Den stora hörselboken

FYLL I - LÄS OCH LÄR

En bok för dig som har en hörselnedsättning och använder hörapparat, cochleaimplantat eller BAHA

tillhör:

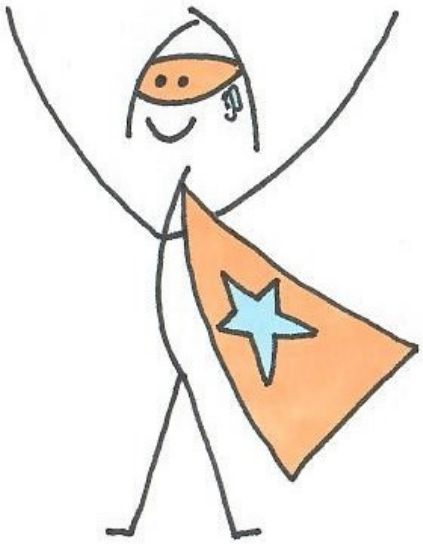
© growing listening minds

En bok FÖR dig och OM dig

Du får skriva och rita precis vad du vill, tänker och känner i denna bok. Det är din bok, och den handlar om dig! Den innehåller sådant som kan vara bra för dig att känna till om dig själv och din hörselnedsättning. Du har också möjlighet att lära dig sådant som är bra för dina föräldrar, dina lärare och dina kompisar att känna till.

Vissa frågor i denna bok kan vara lite svåra för dig att svara på då de till exempel handlar om sådant som hände dig när du var jätteliten. Du kan då behöva be någon vuxen om hjälp. Du kan till exempel fråga:

- DINA FÖRÄLDRAR
- DIN AUDIONOM
- DIN HÖRSEL-PEDAGOG
- DIN LOGOPED



Jag som har gjort den här boken heter Tina och jag har startat Growing Listening Minds som finns bland annat på facebook och instagram. Har du några frågor eller funderingar så kan du även maila mig på tina@growinglisteningminds.com

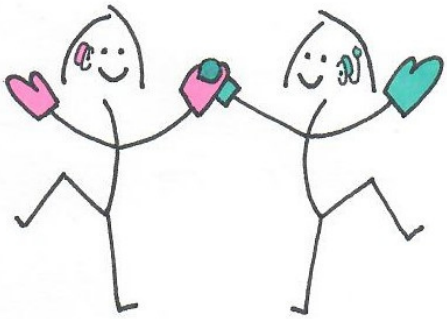
www.growinglisteningminds.com
growing listening minds
growinglisteningminds

Tack till Christoffer Cerdic och Maria Lissjos för de fina illustrationerna,. Tack även till Malin Lindgren, logoped på audiologiska mottagningen på SUS och Mia-Maria Lindberg, författare och ambulerande hörselpedagog, för ert aldrig sinande stöd

DU är fantastisk

Låt oss börja med att tänka för oss själva:
"jag är fantastisk".

Vem är du?



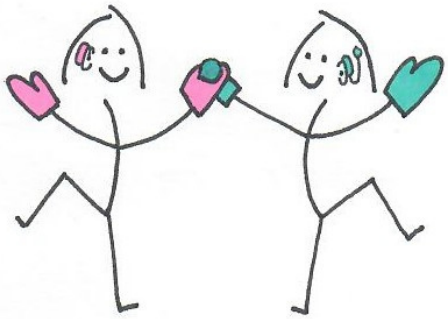
JAG BOR I:

MIN SKOLA HETER:

MINA INTRESSEN ÄR:

DET BÄSTA MED ATT VARA BARN ÄR:

Vem är du?



JAG SKULLE VILJA LÄRA MIG

JAG ÄR STOLT ÖVER MIG SJÄLV FÖR ATT:

JAG ÖNSKAR ATT MINA KOMPISAR VISSTE DETTA OM MIG::

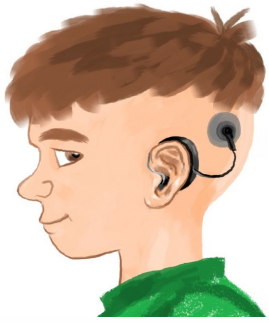
JAG HAR DETTA KNEP NÄR DET KOMMER "DUMMA TANKAR"SOM JAG INTE VILL TÄNKA?

Hörselhjälpmedel

Det finns flera olika hörselhjälpmedel. Vad använder du? Hörapparat, CI eller BAHA? Sätt ett kryss i den ruta som passar bäst på dig.

☐ HÖRAPPARAT

☐ COCHLEAIMPLATAT (CI)



☐ BENFÖRANKRAD HÖRAPPARAT (BAHA)

Hur gammal var du när du fick dina hörselhjälpmedel?

JAG VAR_____ÅR GAMMAL

Medfödd eller förvärvad

Vilket av alternativen nedan stämmer bäst in på dig? Sätt ett kryss i rätt ruta! Glöm inte att fråga någon om du själv inte vet.

JAG HADE MIN HÖRSELNEDSÄTTNING NÄR JAG FÖDDES

☐

Det kallas medfödd hörselnedsättning

JAG FICK MIN HÖRSELNEDSÄTTNING SENARE

☐

Det kallas förvärvad hörselnedsättning

Ensidig eller dubbelsidig

Vet du om att det finns över en miljon människor i Sverige som, precis som du, har en hörselnedsättning?

