

Wenn das Gehör nachlässt



Inhalt

In diesem Kapitel:

Woran merken Sie, dass Sie schwerhörig werden? 123

Den ersten Schritt tun 123

Wenn Sie ein Hörgerät brauchen 123

So gelingt das gegenseitige Verstehen besser 124



Akute Hörprobleme 125

Wenn das Gehör nachlässt

Die Hörfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter allmählich ab. Je öfter das Gehör im Laufe des Lebens extreme Lärmbelastungen aushalten muss, desto früher macht sich die Schwerhörigkeit bemerkbar. Ursachen sind Veränderungen im Mittelohr, im Innenohr, am Hörnerv und/oder im Gehirn (Hörbahnen). Meist nimmt das Hörvermögen ganz allmählich ab, und zwar beidseitig. Wenn die Hörfähigkeit schlagartig schlechter wird, sollten Sie die Ursache notfallmässig ärztlich abklären lassen.

Gut hören und gut verstehen, was andere sagen oder was aus Lautsprechern kommt, ist ganz wichtig für die Lebensqualität. Schwerhörig werden macht das Kommunizieren mit anderen Menschen für beide Seiten immer mühsamer. Die Folge: Man geht weniger unter Menschen, hat immer weniger Austausch, isoliert sich, wird einsam.

Wenn Sie und andere bemerken, dass Ihr Gehör nachlässt, schieben Sie es nicht einfach auf die Seite und versuchen Sie nicht, sich irgendwie damit einzurichten. Tun Sie etwas! Mit den heutigen Hilfsmitteln lässt sich fast jede Schwerhörigkeit enorm verbessern. Vor allem, wenn Sie sich schon im frühen Stadium an ein Hörgerät gewöhnen!

Woran merken Sie, dass Sie schwerhörig werden?

- Sie überhören die Hausglocke und/oder das Telefon.
- Sie werden darauf angesprochen, warum Ihr Radio oder Fernsehgerät so laut eingestellt sei.
- Sie haben Mühe, Personen mit einer hohen Stimme zu verstehen.
- Sie überhören ein herannahendes Auto.
- Sie fühlen sich in Gruppen von Menschen unwohl, weil Sie dem Gespräch nicht mehr richtig folgen können.
- Sie werden misstrauisch gegenüber Menschen und vermuten, dass diese über Sie tuscheln.
- Sie hören nicht, wenn jemand den Raum betritt.
- Sie verlieren das Interesse an Kontakten und Aktivitäten mit andern und werden wortkarg.
- Es kommt zu Kommunikationsproblemen. Ihre Mitmenschen beklagen sich, weil sie von Ihnen nicht mehr richtig verstanden werden.



Wie hat sich mein Gehör in letzter Zeit verändert?

Den ersten Schritt tun

Wenn Sie solche Anzeichen feststellen oder darauf aufmerksam gemacht werden, sollten Sie sich unbedingt rasch beraten lassen. Nur so können Sie eine gute Lösung finden. Hörprobleme können verschiedenste Ursachen haben. Schieben Sie diese ärztliche Abklärung und die Messung des Hörverlustes nicht immer weiter hinaus. Aus Angst, ein Hörgerät tragen zu müssen, oder weil Sie die Kosten fürchten. Sie können damit rechnen, dass die AHV zumindest einen Teil der Kosten übernimmt. Melden Sie sich als Erstes bei einer guten Hörberatungsstelle an (sind oft im Amtsblatt ausgeschrieben). Die Ausrede «Im Alter ist doch gut hören nicht mehr so wichtig...» stimmt nicht!

Wenn Sie ein Hörgerät brauchen

Mit einem gut angepassten Hörgerät hören Sie meistens wieder viel besser. Es braucht allerdings etwas Geduld und aktive Mitarbeit von Ihrer Seite. Es kann sein, dass Nebengeräusche unangenehm sind, dass das neue Hören Sie verunsichert oder als zu laut empfunden wird oder dass Sie zuerst Mühe haben, mit dem neuen Gerät umzugehen. Aber der Aufwand lohnt sich!

Wann habe ich das letzte Mal mein Gehör überprüfen lassen (bei dem Hörgeräteakustiker, dem Hausarzt, dem Ohrenarzt)?

Wo kann ich mich an meinem Wohnort entsprechend beraten lassen?

- Lassen Sie sich das Einsetzen und das richtige Einstellen des Gerätes durch eine Fachperson erklären, wenn nötig auch mehrmals!
- Tragen Sie das Hörgerät möglichst im Alltag, um sich besser daran zu gewöhnen, und haben Sie Geduld!
- Tauschen Sie sich mit anderen schwerhörigen Menschen aus. Es tut immer gut, zu erleben, dass man mit einem Problem nicht allein ist.
- Besuchen Sie ein Training für das Ablesen von den Lippen. Das erleichtert Ihnen das Verstehen zusätzlich.
- Freuen Sie sich, wenn Angehörige und Freunde wieder lieber mit Ihnen reden und wenn Sie wieder mitten im Leben stehen können!

Die pro audito schweiz, Organisation für Menschen mit Hörproblemen, verfügt über ein dichtes Netz an regionalen und lokalen Schwerhörigenvereinen, die Ihnen das Leben mit einer Hörbeeinträchtigung erleichtern helfen.



Welche finanzielle Regelung (IV/AHV) ist bei mir möglich?

So gelingt das gegenseitige Verstehen besser

Sagen Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie ein Hörgerät tragen! Und bitten Sie darum, so zu sprechen, dass Sie besser verstehen können. Die meisten Menschen tun es gern, aber sie kommen nicht von selber drauf.

Worauf kommt es an?

- In normaler Lautstärke reden.
- Einfache Sätze machen.
- Jedes Wort deutlich aussprechen. Nichts «verschlucken».
- Mit Gesicht und Händen das Gesagte verdeutlichen.
- Einander in die Augen schauen. Für gutes Licht sorgen.
- Störende Lärmquellen ausschalten oder von ihnen weggehen: Radio, Fernseher, Hintergrundmusik, Verkehrslärm, Sprechlärm (Restaurant).
- Es spricht immer nur eine Person auf einmal.
- Wichtige Dinge wiederholen oder zusammenfassen.

(In Anlehnung an Unterlagen von pro audito schweiz.)

