

Kuulokojekoulu ensikojeen saajille

Yhdeksän askelmaa kuulemisen maailmaan

Annamme yhdeksän askeleen avulla ohjeita ja neuvoja siihen, miten voi päästä parempaan alkuun kuulokojeden säännöllisessä käytössä. Ohjeet on tarkoitettu ensikojeen saajille läheisineen, erityisesti vasta-alkajille, joilla on vaikeuksia päästä hyvään alkuun kuulokojeden käytössä ja kuulokojet uhkaavat jäädä käyttämättä. Tutustu myös videoomme, jossa kuulokojeen käyttäjät kertovat kuulokojeden antamasta hyödystä: <https://www.youtube.com/watch?v=5dgaMFZetEA>



Ensimmäinen askel: Suhtaudu myönteisesti kuulokojeksiin

Suhtaudu kuulokojeksiisi myönteisesti. Alussa voit kokea monenlaisia tunteita, esimerkiksi oman kuulonaleneman vähättelyä ja mahdollisesti häpeän tunnetta. Myös pohdintaa siitä, etten oikeastaan näitä laitteita vielä edes tarvitse. Eihän kuuleminen niin tärkeää ole!

Tavanomaista on myös se, että kuulokojeita ajatellaan käytettävän vain lähdeittäessä johonkin tilaisuuteen, jossa halutaan kuulla paremmin. Hyväksy kuulokojet sinulle kuuluvina arjen apuvälineinä, jotka parantavat elämänlaatua.

FAKTA: Kun asennoidut myönteisesti huonokuuloisuuteesi ja kuulokojeksiisi, hyväksyt ne helpommin osaksi elämääsi. Autat silloin myös läheisiäsi suhtautumaan asiaan myönteisesti.

TAVOITE: Kerro läheisillesi kuulemisen kokemuksistasi ja tilanteisiin liittyvistä tunteista. Hyväksy, että kuulosi on oikeasti alentunut ja tulet hyötymään kuulokojesta. Kuulokojeden käyttöä ei tarvitse hävetä. Näytä kanssakeskustelijoille laitteesi, että he tietävät niiden olemassaolon ja osaavat ottaa asian huomioon yhteisissä hetkissä.

Toinen askel: Tutustu kuulokojeksiisi

Tutustu kuulokojeden toimintoihin ja käyttöohjeisiin. Mitä mahdollisia säätöjä niissä on, joita sinun on hyvä osata käyttää? Vai ovatko laitteesi täysin automaattisesti toimivat? Voitko muuttaa äänenvoimakkuutta, ja miten se tapahtuu? Onko laitteessasi erilaisia kuunteluohjelmia, joita voit käyttää arjen erilaisissa kuuntelutilanteissa (esimerkiksi musiikin kuunteluohjelma ja T-ohjelma eli induktiosilmukkaohjelma)?

Kuuloalan ammattilainen on asentanut ohjelmat kuulokojesovituksen yhteydessä. Ohjelmia voidaan asentaa kuulokojeen hankintapaikassa tarvittaessa myöhemminkin. Kaikki tiedot mahdollisista kuunteluohjelmista löytyvät saamastasi käyttöohjekirjasta.

Kuulokojeen T-ohjelmalla ääni siirtyy tilaan asennetun induktiosilmukan kautta suoraan kuulokojeseen. Induktiosilmukoita on julkisissa rakennuksissa kuten kirkoissa ja teattereissa. Jos kuulokojessasi on aktivoituna T-ohjelma, voit hyödyntää tätä äänen laatua parantavaa äänensiirtomahdollisuutta. Kokeile seuraavan linkin ääninäytteestä miltä ääni kuulostaa induktiosilmukan kautta kuultuna. Klikkaa näytteessä olevan kuulokojeen säädintä M ja T –asentoihin kuullaksesi eron:

<https://www.qlu.fi/fi/kuulotietoa/kuuntele-induktiosilmukkaa/induktiosilmukka-kirkossa>

Opettele asettamaan kuulokojet korviin niin, että saat ne vaivattomasti paikoilleen ja kojeet asettuvat oikein korviisi. Tutustu myös videoihin aiheesta:

<https://ikakuuloiset.fi/kuulon-apuvälineet/kuulokojeen-kaytto/>

<https://www.youtube.com/watch?v=N1Ylv4H9nbQ>

Yleinen kompastuskivi on se, että käytät kojeita kerran tai pari korvissasi, ja jos ne tuntuvat epämiellyttävältä tai äänimaailma tuntuu oudolta, lopetat kojeiden käytön. Toteat vain: ”en halua tällaisia, kyllä minä vielä kuulen ihan hyvin.”