Det finns däremot bara en som har just din hörselnedsättning, och det är DU. Det betyder att det bara finns en som är expert på att ha just din hörselnedsättning, och det är DU. COOLT VA?

JAG HAR MIN HÖRSELNEDSÄTTNING PÅ:

ETT ÖRA

↓

Det kallas **ensidig** hörselnedsättning

BÅDA ÖRONEN

↓

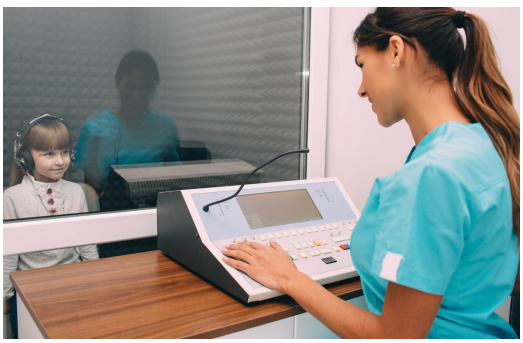
Det kallas **dubbelsidig** hörselnedsättning

Hos audionomen

Du som har en hörselnedsättning har säkert fått besöka en audionom. Det kan vara för att göra ett hörselprov, för att prova nya hörselhjälpmedel eller för att prata om hur du hör.

En audionom kan jättemycket om hörsel så det är perfekt att fråga audionomen om det är något du undrar över. Kanske du har funderingar om din hörsel eller om dina hörselhjälpmedel?

VAD TROR DU AUDIONOMEN GÖR PÅ DESSA BILDER?



Hörselprov

Det finns flera olika hörselprov som man kan behöva göra som barn. Vilket det blir bestämmer läkaren eller audionomen. Här kommer två som är väldigt lika, men det finns en skillnad. Vilken är det?

Lekaudiometri

När du gör lekaudiometri får du lyssna på pip eller toner i hörlurar. Du kommmer att få höra flera pip, och ibland är de lätta att höra och ibland är de svåra. Precis så ska det vara. När du gör lekaudiometri så vill audionomen att du, precis som pojken på bilden, ska bygga med en kloss varje gång du hör ett pip.

Tonaudiometri

Tonaudiometri är nästa precis samma sak som lekaudiometri. Du kommer få lyssna på pip eller toner i hörlurar, men när du gör tonaudiometri så vill audionomen att du, precis som pojken på bilden, ska trycka på en knapp varje gång du hör ett pip.

Hörselprov/Audiogram

HAR DU KOLLAT PÅ DITT AUDIOGRAM NÅGON GÅNG?

