

Horen met één oor



Voor contactgegevens van
de **audiologische centra**
kijk op **www.fenac.nl** of
bel met 030 - 276 99 02.

Colofon

Dit is een uitgave van
Taakgroep Voorlichting FENAC
Postbus 222, 3500 AE Utrecht

Telefoon 030 - 276 99 02

Internet www.fenac.nl

E-mail info@fenac.nl

Tekst: Isabel Timmers, PIM\Tekst & Uitleg

Ontwerp en druk: Drukkerij Badoux, Houten

Uitgave april 2020, 26e druk

Niets uit deze uitgave mag worden
gereproduceerd door middel van boekdruk,
foto-offset, microfilm of welk ander medium
ook, zonder schriftelijke toestemming van
de Federatie van Nederlandse
Audiologische Centra (FENAC).

Vooraf

Inhoudsopgave

Vooraf	3
Horen met twee oren of met één oor: het verschil	5
Adviezen en tips	8
Technische hulpmiddelen	11
Wegwijzer	13
FENAC voorlichtingsmateriaal	14

In deze brochure vindt u informatie over de gevolgen van horen met één oor. Daarnaast staan er tips en adviezen in voor éénorigen en voor ouders en leerkrachten van kinderen die met eenzijdig gehoorverlies te maken hebben.

Als iemand met één oor minder of helemaal niet hoort en met het andere oor goed, is er sprake van eenzijdig gehoorverlies. Het gehoorverlies aan het slechte oor kan licht tot zeer ernstig zijn. Als het slechte oor helemaal niets hoort spreken we over een-origheid of eenzijdige doofheid.

Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken van een eenzijdig gehoorverlies. Het gehoor kan slechter worden door bijvoorbeeld een ongeluk of een ziekte. Sommige ooperaties kunnen een gehoorverlies veroorzaken. Het gehoorverlies kan ook aangeboren zijn. Aangeboren eenzijdige doofheid komt voor bij 1 à 2 op de 1.000 kinderen. Dankzij het standaard gehooronderzoek kort na de geboorte kan eenzijdig gehoorverlies al op zeer jonge leeftijd worden ontdekt.

Horen met één oor valt bij jonge kinderen in het dagelijks leven weinig op. Het vormt ook meestal geen grote belemmering in de

spraak- en taalontwikkeling. Wel is het van belang het gehoor bij eenzijdig gehoorverlies te blijven controleren, zowel het slechte als het goede oor. Volwassenen die voorheen met beide oren goed hoorden kunnen op latere leeftijd (plotseling of geleidelijk) slechter gaan horen aan één oor. De dingen die ze voorheen goed konden doen, worden nu lastiger. En van de dingen die ze nog wel kunnen doen, worden ze nu veel sneller moe. Dit kan frustrerend zijn.

Behandelingen

Eenzijdig gehoorverlies is vaak niet medisch te verhelpen. Een hoortoestel kan een goed hulpmiddel zijn, afhankelijk van de oorzaak en de mate van het gehoorverlies.

Tijdelijk gehoorverlies

Soms is er sprake van tijdelijk of wisselend eenzijdig gehoorverlies, bijvoorbeeld door middenoorproblemen. Deze brochure gaat over blijvend gehoorverlies. Voor tijdelijke gehoorproblemen heeft FENAC een aparte brochure gemaakt.

Horen met twee oren of met één oor: het verschil

In een rustige omgeving kun je met één oor geluiden vrijwel even goed horen als met twee oren. Toch zijn er belangrijke verschillen.

Moeite met horen of verstaan van geluiden aan de slechte kant

Dit kan ervoor zorgen dat je dingen niet goed verstaat of dat je belangrijke informatie mist, vooral in rumoer. Heel praktisch: slaap je op je goede oor, dan is de kans groot dat je de wekker niet hoort.

Verstaan in rumoer

Horen met één oor kan lastig zijn voor de sociale contacten. Vooral in grotere gezelschappen, zoals op school, op het werk, bij familie, enzovoort.

Luisteren (in rumoer) kost meer moeite

Hoor je met één oor, dan kost horen extra energie en is daardoor vermoeiend. Jezelf goed afsluiten voor geluiden is ook moeilijk als je met één oor hoort. Het lezen van een boek in een rumoerige omgeving kost dan bijvoorbeeld meer moeite.

