

Plots- en laatdoof



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 en druk: Drukkerij Badoux, Houten

Uitgave juli 2017,
4e druk, volledig herziene versie

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
Wat is plotsdoof en laatdoof?	4
Omgaan met plots- en laatdoofheid	6
Wat kan het Audiologisch Centrum voor u doen?	8
Wegwijzer	10
FENAC voorlichtingsmateriaal	11

Wat is plotsdoofheid en laatdoofheid? En wat kunt u verwachten wanneer u er zelf mee te maken krijgt? Dat leest u in deze brochure. Ook vindt u hier informatie over het Audiologisch Centrum (AC). En in de Wegwijzer leest u waar u verder nog terecht kunt voor hulp of begeleiding.

Uitgebreid onderzoek noodzakelijk

Wanneer u net geconfronteerd bent met plots- of laatdoofheid, dan is het noodzakelijk om uitgebreid medisch en audiometrisch onderzoek te doen naar de oorzaak van de plotselinge doofheid. Uw huisarts verwijst u hiervoor meestal naar de kno-arts.

De oorzaak wordt overigens lang niet altijd gevonden. De kno-arts kan wel onderzoeken of het medisch mogelijk is uw gehoor te verbeteren, eventueel bijkomende problemen op te lossen en verdere achteruitgang van het gehoor te voorkomen.

Gespecialiseerd Audiologisch Centrum

Voor aanvullend onderzoek en verdere opvang verwijst de kno-arts gewoonlijk naar het dichtstbijzijnde Audiologisch Centrum of een AC dat is gespecialiseerd in de bijzondere problematiek van plots- en laatdoofheid.

Wat is plotsdoof en laatdoof?

Plotsdoofheid houdt in dat iemand binnen korte tijd doof of slechthorend wordt, aan een of beide oren. Als iemand na een periode van toenemende slechthorendheid geleidelijk doof geworden is, spreken we van laatdoofheid. Plotseling of meer geleidelijk doof worden kan in principe iedereen overkomen, op elke leeftijd. Het is dus niet hetzelfde als ouderdomsslechthorendheid.

Plotsdoof aan één oor

Als plotsdoofheid ontstaat aan één oor, dan blijft de communicatie met enige aanpassing meestal goed verlopen, al is het natuurlijk wel erg wennen aan de nieuwe situatie. Ook kan het zijn dat geluiden anders binnenkomen of dat u last krijgt van tinnitus (oorsuizen). Horen waar geluid vandaan komt (richtinghoren) en verstaan in een rumoerige omgeving wordt moeilijker. Mogelijk bent u bang dat u ook aan het andere oor uw gehoor verliest. In de FENAC-brochure 'Horen met één oor' vindt u meer informatie over de gevolgen van doofheid aan één oor. Heeft u na het lezen van die brochure nog vragen, dan kunt u daarmee terecht bij uw AC.



Plotsdoof aan beide oren

Als het gehoor aan beide oren tegelijk fors verslechtert of uitvalt, is dat heel ingrijpend. In korte tijd hoor je dan zo slecht, dat het lastig tot soms vrijwel onmogelijk is om nog een normaal gesprek te voeren. Wat vroeger vanzelfsprekend en gemakkelijk ging, kost nu (veel) meer moeite en tijd. Dat is een schokkende ervaring die heel verwarrend kan zijn, zowel voor de plotsdove als voor zijn omgeving.

Laatdoof

Bij laatdoofheid verloopt de achteruitgang van het gehoor geleidelijker dan bij plotsdoofheid. Het wordt steeds moeilijker gesprekken te volgen. Er komt een moment dat iemand niet meer in staat is te volgen wat er wordt gezegd. De persoonlijke gevolgen van laatdoofheid en de invloed daarvan op het dagelijks functioneren in de maatschappij zijn net zo verstrekkend als bij plotsdoofheid.

