

Verstandelijke beperking en slechthorendheid



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

Ontwerpen druk: Drukkerij Badoux, Houten

Uitgave april 2020

2e 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).

Inhoudsopgave

Inleiding	3
De invloed van slechthorendheid	4
Gehoорonderzoek	8
Hoortoestellen	10
Tips voor de communicatie	13
Wegwijzer	16
FENAC voorlichtingsmateriaal	17

Inleiding

Deze folder is bedoeld voor ouders en familieleden van kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking, en voor hun leerkrachten en begeleiders in woonvormen en op de dagbesteding. U krijgt informatie over slechthorendheid en de invloed hiervan op het dagelijks functioneren. Ook bevat deze brochure informatie over behandeling en revalidatie. Tot slot vindt u in deze brochure tips over hoe u in het dagelijks leven rekening kunt houden met het verminderde gehoor en een wegwijzer voor meer informatie.

Slechthorendheid komt voor op alle leeftijden. Het kan aangeboren zijn, bijvoorbeeld door een erfelijke factor of syndroom, of later ontstaan. Ook komt het voor dat iemand plotseling slechthorend of doof wordt door een ziekte of zonder aanwijsbare oorzaak. Daarnaast kan het gaan om ouderdomsslechthorendheid, waarbij het gehoor door de jaren heen verslechtert.

De invloed van slechthorendheid

Het gehoor is erg belangrijk om contact te maken met andere mensen. Via gesprekken krijgen we informatie. Geluiden geven ook informatie over onze omgeving en over eventuele gevaren die er zijn. Een slechthorende mist (een deel van) deze informatie.

Onzichtbaar

Als iemand met een verstandelijk beperking niet goed hoort, heeft diegene het meestal zelf niet door. Voor de omgeving is het vaak lastig in te schatten of problemen komen door het gehoorverlies of door de verstandelijke beperking. Zelfs bij iemand met hoortoestellen is een verminderd gehoor voor anderen vaak onzichtbaar. Daardoor wordt de slechthorendheid vaak onderschat of vergeten. Vragen of anderen rekening kunnen houden met de slechthorendheid kan een flinke drempel opleveren. Bijvoorbeeld omdat zij de aandacht niet op hun beperking willen vestigen. Mensen met een verstandelijke

beperking zijn zich vaak niet bewust van hun gehoorverlies. Ze kunnen niet goed aangeven dat ze niet verstaan wat er gezegd wordt. Soms komt dit door taal- en spraakproblemen en soms omdat ze dat niet kunnen of durven. De omgeving heeft dus een belangrijke taak om de slechthorende te helpen.

Tijdelijke slechthorendheid door keel-, neus- en oorproblemen

Een oorontsteking of een verkoudheid of te veel oorsmeer: het kan ervoor zorgen dat iemand tijdelijk minder hoort. Bij een slechthorende is het gehoor dan tijdelijk nog slechter. Vaak gaat deze tijdelijke slechthorendheid vanzelf over of helpen medicijnen om dit probleem op te lossen.

Slecht horen kost energie

Gehoorverlies zorgt ervoor dat je geluiden niet goed kunt onderscheiden. Dit geldt vooral in lawaaierige situaties. Een slechthorende moet daarom goed opletten op wat er gezegd wordt. Hij moet goed de aandacht bij een gesprek kunnen houden. Veel mensen met gehoorproblemen worden moe van het luisteren. Ze kunnen minder lang hun aandacht bij een gesprek houden. Ook het horen waar geluiden vandaan komen is vaak lastiger als iemand slechthorend is. Voor mensen met een verstandelijke beperking is het bovendien moeilijker om bijvoorbeeld spraak af te zien (liplezen). Slechthorendheid valt niet mee. Het maakt je moe en kan iemand erg onzeker maken. Hoeveel hinder iemand ervaart van zijn slechthorendheid hangt af van meerdere zaken. Bijvoorbeeld hoe ernstig het gehoorverlies is of hoeveel lawaai er in de omgeving is.

Slechthorendheid herkennen

Het is soms lastig te zien of iemand slechthorend is.

Hieraan kan je slechthorendheid herkennen:

- De persoon begrijpt vaak niet goed wat je zegt of doet iets anders dan wat je vraagt.
- De persoon is vermoeider dan je op basis van wat er gebeurt zou verwachten. Hij kan zich vaak afzonderen of terugtrekken.
- De persoon schrikt vaak. Hij hoort je bijvoorbeeld niet aankomen.
- De persoon reageert vaak niet als er tegen hem wordt gesproken.
- De persoon verstaat je vaak niet, vooral in lawaaierige situaties.
- De persoon laat een verandering in gedrag zien.
- De persoon zet radio of televisie heel hard aan.

