



Kuulokojekoulu

Ensikojeen saajille



Tässä oppaassa olevat linkit videoihin on esitetty QR-koodeina. Sisältö avautuu, kun QR-koodi luetaan puhelimen kameralla. Useimmissa puhelinmalleissa koodin voi lukea suoraan puhelimen kamera-aplikaatiolla, mutta joissakin Android-puhelimissa tarvitaan lisäksi erillinen sovellus.

Yhdeksän askelmaa kuulemisen maailmaan



Annamme yhdeksän askeleen avulla ohjeita ja neuvoja siihen, miten pääsee hyvään alkuun kuulokojeiden säännöllisessä käytössä. Ohjeet on tarkoitettu ensi-kojeen saajille läheisineen, erityisesti vasta-alkajille, joilla on vaikeuksia päästä hyvään alkuun kuulokojeiden käytössä ja kuulokojeet uhkaavat jäädä käyttämättä.

Ensimmäinen askel

Suhtaudu myönteisesti kuulokojeisiin

Suhtaudu kuulokojeisiin myönteisesti. Alussa voit kokea monenlaisia tunteita, saatat esimerkiksi vähätellä kuulonalenemaasi ja mahdollisesti tuntea häpeää. Saatat myös pohtia, ettet oikeastaan näitä laitteita vielä edes tarvitse. Eihän kuuleminen niin tärkeää ole!

Saatat ajatella, että käytät kuulokojeita vain yksittäisissä tilanteissa. Hyväksy kuulokojeet sinulle kuuluvina arjen apuvälineinä, jotka säännöllisesti käytettyinä parantavat elämänlaatua.

FAKTA

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

TAVOITE

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

Toinen askel

Tutustu kuulokojeisiin

Tutustu kuulokojeiden 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 myöhemmin. Kaikki tiedot mahdollisista kuunteluohjelmista löytyvät saamastasi käyttöohjekirjasta.

Kuulokojeen T-ohjelmalla ääni siirtyy tilaan asennetun induktiosilmukan kautta suoraan kuulokojeeseen. Induktiosilmukoita on julkisissa rakennuksissa kuten kirkoissa ja teattereissa. Jos kuulokojeessasi on aktivoituna T-ohjelma, voit hyödyntää tätä äänen laatua parantavaa äänensiirtomahdollisuutta.

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

Korvantauskojeen poisotto ja laitto korvaan – YouTube:



Kuinka asetat kuulolaitteen, jossa on korvakappale korvaan – YouTube:



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 vahvistetuna kuulostaa aluksi oudolta ja voimakkaalta.

Kuuntele omaa ääntäsi ja läheistesi puhetta. Oma puheääni voi kuulostaa vieraalta ja oudolta. Myös tavanomaiset äänet kuten ruokailun äänet, 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 ja hälyttömissä 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. Olet totutellut myös kuuntelemaan televisiota ja radiota. Hyvä, olet suorittanut kolmannen askeleen.

Neljäs askel

Lisää päivittäistä kuunteluaikaa

Kuuntelun harjoittelua on tarpeellista tehdä päivittäin. Harjoittele tunnistamaan ja erottelamaan erilaisia arjen ääniä. Harjoittele kuulemaan eri ihmisten puhetta erilaisissa toimintaympäristöissä. Huuilta luku voi 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, millaisina 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 korvissa 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 lukeminen ja lastenlasten äänet. Mikäli 1–2 kuukauden 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 tunnu epämiellyttävältä. 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 minuuttia. Näin tehdessäsi paristo varautuu täyteen tehoonsa. Huomioi, että asetat pariston paikoilleen oikein päin plus-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 on loppumaisillaan. Anna ilmasinkkipariston aktivoitua suojatarran poistamisen jälkeen 5–10 minuuttia. 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 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 1–2 kuukauden 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 kahden kuukauden välein. Jos kuulokojeessasi on irrotettava muovitippi, puhdistu se säännöllisesti ja vaihda uuteen 1–2 kk:n välein. Tarkemmat ohjeistukset korvantauskojeen ja kuuloke korvassa -kuulokojeen huoltotoimenpiteisiin saat Kuuloliiton sivuilta (kuuloliitto.fi/palvelut/julkaisut) löytyvistä oppaista.



Lisätietoa aiheesta

Kuuloliiton verkkosivustolta löydät yleisiä ohjeita.

*Korvantauskuulokojeen mikrokorva-
kappaleen vahasuodattimen vaihto:*



*Korvantauskuulokojeen
väliletkun vaihto:*



*Korvantauskuulokojeen korva-
kappaleen pesu:*



Suurita kuulokojeiden säännöllinen huolto tiettyinä viikonpäivinä, silloin siitä tulee rutiini, joka ei pääse unohtumaan. Päivän voit merkitä kalenteriin. Mikäli laiminlyöt säännölliset kuulokojeiden kotona tehtävät huolto-
toimenpiteet, menevät laitteet tukkoon, eikä niillä kuule enää.

TAVOITE

Osaat hoitaa ja huoltaa kuulokojeesi päivittäiset toiminnot sekä tiedät mistä tilata esimerkiksi väliletkua, 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 heikkenemiseen tottuu, eikä sitä henkilö itse välttämättä huomaa. Asia saattaa aiheuttaa epäsovua ja hankauksia läheisiin suhteisiin. Kuulokojeisiin saattaa liittyä vääränlaisia odotuksia niin läheisen kuin itse kuulokojeen käyttäjänkin osalta. Kuulokojeet eivät tuo normaalia kuuloa takaisin.

Lisätietoa aiheesta

Ikakuuloiset.fi-verkkosivuilla

Miten huomioida kuulokojeen käyttäjä keskustelutilanteissa
ikakuuloiset.fi/kommunikaatio/kommunikointi-huonokuuloisen-kanssa

Kuuloliiton pääverkkosivuilla

Ohjeet työyhteisölle: näin huonokuuloinen pysyy mukana
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 säästäen monelta väärinkäsitykseltä ja erimielisyydeltä. Huumori auttaa monissa tilanteissa!

Yhdeksäs askel

Hakeudu vertaistuen pariin

On tärkeää, ettet jää yksin kuuloasiasi kanssa. Hakeudu vertaistuen pariin ja 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.

Tervetuloa paikallisen kuuloyhdistyksesi ja Kuuloliiton jäseneksi!

**Tutustu videoomme, jossa kuulokojeen
käyttäjät kertovat kuulokojeiden
antamasta hyödystä:**



Kuuloliitto ry
Ilkantie 4
00400 Helsinki
P. (09) 5803 830
www.kuuloliitto.fi

Neuvontapuhelin
Palvelee maanantaisin
klo 9–15
(09) 580 3370 tai
info@kuuloliitto.fi