De röda ringarna är HÖGER öra

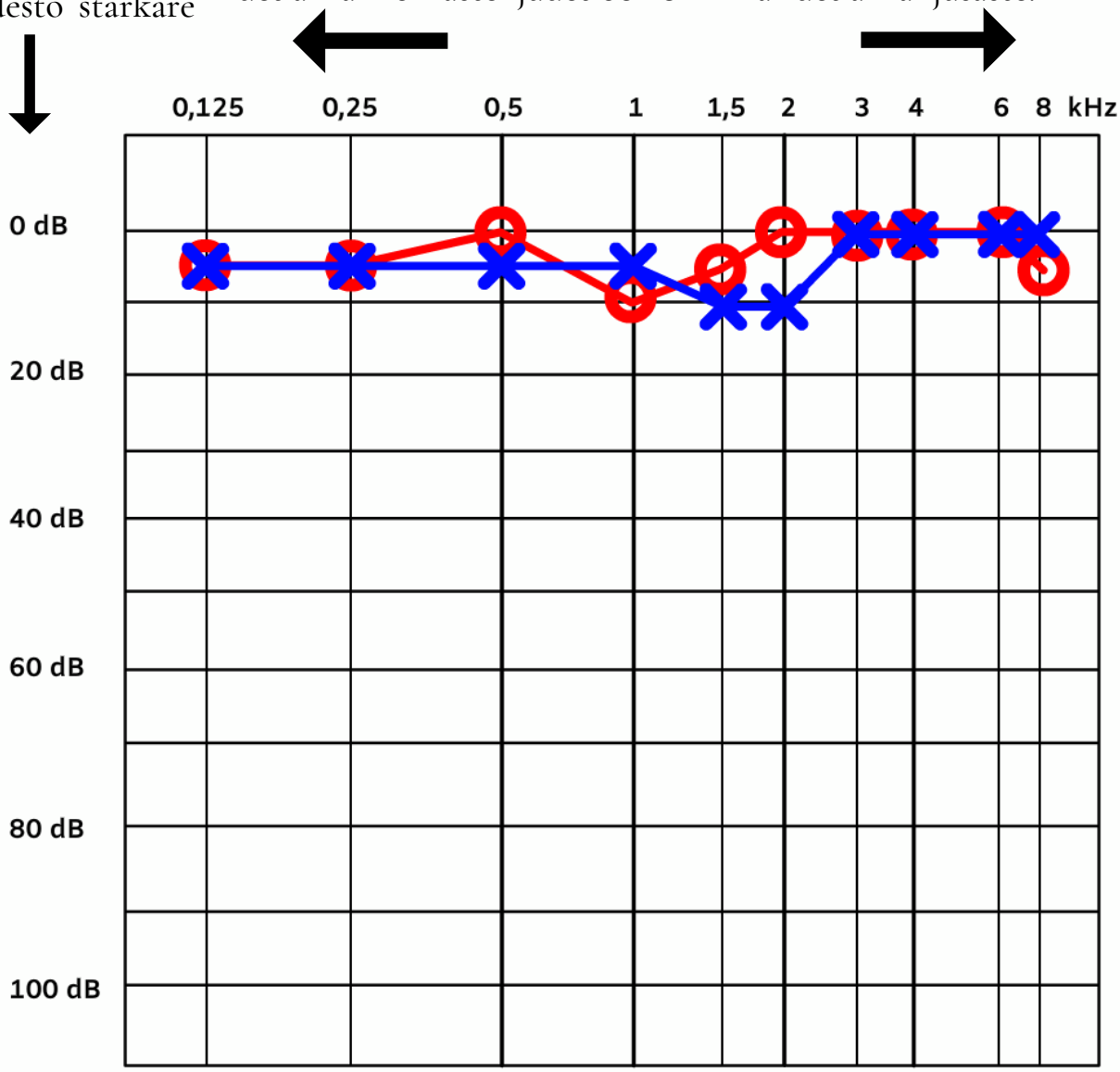
De blåa kryssen är VÄNSTER öra

DECIBEL

Dessa siffror säger något om hur starkt ljudet har behövt vara för att du skua kunna höra ljuden eller pipen. Ju högre siffra, desto starkare ljud.

FREKVENS

Dessa siffror säger något om hur mörka/basrika respektive ljusa/diskantrika ljuden eller pipen som du hör är. 0,125 är det allra mörkaste ljudet och 8 kHz är det allra ljusaste.



Olika grader av hörselnedsättning

Mild hörselnedsättning 20-40 dB

Måttlig hörselnedsättning 40-70 dB

Grav hörselnedsättning 70-90 dB

Mycket grav hörselnedsättning över 90 dB

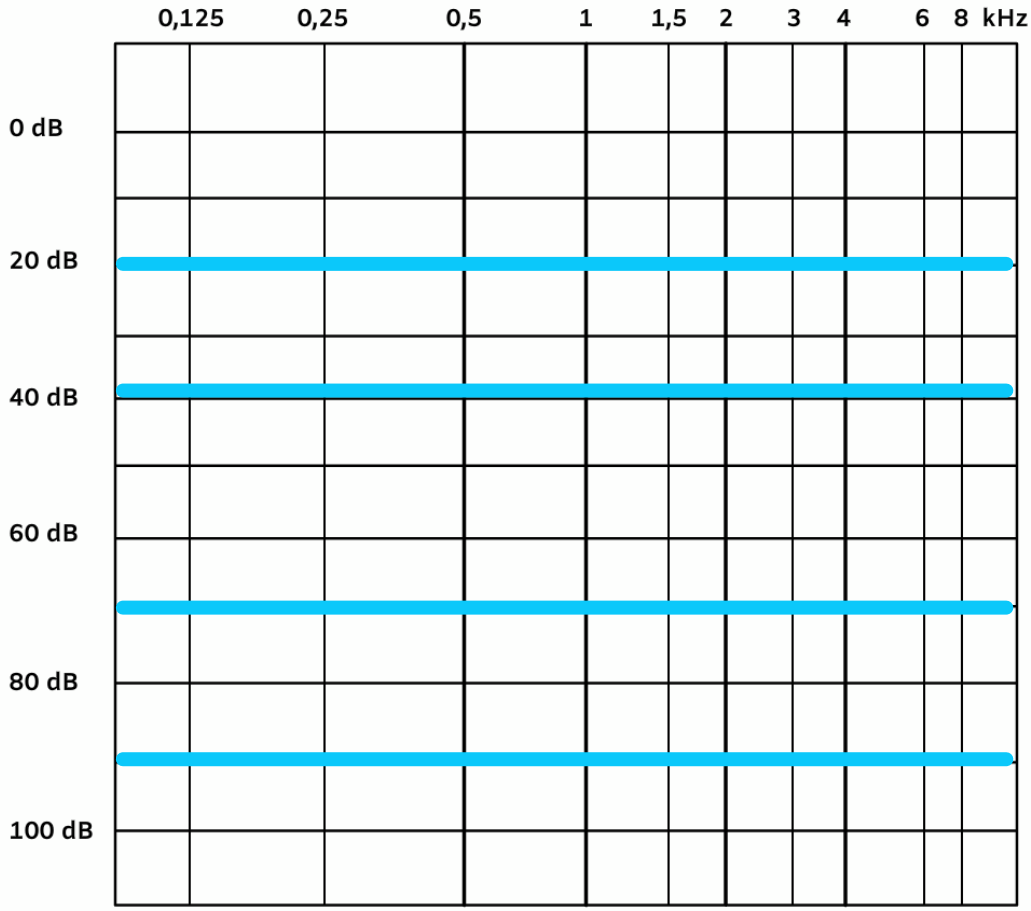
Om det mesta av din kurva finns i området mellan 0-20 dB så säger man att du har normal hörsel

Om det mesta av din kurva finns i området mellan 20-40 dB så säger man att du har mild hörselnedsättning

Om det mesta av din kurva finns i området mellan 40-70 dB så säger man att du har måttlig hörselnedsättning

Om det mesta av din kurva finns i området mellan 70-90 dB så säger man att du har grav hörselnedsättning

Om det mesta av din kurva finns i området **över 90 dB** så säger man att du har mycket grav hörselnedsättning



growing listening minds

Olika typer av hörselnedsättning

Det finns flera olika orsaker till att man har en hörselnedsättning och det finns tre olika typer av hörselnedsättning.