Adam: "Ik was 45 toen ik mijn eerste hoortoestellen kreeg. In het begin moest ik erg wennen, maar ik kon wel met minder moeite weer veel meer verstaan. In de loop van de jaren ging ik steeds slechter horen, kreeg steeds sterkere hoortoestellen. Vorig jaar, vlak na mijn vakantie, verstond ik plotseling niets meer. Ik dacht dat beide hoortoestellen kapot waren. Maar mijn audicien zei dat er met mijn hoortoestellen niets aan de hand was. Paniek! Ik zag mensen spreken, maar verstond niets meer. Gelukkig heb ik een heel begripvolle vrouw, we hebben veel steun aan elkaar. En ook mijn familie is begripvol. Maar ik heb nog steeds niet geaccepteerd dat ik nu echt doof ben. Ik blijf alle kansen aangrijpen die een mogelijke oplossing bieden: zo heb ik me aangemeld voor een CI-traject. Dat geeft me nieuwe hoop."

Omgaan met plots- en laatdoofheid

Plots- en laatdoven leven in een omgeving waarin een goed gehoor vanzelfsprekend lijkt, terwijl ze dat zelf niet meer hebben. Het wegvallen van het gehoor vraagt om een andere manier van communiceren. Op de vertrouwde manier lukt het niet meer. Maar hoe het anders moet, is ook nog niet duidelijk. Gesprekspartners weten vaak ook niet hoe zij hiermee moeten omgaan. Dit roept veel angst op om geïsoleerd te raken. Zeker in het begin, als iedereen nog moet wennen aan de nieuwe situatie, kan de communicatie moeilijk zijn.

Emoties de ruimte geven

Emoties als verdriet, boosheid en angst zijn heel normaal. Het is belangrijk om aandacht te geven aan de emotionele kant van de zaak. Vooral plotsdoven voelen zich direct na het uitvallen van het gehoor

geïsoleerd van hun omgeving door het volledig ontbreken van geluid. De eigen emoties en onbegrip of onbekendheid bij anderen kunnen leiden tot irritaties. Het is daarom belangrijk de tijd en rust te nemen om aandacht te geven aan die emoties en om op een andere manier te leren communiceren.

Hulp van anderen

Wie problemen heeft met verstaan, kan moeilijk een gesprek voeren. Raakt u plots- of laatdoof, dan bent u voor het verkrijgen van informatie erg afhankelijk van anderen. U moet vaak hulp vragen aan de omgeving. Dit vraagt om extra inzet en begrip van alle betrokkenen: partner, gezinsleden en de plots- of laatdove zelf. Die krijgt vaak alleen informatie die volgens een ander van belang

Emmy: "Van mezelf uit ben ik wat terughoudend. Toen ik net plotsdoof was geworden, vond ik het moeilijk anderen uit te leggen wat dit voor mij betekent, wat ik allemaal niet hoor en niet meer kan. En hoe emotioneel en verdrietig ik daardoor soms werd. Zeker in het begin voelde het alsof mijn leven los kwam te staan van dat van de anderen. Ik kon niet meer meedoen. Alsof ik onder een glazen stolp leefde. De maatschappelijk werker op het AC heeft me geholpen daar beter mee om te leren gaan."

is voor hem. Bij het 'doorvertellen' gaat bovendien vaak informatie verloren of wordt deze naar eigen inzicht doorgegeven. Voor een plots- of laatdove betekent dit dat hij hoe dan ook gekleurde informatie ontvangt. Het is belangrijk dat zowel de plots- of laatdove als de omgeving zich hiervan bewust is.

Maak het bespreekbaar

Door plots- of laatdoofheid veranderen plotseling rollen. Kinderen gaan bijvoorbeeld meer een beroep doen op de horende ouder. En een horende partner voert waarschijnlijk vaker het woord en treedt daardoor meer op de voorgrond dan vroeger. Begrip en vindingrijkheid van alle betrokkenen helpen hiermee om te gaan, vooral in die eerste, moeilijke periode. Het is heel belangrijk dat u zelf aangeeft waar u behoefte aan heeft en welke aanpassingen u helpen. Door uw plotselinge hooraandoening bespreekbaar te maken, helpt u uzelf en de mensen in uw omgeving.

