



FORNØYD: Grethe Helle er svært fornøyd med at hun tok tak i sin nedsatte hørsel og fikk høreapparat mens hun fortsatt er i jobb og lever et aktivt liv.

– Det var flaut å si at jeg ikke hørte

– Jeg ser på det som et hjelpemiddel for å holde hjernen min ung og frisk, sier Grethe (59). Hun er ikke enig i at det å bruke høreapparat, er et tegn på å være gammel.

TEKST: Gry Hartvigsen FOTO: Gry Traaen

Med et strålende smil og oppvakt blick tar Grethe Helle (59) hjertelig imot Hjemmets utsendte i leiligheten sin i Oslo. Bergenseren flyttet like gjerne etter barna sine da de forlot redet for å studere.

– Kom inn, vil dere ha kaffe? sier hun.

Grethe jobber som miljøterapeut etter en lang karriere innen både NAV og Forsvaret. Med høreapparatet vet hun at hun kan holde seg i jobb i mange år til.

– Jeg har alltid vært opptatt av helse og passer på å være i aktivitet og spise sunt. Både mor og besteforeldre hadde nedsatt hørsel, så jeg har en del erfaring med det. Og jeg var klar over at det er arvelig, forteller hun.

Hennes første aha-opplevelse av hørselstap var da hun var på hyttetur med venner for om lag fire år siden. En av dem ba noen lukke vinduet fordi gresshoppene bråkte så fælt på utsiden. Grethe hørte ikke en lyd.

– Den type høye lyder er det første som forsvinner ved hørselstap, sier hun.

BLE SITTENDE PASSIV

Ved nærmere ettertanke hadde hun i flere sosiale situasjoner opplevd at hun måtte anstrenge seg veldig for å følge med i samtaler. Tidligere kunne hun fange opp hva andre snakket om mens hun selv var i en annen samtale. Plutselig klarte hun ikke det lenger, og hvis hun prøvde, falt hun ut av samtalen hun var i.

– I flere situasjoner ga jeg litt opp og ble sittende tilbaketrukket og lytte i stedet for å delta i samtalen. Det er egentlig ulikt meg, for jeg er en veldig sosial person. Men det ble for anstrengende for meg om lydnivået var høyt, sier hun.

Også på arbeidsplassen opplevde hun utfordringer. Som miljøterapeut jobber hun på en institusjon, og enkelte samtaler med kolleger holdes i et lavt stemmeleie for at ikke barna skal høre hva som sies.



I flere situasjoner ga jeg litt opp og ble sittende tilbaketrukket og lytte i stedet for å delta i samtalen.

– Det var veldig vanskelig for meg å få med meg hvisking og mumling. Jeg mistet veldig mye informasjon, rett og slett. Det var flaut å si gjentagende ganger at jeg ikke fikk med meg alt, og jeg begynte å gjette det jeg ikke hørte. Og det går jo ikke, sier hun.

Da hun fant ut at hun ville ta en hørselstest, trodde hun ikke at det var så dårlig stelt. For å slippe unna ventetid gjennom fastlegen, valgte hun å gå til Hør, som er en privat aktør. Hun ble overrasket da audiografen sa at hørselen hennes var såpass nedsatt at hun anbefalte høreapparat.

DÅRLIG KONSENTRASJON

Fagansvarlig audiograf i Hør, Heidi Sabatier-Olne, sier at mange av Hørs kunder lurer på om deres utfordringer handler om hørsel, eller om det bare er konsentrasjonsutfordringer.

– De opplever at de må spørre om ting flere ganger, misforstår lett og må anstrenge seg mer enn før for å få med seg informasjon. Det kan handle om hverdagslige situasjoner eller situasjoner på jobb. Jo mer krevende lyttesituasjon, jo mer krevende blir lytteanstrengelsen, sier Sabatier-Olne.

Det å høre og motta informasjon gjør dem slitne fordi det krever så mye energi. Da er det fort gjort å lure på hva som er hva. Har man blitt mer glemsk, eller handler det om hørsel?

– Noen av de første tegnene på nedsatt hørsel er reduksjon av den såkalte diskrimineringsvevnen. På fest eller i større sosiale sammenhenger er alle med normal hørsel i stand til →

Nedsatt hørsel kan føre med seg vanskeligheter med sosial omgang, økende grad av isolasjon og påfølgende nedstemthet og depresjon.

å skjelle samtaler fra hverandre og oppfatte hvilke som er interessante å følge med på. Ved nedsatt hørsel blir denne evnen svekket, og lyden av samtaler oppleves mer som en grøt av lyd, forklarer audiografen.