Sensorineural hörselnedsättning

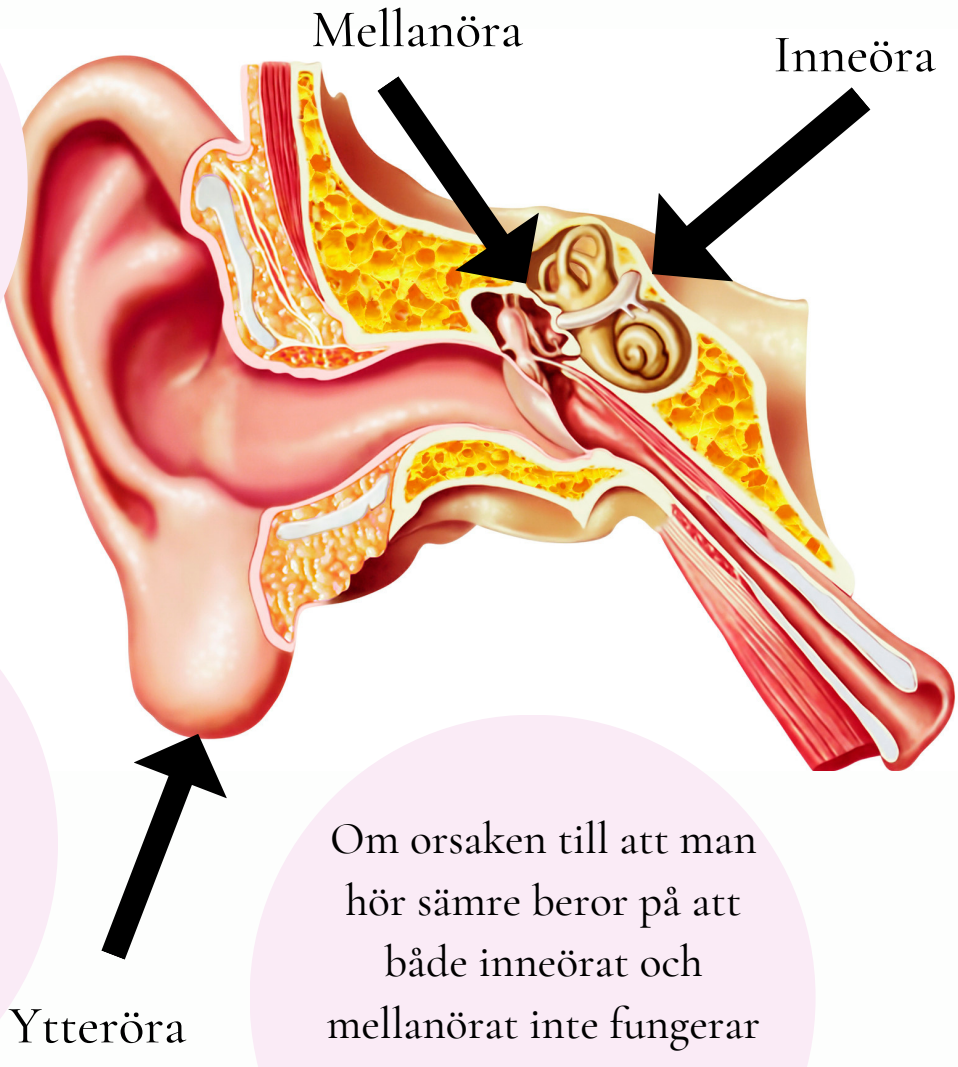
Om orsaken till att man hör sämre beror på att inneörat eller hörselnerven inte fungerar som det ska så har man har en **sensorineural hörselnedsättning**

Konduktiv hörselnedsättning

Om orsaken till att man hör sämre beror på att ljudet inte når inneörat som det ska så har man en **konduktiv hörselnedsättning**

Kombinerad hörselnedsättning

Om orsaken till att man hör sämre beror på att både inneörat och mellanörat inte fungerar som det ska så har man en **kombinerad hörselnedsättning**



Bara-varastunden

Har du tänkt på att du ibland kan bli trött av att lyssna? Det kallas lyssnartrötthet. Vi lyssnar med hjärnan, och inte med öronen som man kanske kan tro, och när hjärnan har fått anstränga sig för att lyssna blir den trött och behöver vila.

Varje dag behöver de som använder det talade språket lägga energi på att lyssna. När man dessutom, som du, har en hörselnedsättning, så behöver man lägga ännu mer energi för att lyssna. Detta för att man behöver koncentrera sig både på att höra vad som sägs och på att gissa på det man inte har hört. Det innebär att din hjärna får jobba hårdare än någon som inte har en hörselnedsättning.

OM MAN TÄNKER SÅ ÄR DET INTE SÅ KONSTIGT OM DIN HJÄRNA BLIR LITE TRÖTT IBLAND, ELLER HUR? NÄR DEN BLIR DET SÅ KAN DET VISA SIG PÅ OLIKA SÄTT. MAN KAN BLI TRÖTT, MEN MAN KAN OCKSÅ KÄNNA EN MASSA ANDRA KÄNSLOR. MAN KAN TILL EXEMPEL KÄNNA SIG:

Ledsen

Stressad

Förvirrad

Arg

Bara-varastunden

Att ta en stund då och då till att bara stanna upp, lyssna inåt och bara.vara hjälper din kropp att känna "det är ok" och "jag är ok". Just detta meddelande kan vara vad du behöver känna just nu. Testa gärna nästa gång du känner dig trött, frustrerad eller nedstämd!