FAKTA: Alussa kuulokojeet voivat painaa korvaa ja korvakappale voi tuntua korvakäytävässä oudolta. Korva voi kipeytyä ja iho voi punottaa niistä kohdista, joihin kuulokoje tai korvaosa osuvat. Korvien tulee saada tottua laitteisiin. Mikäli kahden viikon päivittäisen käytön jälkeen korva edelleen kipeytyy, ota yhteyttä paikkaan, josta kojeet on hankittu.

TAVOITE: Olet tutustunut käyttöohjeisiin. Tunnet kuulokojeesi toiminnot, kaikki säädöt ja ohjelmat. Osaat asettaa kuulokojeet korviisi näppärästi ja vaivattomasti. Hyvä – olet suorittanut toisen askelman. Nyt sinun on aika siirtyä seuraavaan vaiheeseen eli kuuntelun harjoitteluun.

Kolmas askel: Totuttele uuteen äänimaailmaan

Mikäli kuulosi on ollut alentuneena jo pidemmän aikaa, ja olet tottunut hiljaisempaan äänimaailmaan, tulet ehkä aluksi kohtaamaan haasteita äänien kuulemisessa. Tuttujen äänien palaaminen kuulokojeilla vahvistettuna kuulostaa aluksi oudolta ja voimakkaalta.

Kuuntele omaa ääntäsi ja läheistesi puhetta. Kokemuksesi voi olla, että oma puheääni kuulostaa vieraalta ja oudolta. Myös tavanomaiset äänet, kuten ruoan pureskelun äänet ruokaillessa, kellon tikitys seinällä, sanomalehden sivujen kääntelyn äänet sekä hiekan rahina kenkien alla, voivat kuulostaa epämiellyttäviltä ja liian voimakkailta. Älä säikähdä, äläkä luovuta vielä! Kun olet käyttänyt kojeita jonkin aikaa, aivosi alkavat vähitellen tottua uusiin ääniin.

Käytä laitteita alussa vain rauhallisissa tilanteissa. Kuuntele 2-4 tuntia päivittäin parin viikon ajan, lisäten kuunteluaikaa vähitellen. On myös hyvä tiedostaa, että kuulokojeet eivät tuo normaalia kuuloa takaisin. Väärien odotusten myötä tulleet pettymykset helposti aiheuttavat sen, että laitteet jätetään säilytysrasiaan odottamaan ”parempia aikoja”. Näin ei kannata toimia.

FAKTA: Säännöllinen, päivittäin toistuva harjoittelu auttaa aivoja tunnistamaan sinulle tärkeät äänet, esimerkiksi puheäänet. Vähitellen aivot oppivat jättämään elämään kuuluvat tavanomaiset, merkityksettömät äänet vähemmälle huomiolle.

TAVOITE: Olet oppinut kuuntelemaan ja kuulemaan omaa ja läheistesi puhetta, kodin tavanomaisia ääniä ja olet jo totutellut myös television ja radion kuunteluun. Hyvä, olet suorittanut kolmannen askeleen.

Neljäs askel: Lisää päivittäistä kuunteluaikaa

Kuuntelun harjoittelua on tarpeellista tehdä päivittäin. Harjoittele tunnistamaan ja erottelemaan erilaisia arjen ääniä. Harjoittele kuulemaan eri ihmisten puhetta erilaisissa toimintaympäristöissä. Anna huuilta luvun auttaa eli katso puhujaa kuunnellessasi. Pyri saamaan päivittäin hyviä kokemuksia kuulokojeilla kuuntelemisessa.

FAKTA: Kuulokojeita voidaan hankintapaikassa säätää käyttäjän kuuntelukokemusten perusteella ja saada miellyttävämpi äänimaailma. Voit pitää päiväkirjaa erilaisten äänien havaitsemisesta, millaisena äänet kuulet ja miten ne koet. Näistä kirjauksista voi olla hyötyä kuulokojeiden mahdollista lisäsäätöä varten.

TAVOITE: Kuulokojeiden päivittäinen käyttöaika lisääntyy harjoittelun myötä vähitellen, niin että kuulokojeet ovat lopulta korvassa koko valveillaoloajan.