Werk

De gevolgen van plots- of laatdoofheid voor het werk zijn soms ingrijpend. Als aanpassingen niet mogelijk blijken, kan het zelfs noodzakelijk zijn een andere baan te zoeken. Vooral als een belangrijk deel van het werk bestaat uit het voeren van gesprekken, zoals telefoneren, vergaderen of lesgeven. Werk dat minder problemen oplevert, is bijvoorbeeld te vinden op het gebied van de administratie, computers, onderzoek of techniek. Maar ook werkoverleg,

pauzes en andere communicatiemomenten kunnen moeilijkheden geven. Daardoor ligt het gevaar van isolatie op de loer. De maatschappelijk werker van bijvoorbeeld het Audiologisch Centrum (AC) kan hulp bieden bij problemen op het werk. Meer tips vindt u in de brochure Slechthorendheid op het werk.

Opleiding en vrije tijd

In het algemeen geldt dat activiteiten waarbij veel communicatie nodig is, moeilijker zijn vol te houden dan activiteiten waarbij communicatie een minder grote rol speelt. Dit geldt ook voor opleidingen en vrijetijdsbesteding. Het afmaken van een studie vraagt bijvoorbeeld extra inspanning en veel steun van anderen. Verschillende hobby's kunnen zonder grote problemen worden uitgeoefend. Wel is het mogelijk dat onderlinge contacten moeizamer verlopen. Bij vriendschappen is het erg belangrijk dat vrienden begrip hebben voor de situatie. Het helpt als u er zelf open over bent.



Wat kan het Audiologisch Centrum voor u doen?

Bij een Audiologisch Centrum staat een team van professionals klaar voor de opvang en begeleiding van mensen met gehoorproblemen. Er werken audiologen, audiologie-assistenten, logopedisten, maatschappelijk werkers en psychologen. Het AC biedt naast begeleiding, onderzoek en technische revalidatie ook ondersteuning om de communicatie te verbeteren. Het AC kan ook aanvullende hulp door andere professionals voorstellen.

Begeleiding

Bij begeleiding kunt u denken aan informatie over het hoorprobleem en aandacht voor de verwerking en acceptatie ervan. Wie zijn gehoor plotseling verliest, maakt een rouwproces door. Hulp en steun van de omgeving zijn dan van groot belang. Het AC kan ook mensen uit uw omgeving bij de begeleiding betrekken, zodat u samen kunt leren omgaan met de veranderingen in uw leven. Het AC helpt u bovendien om vaardigheden te ontwikkelen waarmee u zo goed mogelijk aan het maatschappelijk leven kunt blijven deelnemen.

Hoorhulpmiddelen

Onder onderzoek en technische revalidatie door het AC valt ook het advies over eventuele hoor toestellen en andere technische hulpmiddelen. Kunnen hoortoestellen u helpen, dan krijgt u die op maat aangepast. Ze worden zo ingesteld dat uw restgehoor zo goed mogelijk kan worden gebruikt.

Alternatieve communicatiemogelijkheden

U kunt via het AC leren hoe u gebruik maakt van alternatieve communicatietechnieken. In overleg met u bekijken we welke methode het best aansluit bij uw mogelijkheden en wensen.

SPRAAKAFZIEN

Door spraakafzien (liplezen) kunt u dan beter volgen wat er wordt gezegd. Let daarbij op de volgende aandachtspunten:

- Vraag mensen om duidelijk en niet te snel te spreken.
- Kies een goede positie: kijk niet tegen het licht in en richt uw beste oor naar de spreker.
- Vraag of achtergrondgeluid zoals radio of tv uit mag.
- Vraag zo nodig om herhaling.