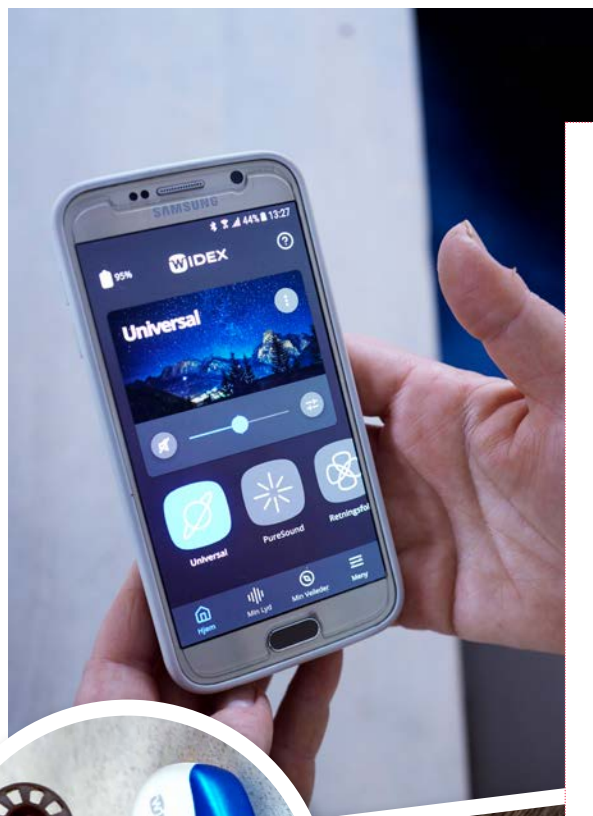
I en slik situasjon kan det være lett å trekke seg tilbake og bli isolert fra sosiale situasjoner. Kanskje man til og med unnlater å delta overhodet fordi man føler seg utenfor.

SOM Å BRUKE BRILLER

Grethes bestefedre fikk begge to demens. De startet sent med høreapparat, og begge slet med bruken. Grethes mor syntes også det var vanskelig å sette seg inn i bruken. Den gangen måtte de få på plass bitte små batterier i høreapparatet, og det var lite som skulle til før det ble liggende igjen hjemme.

– Heldigvis har det skjedd mye med teknologien siden den gang. Man var så redd for at høreapparatet skulle synes fordi det var så mye stigma rundt det. Dessverre er det fremdeles et stigma rundt nedsatt hørsel, noe jeg synes er helt merkelig. Det rammer så mange, og hvorfor skulle det være noe annerledes å bruke høreapparat enn å bruke briller? Det forstår jeg virkelig ikke, sier 59-åringen bestemt.

Hun har bevisst valgt et høreapparat som synes i en



LEKKERT:

Dagens høreapparat ser annerledes ut enn for 20 år siden. Grethe valgte sitt på grunn av funksjonalitet – og den fine fargen.

sterk blågrønn farge. Ingen skal tro at hun prøver å skjule noe som helst ved å velge et hudfarget høreapparat.

– Jeg husker veldig godt de små batteriene som min mor og bestefedre slet med å få på plass. I dag lader jeg høreapparatet på samme måte som AirPods, jeg legger dem i et lite etui jeg kan ta med overalt. Lyden styrer jeg med mobilen, enkelt og greit, sier hun.

STYRER MED MOBILEN

Sabatier-Olne forteller at det de siste 15 årene har skjedd store fremskritt innen tekno-

logien. Ved hjelp av Bluetooth kan man koble apparatet opp til mobilen ved å laste ned en tilhørende app. Via appen kan man styre lydstyrke, støyfilter og generell hvordan lyden skal oppleves.

– Noen høreapparater er designet slik at du kan snakke i telefonen, høre på musikk, radio og podkaster mens de er i bruk. Det har skjedd mye på dette feltet. Det er lurt å sette seg ordentlig inn i hva dine behov er, og hva du ønsker deg før du skaffer deg høreapparat, råder hun.

Grethe er i hvert fall ikke i

APP: Dagens høreapparater kobles til mobilen din via Bluetooth og en app. Du kan enkelt styre lydstyrke og bestemme hvordan lyden skal oppleves i appen.

BEDRE LIVSKVALITET MED GOD HØRSEL

– Nedsatt hørsel kan føre med seg vanskeligheter med sosial omgang, økende grad av isolasjon og påfølgende nedstemthet og depresjon. Vi er sosiale vesener, og veldig mye av kommunikasjonen foregår ved samtaler, sier fagansvarlig audiograf i Hør, Heidi Sabatier-Olne.

Får man ikke med seg det som blir sagt, er det vanskelig å delta i et sosialt samspill.

– Forskning viser en klar sammenheng mellom nedsatt hørsel og demens. Ved nedsatt hørsel endrer hjernen seg neurologisk. Andre deler av hjernen får mer oppmerksomhet, som området for syn.

Området i hjernen for hørsel vil etter en tid med nedsatt hørsel, bli svekket.

– Det er viktig for hjernens helse at man får hjelp og starter med høreapparat så tidlig som mulig ved hørselstap for å unngå endringer i hjernens funksjon. Det er også en stor fordel å starte med bruken og bli kjent med teknologien mens man fremdeles er stø på hånden og har lett for å ta til seg ny informasjon, sier audiografen.

Nedsatt hørsel viser seg også å påvirke balansen, så med høreapparat kan man redusere risiko for fall og holde seg lenger i fysisk aktivitet.

HJELPEMIDDEL:

– For meg er høreapparatet et hjelpemiddel på lik linje med briller. Det er ikke et nederlag å få hjelp når sansene svekkes, sier Grethe.

tvil om at hun er fornøyd med sitt valg om å undersøke hørselen sin for om lag fire år siden.

– Å ta vare på helsen sin er ikke skamfullt. Hvis man kan unngå demens ved å bruke høreapparat, er valget svært åpenbart for meg. Det handler ikke om å bli gammel, men om å holde seg ung lengre. Jeg har fått tilbake muligheten til å delta i alle samtaler og sosiale situasjoner og fungerer mye bedre på jobb. Det er det viktigste for meg. At jeg har noe i ørene som hjelper meg, er en bagatell, sier Grethe. •