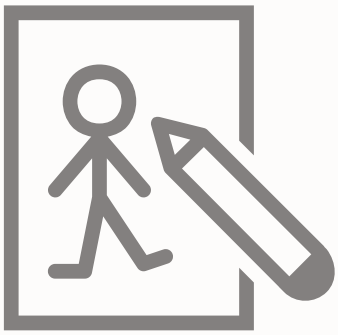
TA EN LEKSAK ELLER EN NALLE OCH LÄGG PÅ DIN MAGE.
LÄGG DIG NER PÅ DIN RYGG OCH **SLAPPNA AV I KROPPEN.**
ANDAS IN, SAKTA OCH LUGNT.
KÄNN HUR DIN LEKSAK ELLER NALLE ÅKER UPP NÄR DU
ANDAS IN, OCH NER NÄR DU **ANDAS UT.**
LÅT DIN LEKSAK ELLER NALLE FÅ ÅKA MED DIG EN STUND
MEDAN DU FORTSÄTTER ATT ANDAS. **SAKTA OCH LUGNT.**

growing listening minds

Kommunikationsstunden

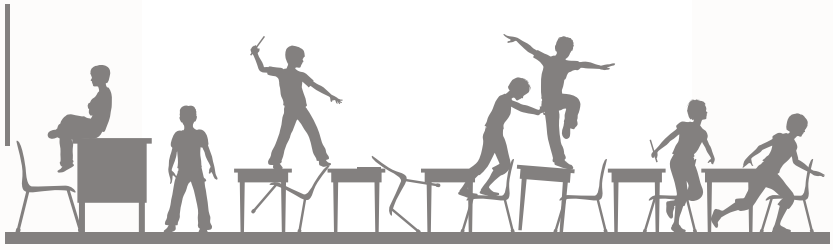
Ringa in de situationer där du tycker det är svårt att höra vad andra säger, trots att du använder dina hörselhjälpmedel.

NÄR JAG RITAR

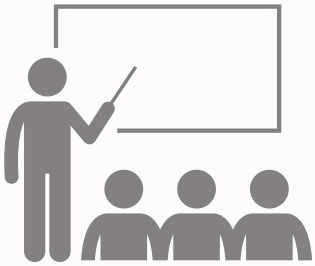


PÅ BIBLIOTEKET

NÄR DET ÄR BUSIGT OCH STIMMIGT



I KLASSRUMMET

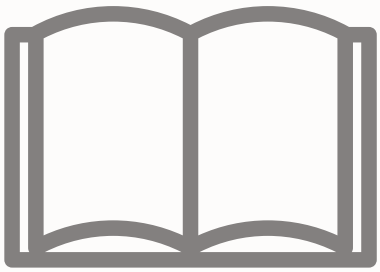


VID MATBORDET

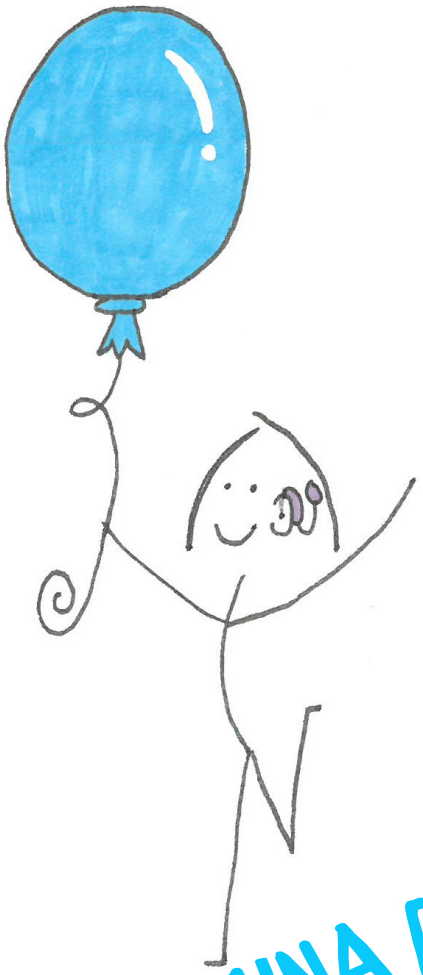
NÄR JAG TITTAR PÅ TV

PÅ TRÄNINGEN

NÄR JAG LÄSER EN BOK



NÄR JAG ÄR I NATUREN



Kommunikationsstunden

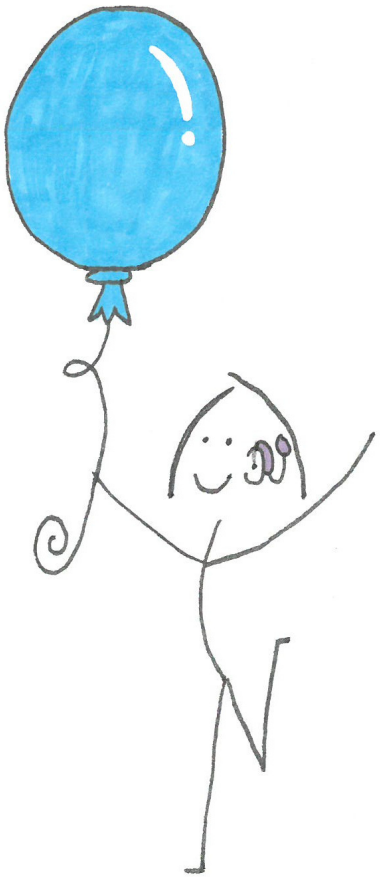
Titta på de situationer du ringat in på förra sidan. Ge förslag på vad man skulle kunna göra i dessa situationer för att det ska bli lättare för dig att höra.