Als je slechthorendheid vermoedt of hierover twijfelt, kun je met de huisarts overleggen of verwijzing naar het Audiologisch Centrum mogelijk is.

Mijn zus Netty is 43 jaar, heeft een verstandelijke beperking en woont in een woongroep. Zij is een vrolijke vrouw. We maken altijd veel grapjes. Het laatste half jaar gaat het minder goed met haar. Ze is vaak boos en reageert geïrriteerd als je haar aanspreekt. Niet alleen tussen de begeleiding en haar gaat het minder goed, maar ook onderling met haar medebewoners. Ze slaat zelfs haar beste maatje. We hebben geprobeerd er achter te komen of haar iets dwars zit. Totdat iemand vroeg of zij misschien minder goed hoort. We zijn met haar naar het Audiologisch Centrum geweest en toen bleek dat zij aan beide oren gehoorverlies had. Aan het dragen van hoortoestellen moest zij wel even wennen, maar na een half jaar was zij weer onze oude Netty.

Boosheid en onzekerheid

Veel slechthorenden kunnen er zeer onzeker over zijn of ze het wel goed doen.

Soms raden ze (verkeerd) wat er gezegd is.

Dit kan leiden tot misverstanden, met mogelijke gevoelens van onbegrip, onmacht en boosheid of ruzie tot gevolg. Ook als anderen vaak lachen als de slechthorende iets niet goed begrijpt, kan de slechthorende boos en achterdochtig worden.

Gehoorverlies maakt het moeilijker om grappen te volgen en soms mist de luisteraar de clou. Een grap achteraf uitleggen, is vaak lang zo leuk niet.

Leven in gezins- of groepsverband

Slechthorenden missen veel informatie als er achtergrondgeluid is. Dit is bijvoorbeeld als de TV of radio aanstaat. Of als meerdere mensen tegelijk praten. Daardoor is de kans groot dat de slechthorende informatie mist. Als je een slechthorende aanspreekt terwijl hij net met iets bezig is, kan het lastig voor hem zijn om in één keer te verstaan wat er gezegd is. Bijvoorbeeld als de slechthorende in de kamer zit en je roept wat vanuit de keuken. Belangrijk: een slechthorende reageert niet altijd als iemand iets vraagt of vertelt. Dit is niet uit onwil, maar gewoon omdat hij het niet hoort. Als begeleider van een slechthorende kun je extra opletten dat er geen ruzie ontstaat door de problemen in de communicatie.

Zie ook de tips op pagina 15.

In het verkeer

In het verkeer maken we veel gebruik van ons gehoor. Een slechthorende kan in het verkeer niet altijd goed horen wat er om hem heen gebeurt of waar geluid vandaan komt. Ook hoort de slechthorende het niet altijd goed als u aanwijzingen geeft in het verkeer. Vooral bij slechthorenden die eerder wel goed hoorden, kan dit extra gevaarlijk zijn. Bekijk samen met je kind, familielid of cliënt of deze zelfstandig in het verkeer kan deelnemen, door bijvoorbeeld te leren goed om zich heen te kijken.



Gehooronderzoek

Soorten onderzoek

Het gehoor kan op verschillende manieren worden getest. Welke test gekozen wordt is afhankelijk van hoe goed de persoon mee kan werken aan het onderzoek. Dit zijn de meest voorkomende onderzoeken:

- De slechthorende persoon drukt op een knopje bij het horen van een piep. Ook worden ze gevraagd woorden na te zeggen. Sommige mensen doen beter mee als het een spelletje is: ze zetten bijvoorbeeld een poppetje in een bus als ze een piep horen.
- Soms kan een persoon niet aangeven dat ze iets horen en moet men goed kijken naar hun reacties op verschillende soorten geluiden.
- Zo nodig kan het gehoor getest worden door elektrodes op het hoofd. In enkele gevallen kan het nodig zijn om iemand in slaap te brengen tijdens deze test.

Richtlijnen gehooronderzoek

Landelijke afspraken adviseren:

- Mensen met het syndroom van Down krijgen elke drie jaar een gehooronderzoek. Zij zijn ook gevoeliger voor middenoorproblemen en ouderdomsslechthorendheid.
- Voor overige mensen met een verstandelijke beperking vindt vanaf de 45^e verjaardag gehooronderzoek plaats. Dit gebeurt dan elke vijf jaar en is vanwege de grotere kans op ouderdomsslechthorendheid.
- Mensen die al bekend zijn met een gehoorverlies worden op het Audiologisch Centrum regelmatig gezien voor controle.