Richtinghoren is moeilijker of onmogelijk

Hoor je met twee oren, dan kun je gedetailleerd horen waar geluiden vandaan komen. Dit noemen we richtinghoren. Hierdoor kun je bijvoorbeeld net zo gemakkelijk verstaan wat rechts als links van je wordt gezegd. Ook kun je met twee oren de afstand bepalen tot een geluidsbron. Dit is bijvoorbeeld handig in het verkeer. En in geroezemoes kun je je dan richten op één geluidsbron, bijvoorbeeld een stem of geluidssignaal. Met een eenzijdig gehoorverlies wordt het daarom moeilijker om bijvoorbeeld een waarschuwingssignaal, zoals een fietsbel in druk verkeer, nog net wél op te merken. Zelfs als het vrij stil is, kun je met één oor slecht horen waar geluid vandaan komt. Is het rumoerig, dan kun je vaak al helemaal niet meer horen waar geluiden vandaan komen.

Informatie per leeftijdsgroep

Kinderen

Jonge kinderen realiseren zich meestal niet dat ze aan één kant niet horen. Het kind hoort tenslotte 'alles' met het goede oor. Bovendien hebben zij zelf niet in de gaten dat zij de dingen 'anders' horen dan hun leeftijdgenoten. Soms ontstaat er zo nu en dan ook in het goede oor een (klein) tijdelijk gehoorverlies, bijvoorbeeld door een verkoudheid of na het zwemmen. Het kind is op die momenten slechthorend aan beide oren. Dan worden de problemen die hier boven staan ineens veel groter. Het is belangrijk om hier als ouders/verzorgers en leerkrachten op te letten. Kinderen met eenzijdig gehoorverlies komen soms onverwacht minder goed mee op school of lijken minder goed op te letten. Horen met één oor kan ook zorgen voor moeilijker gedrag van kinderen. Dit verschilt per kind. Daarnaast kunnen er ook andere oorzaken zijn voor gedrags- of leerproblemen.





Schoolverlaters

Eenzijdig gehoorverlies kan je beperken in je beroepskeuze. Voor functies bij de brandweer, politie, defensie en sloop- en luchtvaart is een goed gehoor aan beide oren vaak een voorwaarde. Ook bij andere beroepen is een goed gehoor van belang, bijvoorbeeld in het onderwijs of de kinderopvang. Hoor je met één oor, dan is het belangrijk om vooraf na te denken over de gevolgen daarvan voor je werk. Als je iets heel graag wilt, dan is veel mogelijk, maar het is goed om je bewust te zijn van de impact van je keuze. Je bent daardoor misschien sneller en meer vermoeid.

Volwassenen

Bij volwassenen met eenzijdig gehoorverlies zijn de problemen sterk afhankelijk van de situatie. Soms geloven leidinggevenden en collega's niet dat er iets mis is met het gehoor. Met zijn tweeën in een rustige omgeving is er meestal niets aan de hand. In grote kantoorruimtes, met telefoons, computers, printers enzovoort, tijdens vergaderingen of in werkplaatsen met machinelawaai kan het lastig zijn anderen goed te verstaan. Ook thuis kunnen er problemen zijn om anderen goed te verstaan, vooral als de radio of televisie op de achtergrond aan staat. Onterecht lijkt je dan Oost-Indisch doof of niet geïnteresseerd te zijn.

Adviezen en tips

In dit hoofdstuk staan tips om beter om te kunnen omgaan met eenzijdig gehoorverlies.

Het goede oor

Je bent voor communicatie afhankelijk van het goede oor, wees er zuinig op. Gebruik gehoorbescherming als u in lawaai bent. Als u gebruik maakt van een hoofdtelefoon / oordopjes om bijvoorbeeld muziek te luisteren, draag deze niet te lang en let op de volume instelling. Gebruik oortjes niet in een rumoerige omgeving, omdat je dan sneller het volume te hoog zet. Negeer niet de volumewaarschuwing op uw mobiele telefoon.

Tips

- Zorg voor zo min mogelijk achtergrondgeluid bij een gesprek, zet bijvoorbeeld de radio en televisie uit.
- Zorg ook voor een goede plaats aan tafel, waarbij het goede oor naar de andere mensen aan tafel is gericht.
- Zorg dat je elkaar kunt zien en dat degene die met één oor hoort niet tegen het licht in hoeft te kijken.
- De akoestiek is van invloed op rumoer. Zachte materialen verbeteren de akoestiek: gordijnen, zachte vloerbedekking of vloerkleden.
- Zorg dat je de spreker kunt zien en maak de afstand zo klein mogelijk.
- Het helpt als je weet waar het gesprek over gaat.
- Hoe goed je iemand verstaat hangt ook af van hoe duidelijk de ander praat. Kom voor jezelf op als je af en toe slecht verstaat.
- Spreek bij groepsgesprekken af dat één persoon tegelijk praat.