MINA FANTASTISKA FÖRSLAG:

Kommunikationsstunden

Ibland är det extra svårt att höra, till exempel för att många pratar samtidigt eller för att den du pratar med står vänd åt ett annat håll. .

Som barn kan det kännas läskigt att högt säga vad du behöver för att kunna höra vad som sägs. Det kan till exempel vara läskigt att be fröken upprepa vad som precis har sagts, eller berätta för klasskamraten att du inte hör om han slår men pennan i bordet. Detta, att faktiskt berätta vad man behöver för att kunna höra, är något som man genom övning blir bättre på. Det är ok att det känns läskigt i början. Ju mer du övar desto mindre läskigt kommer det att kännas. Medan du övar påminn dig gärna om detta:



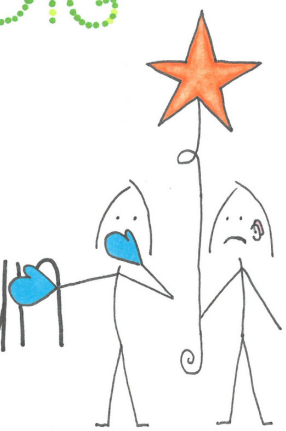
- Det är inget fel att du säger vad du behöver för att höra bättre. Dina behov har betydelse och är precis lika viktiga som andras.
- Att berätta för andra vad man behöver har inget att göra med att få fördelar. Din delaktighet är superduperviktig. Glöm aldrig det!

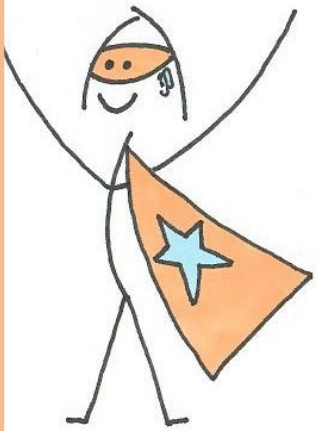
Kommunikationsstunden

Tips på vad du kan be andra att tänka på när de pratar med dig.

JAG KAN INTE HÖRA DIG

när du TÄCKER DIN MUN





HAR DU FLER FÖRSLAG?

JAG KAN INTE HÖRA DIG

när du VÄNDER DIG OM

Brevläsarstunden

Ett brev från superfantastiska Astrid

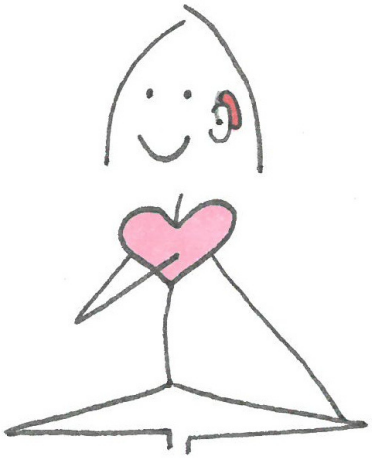
Ett brev till dig från en hörselpedagog

Ett brev till dig från en audionom

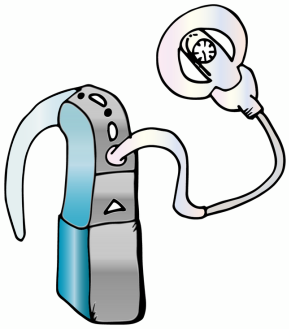
Ett brev till dig från en logoped

growing listening minds

Ett brev från superfantastiska Astrid



Jag heter Astrid och jag är 9 år gammal. Jag har haft en hörselnedsättning hela mitt liv och fick cochlea implantat (CI) när jag bara var 9 månader gammal. Jag tänkte jag skulle berätta för er om mina besök hos min audionom Katarina



Jag brukar besöka min audionom, Katarina, en gång per år. Vi börjar oftast besöken med att Katarina och jag pratar om hur det fungerar med mina CI. Sedan lånar hon ett av mina CI och kopplar det till ett gult batteri. Det gula batteriet gör så att Katarina kan se i sin dator hur mitt CI fungerar. Det tar en liten stund, och under tiden brukar jag leka med ett litet hus som låter. När Katarina har tittat på sin dator säger hon ”Det ser bra ut!”, och sedan lånar hon mitt andra CI och gör samma sak med det.

I rummet där min hörsel ska testas är både väggarna och taket täckta med svarta fyrkantiga kuddar som är gjorda av skumgummi. Jag tycker att det är ett väldigt mysigt rum med två stolar, och framför min stol finns det en högtalare och en kamera. Katarina sitter i ett annat rum där hon kan se och prata med mig. Jag ska lyssna efter pip med ett CI på i taget. Varje gång jag hör ett sådant pip ska jag trycka på en knapp som jag har i handen.