Bron: Richtlijnen NVAVG (1995)

Onderzoek op locatie

Soms is het mogelijk om het gehoor te testen op de dagbesteding of bij de woonvorm. Dit kan heel prettig zijn voor mensen met gedragsproblemen of met autisme. Zeker als die mensen het moeilijk vinden om de vertrouwde omgeving te verlaten. Bij de woonvormen waar dit niet mogelijk is of als iemand thuis woont, vindt gehooronderzoek plaats op het Audiologisch Centrum.



Vorbereiding op onderzoek

Een goede voorbereiding op het gehooronderzoek kan veel problemen, onrust en onbegrip voorkomen. Vooral als iemand moeite heeft met het omgaan met nieuwe situaties. Of als iemand het vervelend vindt als mensen aan zijn/haar hoofd of oren zitten. Als iemand goed is voorbereid, weet diegene wat hij kan verwachten.

Je kunt de persoon voorbereiden door bijvoorbeeld:

- de test uit te leggen met foto's of plaatjes
- te oefenen met het dragen van een koptelefoon
- samen een folder te lezen over het gehooronderzoek
- samen te kijken naar filmpjes op YouTube of op de website van het Audiologisch Centrum

Tip: Maak tijdens een gehooronderzoek foto's. Deze zijn handig bij volgende gehooronderzoeken als voorbereiding.

Hoortoestellen

Medewerkers van het Audiologisch Centrum geven advies over hoortoestellen en andere hoorhulpmiddelen. Goed ingestelde hoortoestellen kunnen het gehoorverlies verminderen. Maar let op: hoortoestellen zijn geen vervanging van een goed gehoor! Het kan er wel voor zorgen dat iemand weer beter contact maakt. Met een hoortoestel krijg je weer meer mee van wat er om je heen gebeurt.

Wat doet een hoortoestel?

Hoortoestellen versterken geluid waardoor het makkelijker wordt om te horen. Maar de toestellen versterken zowel gewenste als ongewenste geluiden. Soms kunnen versterkte bijgeluiden vervelend zijn. Hier moet je bij het leven/werken in een (woon) groep rekening mee houden.

Wanneer aan hoortoestellen

De eerste tijd is altijd een wenperiode. Hoortoestellen mogen namelijk altijd eerst op proef voordat ze worden aangeschaft. De proefperiode duurt meestal ongeveer twee maanden en kan verlengd worden als dat nodig is.

De medewerkers van het Audiologisch Centrum helpen bij het kiezen van een hoortoestel. Zij controleren de instellingen en helpen ook bij het besluit om de hoortoestellen te blijven gebruiken.



Hoortoestellen: Begeleiding Audiologisch Centrum

Soms is het handig als iemand van het Audiologisch Centrum de wenperiode begeleidt. Bijvoorbeeld in samenwerking met de logopedist van de woongroep. De maatschappelijk werker van een Audiologisch Centrum kan op locatie uitleg, tips en adviezen geven. Als het nodig is wordt een plan opgesteld zodat alles zo goed mogelijk verloopt. Aan het einde van de wenperiode wordt samen met iemand van het Audiologisch Centrum gekeken hoe het gegaan is. Meer informatie over het gebruik van hoortoestellen staat in de brochure **Tips voor hoortoestelgebruikers**.

Overige hoorhulpmiddelen

Soms kunnen extra hoorhulpmiddelen helpen. Denk aan:

- Een trilwekker voor iemand die de wekker niet hoort
- Een flitslamp voor iemand die de deurbel niet hoort
- Een draadloze hoofdtelefoon voor de TV zodat de persoon het volume hoger kan zetten zonder anderen te storen
- Een versterkte telefoon
- Een luisterhulp met hoofdtelefoon voor iemand die geen hoortoestellen in de oren wil / kan verdragen

Rob heeft het syndroom van Down en woont al jaren in onze woongroep. Hij draagt hoortoestellen. Op zijn kamer kijkt hij naar zijn eigen televisie, maar die zet hij vaak hard. Laatst hebben we voor zijn televisie een TV-hulp bij de audicien aangeschaft. Met zijn hoortoestellen op de ringleidingstand kan hij nu zelfstandig TV kijken, **zonder dat andere bewoners last van het geluid hebben**.