In het verkeer

Houd er rekening mee dat je in het verkeer extra goed moet opletten als je met één oor hoort. Je kunt met eenzijdig gehoorverlies vaak niet goed de afstand en beweging van andere auto's en fietsers inschatten.

Tips voor leerkrachten

- Ga op zoek naar een goede plaats in de klas. Zodat zowel de leerkracht als de andere leerlingen goed te verstaan zijn.
- Zorg dat de leerling niet tegen het licht in moet kijken.
- Geef de leerling een rustige 'buurman' aan de kant van het goede oor.
- Controleer regelmatig of de leerling de opdracht heeft begrepen en stuur zo nodig bij. Stimuleer dat de leerling zelf om herhaling vraagt als hij of zij iets niet goed verstaan heeft. Bijvoorbeeld bij het opgeven van huiswerk. Zorg dat het rustig is tijdens de instructie.
- Zet bij het werken in groepjes, het groepje met de betreffende leerling op een rustige plek.
- Rumor is voor deze kinderen extra lastig, ook in de pauze.
- Neem het deze leerling niet kwalijk als hij omkijkt als iemand in de klas iets zegt.
- Maatschappelijk werkers van het Audiologisch Centrum kunnen eventueel informatie geven over extra ondersteuning voor de leerkracht.

“Ik ben vanaf mijn geboorte aan één oor slechthorend. Ik weet dus niet wat richtinghoren is, met als gevolg dat ik als kind altijd onzeker was in het verkeer. Mijn moeder vertelde mij, dat toen er een keer een auto op de stoep stond, ik in mijn eentje niet verder durfde te lopen. Ik wist namelijk niet óf en wanneer die auto ging rijden. Ik hoorde autogeluid, maar kon niet bepalen waar dat vandaan kwam.”

Omgaan met eenzijdig gehoorverlies

Heeft u behoefte aan begeleiding of ondersteuning bij het eenzijdig gehoorverlies, neem dan contact op met het maatschappelijk werk van het audiologisch centrum bij u in de buurt. Hier kunnen ze u helpen bij het (leren) omgaan met het eenzijdig gehoorverlies en de gevolgen ervan.

"Ik ben vanaf mijn geboorte doof aan mijn linker oor. Daar ben ik aan gewend. Ook vergaderingen waren geen probleem. Toch merk ik, nu ik ouder word, dat mijn goede oor ook wat slechter wordt. Vergaderingen volgen is lastiger, zeker als het raam open staat. **Ik voel mij ook sneller vermoeid.**

Het maakt me onzeker. Bij het Audiologisch Centrum heb ik mijn goede oor laten testen, en dat heeft inderdaad een licht gehoorverlies. Hun **tips om hiermee om te gaan, in mijn werk en privé, geven me houvast."**



Technische hulpmiddelen

Mensen met een eenzijdig gehoorverlies lopen tegen diverse problemen aan. Er zijn verschillende mogelijkheden:

Hoortoestellen

Een hoortoestel kan helpen de geluiden van het slechte oor hoorbaar te maken. Dit hangt af van hoe groot het gehoorverlies is. Een hoortoestel is echter niet voor iedereen met eenzijdig gehoorverlies geschikt. Is het slechte oor volledig doof, dan is een hoortoestel geen oplossing.

CROS- of Bi-CROS toestel

Soms kan een speciaal hoortoestel (het zogenoemde CROS-hoortoestel) enige verbetering geven. Bij een CROS hoortoestel wordt het geluid aan het slechte oor opgevangen door een microfoontje (ziet er uit als een hoortoestel). Dit geluid wordt draadloos gezonden naar een hoortoestel met ingebouwde ontvanger op het goede oor. Geluid van de 'slechte' kant wordt hiermee gemakkelijker hoorbaar. De gebruiker hoeft hiermee bijvoorbeeld niet steeds het goede oor te draaien naar een spreker aan de kant van het slechte oor. Zo nodig kan het hoortoestel aan de goede kant het geluid ook versterken (BiCros).