Ibland händer det saker som inte händer varje gång. Ett exempel var när jag skulle få nya insatser för att de andra var för små. Katarina började med att sätta in en liten rund mjuk grej som känns som en marshmallow i mitt öra. Sedan sprutade hon in rosa slajm i örat, vilket gjorde att det kändes lite kallt och så tyckte det lite. Slajmet skulle stelna och det tog en stund. Under tiden gjorde Katarina olika figurer av slajmet till mig. Under åren har hon gjort både maskar och hjärtan som jag har fått ta med mig hem. När slajmet i örat stelnade tar hon ut det och efter några dagar så fick jag nya insatser på posten.

När vi är färdiga säger Katarina ”Tack för idag, vi ses snart igen!” och då säger jag: "Det blir kul igen, nästa gång vi ses!"

Hälsningar från Astrid

Ett brev till dig från en hörselpedagog

Jag heter Sara och jag jobbar som hörselpedagog i Göteborgs stad. Jag tänkte jag skulle berätta lite om mitt jobb för dig.

En hörselpedagog kan mycket om hörselnedsättning. Jag arbetar med att ge information om hörselnedsättning till lärarna så att de får reda på vad de behöver tänka på för att det skall fungera så bra som möjligt för dig i skolan. Jag tittar också hur det ser ut i klassrummet och ger tips till skolan vad de kan göra så att det blir bra ljud i klassrummet. När jag jobbar åker jag till många olika förskolor och skolor där det finns barn som har hörselnedsättning, precis som du har. .

När jag kommer till skolan är jag med på lektioner i klassrummet. Om det känns bra för dig så berättar jag gärna att jag är där för att jag är din hörselpedagog, om inte så säger jag bara att jag kommer att vara med på lektionen och att jag kommer att prata med lärarna. Jag brukar ge tips till lärarna om vad de behöver tänka på när de har en elev med hörselnedsättning. Ibland tar det lite tid för lärarna att lära sig vad de behöver tänka på, för de kanske aldrig har haft en elev med hörselnedsättning förut. När jag kommer till skolan pratar jag gärna en stund med dig också. Det är för att jag skall veta hur du tycker att det fungerar för dig i skolan, om det är några lärare som du tycker behöver mer information ifrån mig, eller om det kanske är någon särskild lektion som du skulle vilja att jag är med på där du tycker att det är svårt att höra.

Vi kan också prata om vad du själv kan tänka på för att höra så bra som möjligt, t.ex. var som är bäst att sitta i klassrummet, vad man kan göra om man inte hör vad andra säger m.m. Det kallas för strategier. I många klasser som jag har varit i har jag haft en hörsellektion. Då pratar jag med hela klassen om hörsel och hörselnedsättning och vad som är bra att tänka på när man har en kompis med hörselnedsättning. Du bestämmer själv ifall du vill att jag ska berätta för din klass.

Hälsningar Sara

growing listening minds

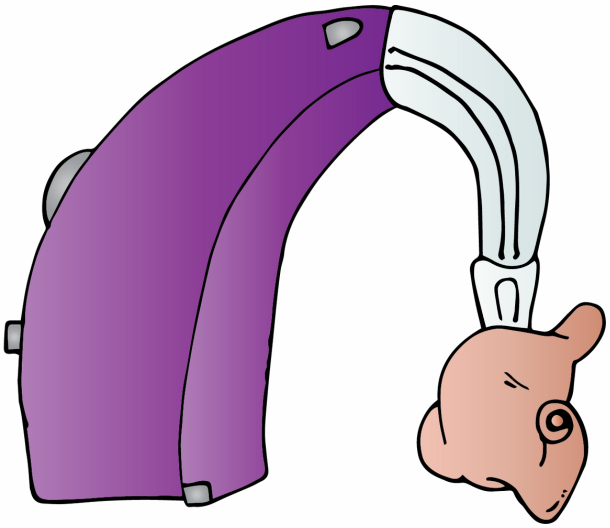
Ett brev till dig från en audionom

Hej!

Jag heter Marie och jag är audionom i Blekinge.

När jag får besök av dig, eller ett annat barn, så händer det oftast en massa olika roliga saker. När man är riktigt liten, kanske inte ens fyllt 1 år så brukar det ploppa upp filmer eller bilder samtidigt som man får lyssna på olika pip. Man kan också kolla om man kan höra utan att man lyssnar med öronen. Jag brukar säga att det är den magiska hörseln - för visst är det magiskt att man kan höra utan att lyssna med öronen?

Alla mina lekar och knasiga ljud gör att jag får veta precis hur din hörsel är. Om det visar sig att du har svårt att tex höra när dina kompisar pratar så hjälper jag dig att höra bättre genom att du får prova hörselhjälpmedel. Det vanligaste hörselhjälpmedlet är en hörapparat.