Viides askel: Harjoittele kuuntelua hälyssä

Harjoittele kuulokojeilla kuuntelemista hälyisissä tilanteissa. Pyri erottelemaan puhetta ja saamaan sanoista selvää taustahälystä huolimatta. Tämä voi tuntua kuulovammastasi riippuen epämiellyttävältä, mutta ole kärsivällinen.

FAKTA: Taustahäly vaikeuttaa puheen kuulemista ja sanojen erottamista. Taustahälyn haitta kuulemiseen voi olla vain vähäinen tai hyvinkin suuri, kuulovammastasi riippuen. Yleensä kuuloaisti iän myötä herkistyy voimakkaile ja korkeille äänille, jolloin jotkut äänet voivat tuntua epämiellyttäviltä, esimerkiksi astioiden kilinä, sanomalehden käsittely ja lastenlasten äänet. Mikäli 1-2kk säännöllisen harjoittelun jälkeen tietyt äänet tuntuvat edelleen epämiellyttäviltä, ota yhteyttä kuulokojeen hankintapaikkaan ja varaa kuulokojeiden säätöaika. Säädöillä voidaan usein vaikuttaa kuulokojeiden äänimaailman miellyttävyyteen.

TAVOITE: Hälyssä kuunteleminen onnistuu, eikä tuota suurta epämiellyttävyyttä. Katsekontakti auttaa paikkaamaan kuulemisen aukkoja hälytilanteissa.

Kuudes askel: Opettele pariston vaihto

Kun vaihdat kuulokojeeseesi paristoa, aseta paristo ensin paristopesään ja irrota vasta sitten pariston päällä oleva teippi. Näin sormien epäpuhtaudet eivät pääse tukkimaan pieniä ilma-aukkoja pariston tasaisella pinnalla. Anna pariston ilmautua paikoillaan noin 5-10 min. Näin tehdessäsi paristo varautuu täyteen tehoonsa. Huomioi, että asetat pariston paikoilleen oikein päin + merkin mukaan. Pariston käsittelyssä auttaa ns. magneettikynä tai -tikku.

FAKTA: Kuulokojeiden paristot kestävät 1-2 viikkoa kuulokojemallista ja pariston koosta riippuen. Kuulokojeesi ilmoittaa merkkiäänellä, milloin paristo alkaa olla loppumaisillaan. Avaa paristopesä silloin kun koje ei ole käytössä, esimerkiksi yön ajaksi.

TAVOITE: Osaat vaihtaa pariston ja muistat pitää varaparistoja mukana.

Seitsemäs askel: Opettele huoltamaan kuulokojeitasi

Tarkista omien kuulokojeittesi kotona tehtävät huolto-ohjeet, jotka olet saanut kuulokojeiden saantipaikasta. Kuulokojeiden huoltotoimet vaihtelevat kuulokojemallin mukaan. Käyttäjän tulee huoltaa kuulokojeitaan viikoittain – tarvittaessa jopa päivittäin.

Korvantauskuulokojeiden korvakappaleen väliletku täytyy vaihtaa riittävän usein, ettei se pääse kovettumaan. Kovettunut väliletku heikentää äänen laatua. Vaihtoa suositellaan 1-2kk välein. Korvantauskojeen korvakappale täytyy pestä päivittäin tai ainakin viikoittain. Korvavaha voi tukkia korvakappaleen äänikanavan, jolloin ääni ei kulje korvakappaleen läpi korvaan.

Kuuloke korvassa -kuulokojeen vahasuodatin tulee tarkistaa ja puhdistaa päivittäin. Vahasuodatin on vaihdettava tarpeen mukaan. Vahasuodattimen vaihtoa suositellaan noin 2kk välein. Jos kuulokojeessasi on irrotettava muovitippi, puhdistu se säännöllisesti ja vaihda uuteen 1-2kk välein. Tarkemmat ohjeistukset korvantauskojeen ja kuuloke korvassa -kuulokojeen huoltotoimenpiteisiin saat seuraavista oppaista:
<https://www.kuuloliitto.fi/wp-content/uploads/2022/03/Korvantauskojeen-kayttoopas.pdf>
<https://www.kuuloliitto.fi/wp-content/uploads/2022/03/Kuuloke-korvassa-kuulokojeen-kayttoopas.pdf>

Lisätietoa aiheesta:

Yleisiä ohjeita on Kuuloliiton verkkosivustolla: www.ikakuuloiset.fi
<https://www.youtube.com/watch?v=Und21evXzLY&t=1s>
<https://www.youtube.com/watch?v=nvRutt0qbj8>
<https://www.youtube.com/watch?v=NL2xekTId78&t=9s>

FAKTA: Suorita kuulokojeiden säännöllinen huolto tiettyinä viikonpäivinä, silloin siitä tulee rutiini, joka ei pääse unohtumaan. Päivän voit merkitä kalenteriisi. Mikäli laiminlyöt säännölliset kuulokojeiden kotona tehtävät huoltotoimenpiteet, menevät laitteet tukkoon, eikä niillä enää kuule.