Een nadeel is dat je op deze manier iets in het goede oor stopt en dat sluit het goede oor deels af. Stoorgeluiden aan de slechte kant worden hierdoor soms hinderlijk. Het verschilt per persoon of iemand baat heeft bij een CROS-toestel.

Solo apparatuur

Solo apparatuur kan gebruikt worden in bijvoorbeeld een school situatie. De leerkracht draagt een kleine microfoon met zender om de nek. De stem wordt dicht bij de mond opgevangen en gestuurd naar een ontvanger die de leerling aan het goede oor draagt. Dat ziet eruit als een hoortoestel. Hierdoor verstaat de leerling de leerkracht beter als het rumoerig is. Solo apparatuur kan bijvoorbeeld ook handig zijn om beter te verstaan in een vergadering of bij een voordracht.

Bone Conduction Device (BCD)

Geluid van de slechte kant kan ook via trilling van het schedelbot aan het goede oor worden aangeboden. Dat kan met een Bone Conduction Device. Net als bij een CROS-toestel wordt het geluid van de slechte kant hiermee aan de goede kant gehoord. Er hoeft dan niets in het goede oor gedragen te worden.

Hiervoor is een operatie nodig door de KNO-arts. Het verschil per gehoorverlies of iemand hier in aanmerking voor komt.

“In het dagelijks leven ben ik goed gewend om met één oor te horen. Alleen opstaan is soms lastig, als ik op mijn goede oor lig op het moment dat de wekker gaat. Ik heb daarom wel een extra luide wekker, maar soms is die niet voldoende. Via het Audiologisch Centrum weet ik **dat er speciale wekkers voor slechthorenden bestaan**. Misschien moet ik mij daar toch eens in verdiepen.”

Wilt u meer weten over technische hulpmiddelen? Vraag dan een adviesgesprek bij een Audiologisch Centrum in de buurt. Daar kan een advies specifiek voor het gehoorverlies worden gegeven.

Wegwijzer

FENAC is de Federatie van Nederlandse Audiologische Centra.

Op www.fenac.nl vindt u voorlichtingsmateriaal en adressen van aangesloten Audiologische Centra in het land.

Stichting Hoormij heeft een uitgebreide website met veel informatie over slechthorendheid.

www.stichtinghoormij.nl

Op www.kno.nl vindt u medische informatie rond het oor. Het is de website van de Vereniging van de Keel-Neus-Oorheekunde. (Zie Patiënten-informatie - Oor - Eénorigheid)

Op www.hoorwijzer.nl vindt u actuele en onafhankelijke informatie over hoorhulpmiddelen, hoortoestellen, audiciens, hoortesten, enzovoort.

Bij de Hoorinfotheken, met verschillende vestigingen in het land, krijgt u onafhankelijk advies over (aanvullende) hoorhulpmiddelen. U kunt ze er ook zelf uitproberen.

www.hoorinfotheek.nl

De website single-sided-deafness.com is een Nederlandstalige website van een ervaringsdeskundige.

Voor het zoeken naar informatie op internet kunt u naast 'horen met één oor' ook de volgende zoektermen gebruiken:

- Eenorigheid
- Single sided deafness (ssd)
- Eenzijdig gehoorverlies
- Eenzijdige doofheid
- Eenzijdige slechthorendheid

FENAC voorlichtingsmateriaal

Brochures

- Uw baby hoort niet goed, wat nu?
- Taal- en spraakproblemen bij kinderen
- Kinderen en slechthorendheid
- Kinderen met een tijdelijk verminderd gehoor
- Horen met één oor
- Tips voor hoortoestelgebruikers
- Slechthorendheid op het werk
- Het Audiologisch Centrum
- Technische hulpmiddelen voor slechthorenden
- Plots- en laatdoof
- Kinderen met luisterproblemen
- Tinnitus (oorsuizen)
- Slechthorendheid en een verstandelijke beperking

Boek

- Een muis in je oor
Voorleesboekje voor kinderen van 4- 10 jaar om zowel bij kinderen als volwassenen meer begrip te kweken voor slechthorendheid.

Dvd

- Sorry, wat zeg je?

Audiogram

- A3
- A4

Hoorwaaier

- Gebruik van het hoortoestel

Bannerpen

- Balpen met tips voor gesprekken waarbij één van de personen slechthorend is.

Bestelwijze

U kunt bovenstaand materiaal bestellen bij het bureau van de FENAC te Utrecht. Dit kan schriftelijk, per e-mail of via de website www.fenac.nl.





FENC