

## TIPS VOOR HET OMGAAN MET GEHOORVERLIES

Hierbij willen we u en uw omgeving enkele tips meegeven om beter om te gaan met een gehoorverlies, zowel bij uzelf als bij iemand uit uw omgeving.

### In verband met uw gehoor

- ✓ Zeg het als u iets niet goed heeft verstaan. Schaam u niet!
- ✓ Vraag om herhaling wanneer u iets niet hebt verstaan.
- ✓ Zorg voor een rustige omgeving.
- ✓ Houd oogcontact. Beperk de afstand tussen u en de spreker.
- ✓ Spreek zelf rustig en duidelijk. Dit zal uw gesprekspartner aanmoedigen om ook traag en duidelijk te praten.
- ✓ Oefen u in het spraakafzien, hierdoor zal het spraakverstaan in achtergrondlawaai verbeteren.
- ✓ Rust roest. Ga geen moeilijke situaties uit de weg en blijf uw gehoor trainen.
- ✓ Niet enkel uw oren hebben training nodig. Verstaan doet u niet enkel met uw oren, maar ook met uw hersenen. Hou deze actief door veel te lezen, het maken van bijvoorbeeld kruiswoordraadsels e.d. Soms wordt ook hoortraining geadviseerd.

### Tips voor de omgeving

- ✓ Trek eerst de aandacht van de slechthorende alvorens te praten, door vb. eerst zijn naam/aanspreking te gebruiken.
- ✓ Kijk de slechthorende aan tijdens het praten. Zorg voor oogcontact.
- ✓ Beperk de afstand tussen u en de slechthorende.
- ✓ Zorg voor een goede zichtbaarheid zodat de slechthorende uw mondbeeld ter ondersteuning kan gebruiken.
- ✓ Praat niet met een hand voor de mond of met afgewend hoofd.
- ✓ Praat traag en duidelijk.
- ✓ Als de slechthorende iets niet verstaan heeft, probeer het gezegde dan anders te formuleren. Sommige woorden zijn gemakkelijker om te horen, bijvoorbeeld "ziekenhuis-kliniek-hospitaal".
- ✓ Een slechthorende heeft het in gezelschap altijd moeilijker om mee te kunnen. Geef kort het onderwerp aan en zorg dat de slechthorende centraal in de groep staat/zit.
- ✓ Spreek niet door elkaar, de slechthorende kan slechts één persoon tegelijk volgen.
- ✓ Vermijd moeilijke woorden en complexe zinnen.
- ✓ Gebruik mimiek en natuurlijke gebaren. Maar overdrijf hierin niet.

Vraag uw audioloog voor meer informatie.

---

#### Hoorzorg Van Looveren

[www.hoorzorgvanlooveren.org](http://www.hoorzorgvanlooveren.org)

[info@hoorzorgvanlooveren.org](mailto:info@hoorzorgvanlooveren.org)

Groepspraktijk Borsbeek  
Groepspraktijk Aartselaar  
GZA Sint-Vincentius  
Groepspraktijk Eilandje

Herentalsebaan 275 - 2150 Borsbeek  
Kappellestraat 86 - 2630 Aartselaar  
Sint-Vincentiusstraat 20 - 2018 Antwerpen  
Godefriduskaai 28 - 2000 Antwerpen

03 322 73 91