GEBARENTAAL

Met gebaren kun je gesproken Nederlands ondersteunen (NmG, Nederlands met Gebaren). Ook horende partners en gezinsleden worden bij dit leerproces betrokken, want zij zijn degene die tegen u in gebaren gaan spreken. Gebaren leren gebruiken en begrijpen is vergelijkbaar met het leren van een vreemde taal en dus niet eenvoudig. In veel gevallen verwijst de maatschappelijk werker van het AC u door naar een organisatie of vrijgevestigde logopedist die u hierin goed kan ondersteunen.

TOLKEN ALS HULPMIDDEL

Een schrijftolk kan uitkomst bieden. Een schrijftolk geeft gesproken taal schriftelijk weer met behulp van een speciaal toetsenbord. Bij een tweegesprek leest de dove persoon de tekst op het beeldscherm van de tolk. Bij groepsbijeenkomsten wordt de tekst meestal op een groot beeldscherm geprojecteerd. Wie gebaren beheerst, kan zowel op het werk, tijdens een opleiding, als in de vrije tijd ondersteund worden door een gebarentolk.

Cochleair Implantaat (CI)

Een cochleair implantaat (CI) is een elektrische binnenoorprothese, die bestaat uit een inwendig deel (het implantaat) en een uitwendig deel (de spraakprocessor inclusief microfoon en zendspoel).

Ligt de oorzaak van plots- of laatdoofheid in het slakkenhuis, dan kan een CI de functie van het 'defecte' slakkenhuis voor een deel overnemen. Dit gebeurt door de gehoorzenuw elektrisch te stimuleren. Geluiden klinken bij iemand met een CI wel anders dan bij een goedgehoorde. Een CI vergroot de hoormogelijkheden, maar kan het gehoor helaas niet herstellen. Het blijft een hulpmiddel. Iemand met een CI blijft doof: als het CI kapot gaat of u draagt het uitwendige deel niet, bijvoorbeeld in het zwembad, dan kunt u geen geluid meer waarnemen. De kno-arts of het AC kan meer informatie geven over cochleaire implantatie en de daarvoor geldende criteria.

Tip:

Zorg dat u altijd een pen en papier bij u heeft, zodat de ander belangrijke informatie kan opschrijven.



Wegwijzer

De **Stichting Plotsdoven en Laatsdoven** is de landelijke organisatie voor belangenbehartiging van mensen die plotseling of meer geleidelijk doof zijn geworden.

www.stichtingplotsdoven.nl

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

Op www.ervaringrijk.nl van Stichting Hoormij vindt u verhalen van lotgenoten.

De letters GGMD staan voor **Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Dienstverlening**. De GGMD begeleidt mensen met een gehoorbeperking en hun naasten. www.ggmd.nl

Het **Nederlands Centrum voor Plots- en Laattoofheid (NCPLD)** helpt bij het vinden van goede zorg, hulpverlening en informatie voor plots- en laatsdoven. Het NCPLD is onderdeel van GGMD: www.ggmd.nl

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.

Op www.liplezen.com en www.liplezenleren.nl vindt u waardevolle tips en informatie die u helpen anderen beter te begrijpen.

Bij **Tolknet** kun je terecht voor al je vragen over tolkinzet voor doven en slechthorenden in het onderwijs en tijdens het werk. Regel eenvoudig een gebaren- of schrijftolk op www.tolknet.nl.

Bij **Tolkcontact** kun je terecht voor al je vragen over tolkinzet (gebarentolk of schrijftolk) in de privésituatie. Ze zijn er voor zowel de aanvraag van tolkuren als de tolken zelf. www.tolkcontact.nl.

Website voor mensen die voor het eerst te maken krijgen met plotsdoofheid: www.plotsdoofkeuzehulp.nl

Uw AC heeft de volgende andere voor u relevante **FENAC-brochures**:

- Horen met één oor
- Technische hulpmiddelen voor slechthorenden
- Tips voor hoortoestelgebruikers
- Slechthorendheid en werk
- Tinnitus (oorsuizen)

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 (najaar 2017)

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

Hoorwaaijer

- 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