Audiologisch Centrum

Beter communiceren bij gehoorverlies; Tips voor thuis, in groepen en op het werk

Deze folder helpt mensen met een goed en met een slecht gehoor samen beter te communiceren. De tips zorgen voor minder luisterinspanning en minder vermoeidheid.

De basis: een goede luistersituatie

Als je niet goed hoort, heb je meer moeite om spraakklanken te verstaan, ook als je hoortoestellen of andere hoorhulpmiddelen gebruikt. Aanpassingen in de omgeving en luistersituatie kunnen helpen om gesprekken beter te volgen en maken het luisteren minder vermoeiend.

Algemene tips voor een goede luistersituatie:

- Zorg voor weinig galm in een kamer. Dat kan door materialen die geluid dempen in de kamer te gebruiken. Voorbeelden zijn gordijnen, tapijt, kussens en geluiddempende kunst of fotopanelen aan de muur (tip: zoek via google op akoestisch paneel)
- Zorg voor voldoende licht, zodat gezichten goed zichtbaar zijn. De communicatie gaat makkelijker als je de mond, gezichtsuitdrukking en gebaren van de spreker kan zien.
- Zorg voor zo weinig mogelijk achtergrondgeluid.
  - Zet radio, tv of muziek uit of ga naar andere ruimte waar het rustig is.
  - Sluit ramen en deuren om lawaai van buiten te verminderen.
  - Zorg voor viltjes onder stoelen zodat schuiven minder herrie maakt.
- Zorg dat je dichtbij elkaar staat of zit en oogcontact hebt voordat je een gesprek start.
- Is er een verschil tussen beide oren? Zorg dat je beste oor naar de spreker gericht is.

Tips voor gesprekken thuis

- Zorg voor een goede luistersituatie (zie tips hierboven).
- Vertel je huisgenoten of bezoekers dat je minder goed hoort.
- Vertel wat jij nodig hebt om de communicatie goed te laten verlopen.
- Gebruik je hoortoestel of ander hoorhulpmiddel goed. Vraag zo nodig extra uitleg.
- Vraag om herhaling als je iets niet verstaat, of vraag om het met andere woorden te zeggen.
- Neem tussendoor voldoende rust. Geef het aan als je te moe bent voor een gesprek of activiteit.
- Moeite met bellen? Zorg dat je het geluid via je hoortoestel of ander hoorhulpmiddel hoort (via streaming). Gebruik zo nodig een speciaal hoorhulpmiddel of KPN teletolk. Vraag zo nodig advies.

Tips voor gesprekken in groepen en in drukke omgevingen

In een groep of in een drukke omgeving is het soms lastig om alles te volgen. Het is dan extra belangrijk dat mensen die goed horen en mensen die niet goed horen zich allebei aanpassen. Daarom staan hieronder aparte tips voor mensen die wel en mensen die niet goed horen.

Tips voor mensen die *wel* goed horen:

- Betrek iemand die niet goed hoort bij een gesprek. Zorg eerst dat je aandacht hebt, bijvoorbeeld via oogcontact, aanraking of aanroepen en vertel waar het gesprek over gaat.
- Vraag aan iemand die niet goed hoort hoe jij kan helpen.
- Spreek op een rustig tempo. Spreek duidelijk, maar niet overdreven of extra hard.
- Spreek niet door elkaar heen.
- Zorg dat degene die niet goed hoort je mond goed kan zien en houd oogcontact.
- Gebruik eenvoudige gebaren, bijvoorbeeld voor ‘weggaan’, ‘drinken’ of ‘eten’.
- Blijf geduldig als de ander je niet goed verstaat. Herhaal de boodschap zo nodig met andere woorden en geef de tijd om te reageren. Schrijf namen, getallen of adressen op, deze zijn vaak moeilijk te verstaan.

Tips voor mensen die *niet* goed horen:

- Zoek een rustige plek in de ruimte op. Ga met je rug naar hinderlijke geluiden staan.
- Ga naast iemand staan of zitten die duidelijk spreekt.
- Noem of vraag het onderwerp van het gesprek, zodat je weet waar het over gaat.
- Vraag of mensen niet door elkaar willen praten.
- Kijk goed naar de mond, gezichtsuitdrukking en gebaren van een spreker.
- Vraag herhaling als je iets niet verstaan hebt of vraag iemand naast je om je bij te praten.
- Geef het aan als je een pauze nodig hebt.

Tips voor werk en het volgen van onderwijs

Werk en onderwijs nemen vaak veel tijd in beslag. Daarom is het extra belangrijk om goed te weten wat voor jou nodig is om sprekers te verstaan en om je energie goed te verdelen over de dag en week.

Tips voor op het werk en bij het volgen van onderwijs:

- Kies een geschikte ruimte of plek in de ruimte waar je|:
  - Weinig last hebt van omgevingsgeluiden en apparaten zoals printers.
  - Goed overzicht hebt, bijvoorbeeld met je gezicht naar de deur.
  - Goed gebruik kan maken van (speciale) hoorhulpmiddelen.
- Tips voor vergaderingen of onderwijs (niet-digitaal)
  - Kies een rustige ruimte. Kiest iemand anders de ruimte? Geef dan vooraf aan wat belangrijk voor jou is. Zie ook de tips voor een goede luistersituatie hierboven.
  - Vergader bij voorkeur in kleine groepen en met een voorzitter. Zorg dat er vooraf een agenda of programma bekend is en dat er notulen komen.
  - Geef vooraf bij de voorzitter of docent aan wat voor jou belangrijk is, bijvoorbeeld dat mensen één voor één spreken en dat de voorzitter of docent vragen herhaalt.

    - Maak gebruik van speciale hoorhulpmiddelen zoals een losse microfoon bij de voorzitter of docent (solo-apparatuur), microfoons op tafel, spraak-naar-tekst apparatuur (app op je mobiel) of een (schrijf)tolk.
- Tips voor bellen en digitale vergaderingen of digitaal onderwijs:
    - Zorg dat je het geluid kan horen via je hoortoestellen of ander hoorhulpmiddel.
    - Maak gebruik van ondertiteling (bijvoorbeeld bij Teams).
- Neem regelmatig een hoorpauze. Tijdens een hoorpauze neem je rust of doe je werkzaamheden waarvoor je niet hoeft te horen of verstaan. Je kan dan herstellen van het luisteren. Hoorpauzes helpen om je energie over een dag te verdelen. Het kan helpen om taken waarbij horen en verstaan belangrijk zijn vooral in de ochtend te plannen.
- Zorg dat je invloed hebt op je werkplek en de verdeling van werkzaamheden over de dag en de week. Bespreek wat je nodig hebt met je leidinggevende. Ook een bedrijfsarts kan met je meedenken en je helpen om je werk aan te passen aan jouw situatie.

Meer informatie en hulp

Wil je meer weten of heb je hulp nodig? Vraag hiernaar bij je zorgverlener op het audiologisch centrum. Je zorgverlener kan advies geven speciaal voor jouw situatie. Ook kan je bij het audiologisch centrum hulp krijgen om bovenstaande tips toe te passen.

Ook op internet is meer informatie te vinden, bijvoorbeeld op deze websites:

- Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden: www.stichtinghoormij.nl
- Nederlandse Federatie van Audiologische Centra (FENAC): www.fenac.nl
- Tolkcontact (ook voor informatie over KPNTeletolk): www.tolkcontact.nl
- Bureau GGMD voor Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Dienstverlening: www.ggmd.nl
- Website met informatie over logopedie (bijvoorbeeld spraakafzien): www.logopedie.nl