TAVOITE: Osaat hoitaa ja huoltaa kuulokojeesi päivittäiset toiminnot sekä tiedät mistä tilata esimerkiksi väliletkaa, vahasuodattimia ja muita kuulokojeesi huoltotarvikkeita.

Kahdeksas askel: Läheisen näkökulma

Kuulon alentuminen koskettaa aina myös läheisiä. Läheinen huomaakin kuulon alentumisen usein jo huonokuuloista henkilöä aikaisemmin. Vähittäiseen kuulon alentumiseen tottuu, eikä sitä henkilö itse välttämättä huomaa. Asia saattaa aiheuttaa epäsopeutta ja hankauksia läheisiin suhteisiin. Kuulokojeisiin saattaa liittyä vääränlaisia odotuksia niin läheisen kuin itse kuulokojeen käyttäjänkin osalta. Kuulokojeet eivät tuo normaalia kuuloa takaisin.

Lisätietoja:

<https://ikakuuloiset.fi/kommunikaatio/kommunikointi-huonokuuloisen-kanssa/>
<https://www.kuuloliitto.fi/tyoyhteisolle/>

FAKTA: Kannustaminen ja myönteisen palautteen antaminen kuulokojeen käyttäjälle on tärkeää. Läheisenä joutuu pohtimaan alentuneen kuulon hyväksymistä myös osana omaa arkea ja elämää.

TAVOITE: Kuulon huomioiminen arjen keskellä auttaa kaikkia osapuolia parempaan vuorovaikutukseen säästämällä monelta väärinkäsitykseltä ja erimielisyydeltä. Huumori auttaa monissa tilanteissa!

Yhdeksäs askel: Hakeudu vertaistuen pariin

On tärkeää, ettet jää yksin kuuloasiasi kanssa. Hakeudu vertaistuen pariin, jossa voit vaihtaa kuulokojeisiin liittyviä kuulemisen kokemuksia, niin hyviä kuin huonojakin. Vertaistuki auttaa ymmärtämään omaa kuulotilannetta ja jaksamaan arjen tilanteissa. Vertaistuki on samassa tilanteessa olevien henkilöiden kohtaamista ja yhteistä keskustelua, jossa voidaan luottamuksellisesti jakaa kokemuksia, tunteita ja ajatuksia sekä tukea toinen toistansa. Vertaistuki auttaa hyväksymään oman tilanteen ja on voimaannuttavaa.

Ota kuulokojeasia rohkeasti puheeksi erityisesti niiden lähelläsi olevien henkilöiden kanssa, joilla tiedät olevan kuulokojeet. Yleensä ihmiset haluavat kertoa omista kokemuksistaan ja ovat kiinnostuneita toisten vastaavista kokemuksista. Tee sinä keskustelun aloite!

Kuuloliiton paikallisyhdistysten tilaisuudet ja kuulokerhot ovat myös mainio paikka kokemusten vaihtoon ja vertaistukeen. Lisäksi yhdistysten Kuulolähipalvelussa on tarjolla tukea ja ohjausta kuulokojeen käyttöön. Kuulolähipalveluajat löytyvät Kuuloliiton verkkosivuilta:

www.kuuloliitto.fi/palvelut/ohjaus-ja-neuvonta/

Tervetuloa paikallisen kuuloyhdistyksen ja Kuuloliiton jäseneksi! Lisätietoja yhdistyksistä:

www.kuuloliitto.fi/yhdistykset

Lisätietoa kuuloasioista saat myös Terveyskylän Kuulotalo –sivustolta:

<https://www.terveyskyla.fi/kuulotalo/>

Kuulon ja muistin yhteyksistä löytyy tietoa sekä kivoja harjoituksia Muistipuiston –sivuilta:

<https://www.muistipuisto.fi>