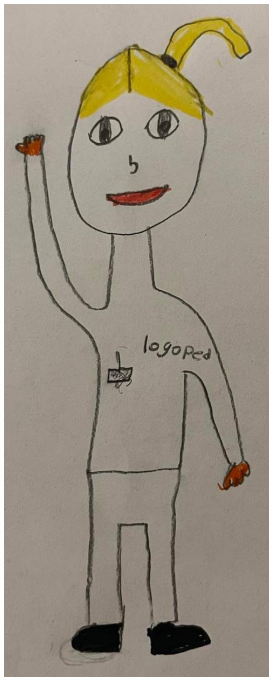


Vet du om att när man har en hörapparat så har man oftast en del bakom örat och en del inne i örat. Den delen som sitter inne i örat heter insats, och den kan man ha i olika färger. Det bästa med att göra dessa insatser tycker jag är att jag får leka med lera. Leran är knallrosa och superkladdig, men den stelnar snabbt. När jag har sprutat in leran i ditt öra så får den sitta kvar där en stund medan den stelnar och när den sen har stelnat så tar vi ut den. Det häftiga är att vi då kan se precis hur ditt öra ser ut ine i hörselgången.

Vi ses snart!

Kram Marie

Ett brev till dig från en logoped



Jag heter Malin och jag jobbar som logoped på audiologimottagningen i Skåne. Jag skulle vilja berätta lite om mitt jobb för dig.

Hörseln är jätteviktig för att lära sig att prata och en logoped jobbar med att ta reda på hur ditt prat fungerar och kan hjälpa dig med tips och råd om det skulle vara något som du tycker är svårt. Det är vanligt att barn med hörselnedsättning träffar logoped eftersom en hörselnedsättning kan påverka hur vi pratar med och förstår vad kompisar och familjen säger. Hos logopeden brukar man få göra olika typer av uppgifter.

Ibland spelar vi spel eller tittar i böcker och logopeden lyssnar på hur du pratar. Logopeden har ofta testmaterial där du ska peka ut rätt bild eller beskriva en bild. Ibland kan man få läsa eller skriva eller testa hur bra du är på att komma ihåg olika saker. Ett besök tar ofta ungefär en timme. Om du behöver så tar vi pauser och det kan vara bra att ta med något att äta eller dricka om du behöver fylla på med mer energi. Genom lek och prat så kan logopeden komma fram till vad du kan behöva träna lite extra på eller vad du behöver hjälp med för att kunna prata och förstå vad andra säger bättre.

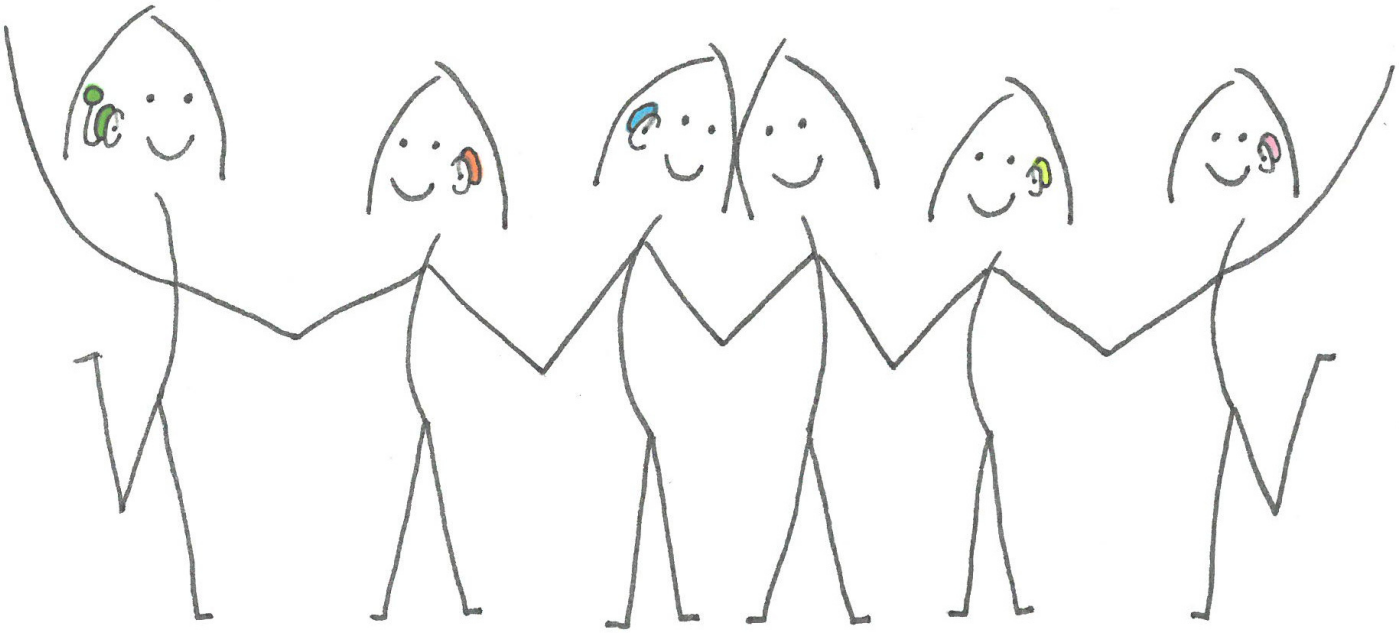
Ibland kan du och logopeden träna tillsammans och ibland får du med dig en övning eller läxa hem. En logoped kan ofta tecken som stöd, och kan även lära dig att använda tecken som hjälp att förklara vad du vill säga. En del barn förstår bättre om vi använder bilder för att veta vad som ska hända.

Tillsammans med dig och dina föräldrar kommer vi fram till vad som blir bäst för dig!

Hälsningar Malin

growing listening minds

DU ÄR FANTASTISK



growing listening minds