Het probleem was wel dat hij ons niet hoorde kloppen. Hij kon vreselijk boos worden als we voor zijn idee plotseling in zijn kamer stonden. **Daarom hebben we nu een apart deurbelletje op zijn kamerdeur. Als je daarop drukt, gaat een lamp die naast zijn TV staat flitsen. Op die manier weet hij dat we voor zijn deur staan. Hij vindt dit erg prettig, omdat hij op deze manier zelf de deur open kan doen. Het geeft hem weer zijn zelfstandigheid terug.**

Meer informatie over deze hoorhulpmiddelen kun je vinden in de brochure **Technische hulpmiddelen voor Slechthorenden**. Je kunt advies vragen bij een Audiologisch Centrum of bijvoorbeeld bij een Hoorinfotheek (www.hoorinfotheek.nl). Niet alle hulpmiddelen worden vergoed door de zorgverzekeraar. Soms is een gehoortest en/of een recept van het Audiologisch Centrum nodig.

Controle en onderhoud hoortoestellen

- Maak de oorstukjes en slangetjes van het hoortoestel regelmatig schoon. Zorg dat iemand daarop controleert. Let op: niet alle onderdelen van het hoortoestel mogen nat worden.
- Controleer dagelijks de batterijen en vervang deze als het nodig is.
- Let op dat de hoortoestellen in het juiste oor zitten. Rood in het rechteroor en blauw in het linker oor.
- Zorg dat de hoortoestellen op een vast moment worden schoongemaakt. Bijvoorbeeld iedere vrijdagavond of op maandag- en donderdagochtend. Leg het zo nodig vast in het zorgplan.
- Plak bij het vervangen van de batterijen de plakkertjes in de agenda. Zo kan de dag worden bijgehouden wanneer de batterijen vervangen zijn. De plakkertjes zitten bij de nieuwe batterijen.
- Heeft de slechthorende een oorontsteking? Ontsmet dan de oorstukjes iedere keer voordat ze weer in het oor gaan. Dit voorkomt dat een geïnfecteerd oorstukje de oorontsteking in stand houdt.

De verkoper van de hoortoestellen (audicien) en het Audiologisch Centrum kunnen je over deze zaken uitgebreider adviseren. Ook in de Hoorwaaier van FENAC vind je meer tips.

Tips voor de communicatie

- Ga naar de slechthorende toe als je iets wilt zeggen. Trek de aandacht door hem/haar aan te tikken. Of laat zien dat je wat wilt zeggen.
- Wees geduldig. Neem de tijd om uit te leggen wat je precies bedoelt.

Een slechthorende begrijpt je beter als:

- Je op dezelfde hoogte bent. Zodat je mond en gezicht goed zichtbaar zijn.
- Je gezicht naar het licht gericht is, zodat de slechthorende niet tegen het licht in hoeft te kijken.
- Je met je gezicht, lichaamstaal en (natuurlijke) gebaren je woorden ondersteunt.
- Je zo natuurlijk mogelijk spreekt, zonder te overdrijven.
- Je in een goed volume spreekt, zonder te schreeuwen.
- Je in een rustig tempo spreekt. Dan zijn woorden en klanken makkelijker te onderscheiden.
- Je aan de kant van het beste oor zit als je iets wilt vertellen bij eenzijdig gehoorverlies of asymmetrisch verlies.

Meer tips

- Heb je het idee dat iemand je niet heeft begrepen, herhaal de boodschap dan. Eventueel in kortere zinnen of in stukjes. Check steeds of iemand je gehoord heeft. Dit kun je doen door na te laten vertellen of een handeling uit te laten voeren en dan pas verder te gaan.
- Gebruik plaatjes, tekeningen of ander materiaal om zichtbaar te maken wat er gaat gebeuren. Laat bijvoorbeeld de boodschappentas zien als er boodschappen gedaan moeten worden. Zie ook deze handige apps: He Hajo, Pictoplanner, iSign, Stories to tell. Let op, aan sommige apps zijn kosten verbonden.

Tips voor de omgeving

- Zorg voor een **rustige** omgeving. (Veel) geluiden van radio, televisie, computer of tablet maken het moeilijk om te horen wat er wordt gezegd. Wanneer je deze achtergrondgeluiden vermindert, kan de slechthorende beter verstaan wat er gezegd wordt.
- Zoek voor de slechthorende een **goede plek** aan tafel. Bijvoorbeeld naast een rustig persoon. Praat om de beurt en niet door elkaar heen.

Aan tafel tijdens het eten kan het moeilijk zijn om te horen wat er wordt gezegd. Zeker als meerdere mensen door elkaar heen praten, of snel op elkaar reageren. En als er ook nog het geluid is van borden, bestek en pannen. Het kan zijn dat de slechthorende dan afhaakt en niet meer mee doet met het gesprek.

- Hoge plafonds en harde vloerbedekking kunnen zorgen voor meer galm in een kamer. De **galm** kun je **verminderen** met bijvoorbeeld gordijnen en zachtere vloerbedekking. Viltjes onder stoel- en tafelpoten kunnen ook helpen.
- **Vertel** alle betrokkenen over de slechthorendheid van uw kind, familielid of cliënt.
- Zorg ervoor dat er een duidelijke **handleiding** over de hoortoestellen beschikbaar is op de groep.

Communicatieplan

In een Communicatieplan kan (kort) het volgende worden opgeschreven:

- De afspraken rond schoonmaken en onderhoud van de hoortoestellen. Wie doet wat en wanneer.
- Schrijf tips op voor de communicatie.
Bijvoorbeeld: Niek verstaat een gesprek niet als de tv aan staat. Of: Anna hoort vrijwel niets met haar linker oor.
- Schrijf overige afspraken op rond gehoor. Bijvoorbeeld: Thomas zit altijd helemaal links aan tafel. Of: Eva hoeft niet deel te nemen aan een activiteit. Of: Jaap mag zich terugtrekken als hij moe is, maar moet dit wel melden.
- Evalueer het communicatieplan regelmatig

- Als er veel mensen (verzorgers, begeleiders) betrokken zijn bij de verstandelijk beperkte slechthorende, is het goed om te zorgen voor een duidelijk **communicatieplan** op papier. Hierin staat kort het belangrijkste met betrekking tot de slechthorendheid en de communicatie aangegeven.
- **Benoem** geluiden en gebeurtenissen in de omgeving. Zoals het rinkelen van de deurbel. De slechthorende weet dan bijvoorbeeld waarom iemand opstaat en naar de deur loopt.
- Probeer gebeurtenissen vast te leggen in een plakboek, met plaatjes op een prikbord of met foto's op je mobiel of tablet. Je kunt dan makkelijk op het onderwerp terugkomen door de **plaatjes** te laten zien. Deze foto-verhalen kunnen ook handig zijn als voorbereiding van een activiteit.

Communicatie met ondersteunende gebaren

Voor sommige slechthorende met een verstandelijke beperking kunnen gebaren de communicatie ondersteunen. Je gebaart dan alleen belangrijke woorden in een zin. Het is dan goed om te beginnen met woorden die de persoon vaak gebruikt en die passen bij zijn / haar dagelijkse activiteiten. Betrek ook zoveel mensen uit zijn / haar directe omgeving.

Hulp aan ouders/begeleiders van slechthorenden met een verstandelijke beperking

Heb je behoefte aan extra begeleiding door problemen met slechthorendheid? Thuis of op de woongroep? Het Audiologisch Centrum kan je naar de juiste plek verwijzen. Plekken waar ze bijvoorbeeld extra informatie op de groep kunnen geven. Deze vormen van hulp en zorg kunnen soms betaald worden via de WMO (via gemeente) of via de zorgverzekeraar. Hierbij wordt wel eerst het eigen risico aangesproken.





Wegwijzer

Apps om gesproken communicatie te ondersteunen, zijn bijvoorbeeld: He Hajo, Pictoplanner, iSign, Stories to tell.

Websites die meer informatie bieden over gebaren: www.gebarententrum.nl, www.onlinecursusgebarentaal.nl

Andere handige FENAC-brochures: Hoorwaaier, Technische hulpmiddelen voor slechthorenden, Tips voor hoor toestelgebruikers. Vraag na bij uw Audiologisch Centrum.

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

Ouderorganisaties FODOK en FOSS bieden ook veel informatie over doofheid en slechthorendheid. Ook samen met andere beperkingen. www.fodokfoss.nl en www.fodokfoss.nl/informatie/doof-slechthorend/een-extra-handicap/

Bij de Hoorinfotheken krijgt je onafhankelijk advies over (aanvullende) hoorhulpmiddelen. De hoorhulpmiddelen kunnen er ook worden uitgeprobeerd. www.hoorinfotheek.nl.

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

Voor vragen over slechthorendheid, doofheid, spraaktaalmoelijkheden en hoorhulpmiddelen kunt u terecht bij Oorakel: www.oorakel.nl

GGMD begeleidt mensen met een gehoorbeperking en hun naasten.

www.ggmd.nl

De letters GGMD staan voor Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Dienstverlening.

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