

Minder horen én werk: deze tips helpen je

Mis je soms werkinstructies of kan je niet helemaal volgen wat in een vergadering wordt gezegd? Word je moe van het luisteren, zie je op tegen (online) meetings, wat zeg je als je het niet verstaat? Hoe neem je collega's mee? Wat als notuleren niet meer gaat? Geheeroverlies kan conflicten, misverstanden, overbelasting klachten en extra verzuim veroorzaken.

Hinderlijk geluid: decibelmeter

Je wilt een werkplek kiezen met het minste geluid. Of je hebt last van het geluid op je werkplek en vraagt je af of het schadelijk is voor je gehoor. Hoe meet je dit? Je kunt professionals een geluidsmeting laten doen of je kunt zelf de hoeveelheid geluid meten (indicatief). Dat laatste kan met een decibelmeter.

Geluid beperken

Zo kun je te veel geluid op je werkplek inperken:

- › Kies een andere plek.
- › Pas je werkplek aan met geluidsabsorberende panelen.
- › Gebruik hulpmiddelen om je gehoor te beschermen.
- › De arbodienst kan je meer vertellen over het meten van de hoeveelheid geluid op je werkplek.
- › Heb je klachten? Praat erover met je werkgever. Ga zo nodig op zoek naar (medische) hulp.
- › Om een werkplekscan te laten uitvoeren door een audiologisch centrum heb je een voorschrift van je huisarts nodig. Dat kan alleen als je medisch gezien last hebt van het geluid.

Vermoeidheid

Om je werk goed te kunnen blijven uitvoeren, is het verstandig om je energie goed over de dag te verdelen. Bovendien wil je ook nog energie overhouden voor je privéleven. Met enkele goede afspraken en kleine aanpassingen kan je al geholpen zijn.

- › Spreek af om altijd in de ochtend te vergaderen als jij nog volop energie hebt.
- › Spreek ook af dat jij het mag aangeven als er te veel door elkaar wordt gepraat.
- › Afspreken dat een overleg maximaal 1 of 1,5 uur duurt, vindt vrijwel iedereen fijn en maakt een vergadering vaak ook nog eens efficiënter.
- › Spreek af dat jij je op het werk even mag 'terugtrekken'. Bijvoorbeeld door in een echt stille ruimte te gaan zitten, maar ook door naar buiten te gaan. Zoals anderen een rookpauze nemen, zo neem jij een stiltepauze.
- › Voor sommige mensen werkt het rustgevend om even te luisteren naar relaxte muziek via oordopjes.
- › Maak afspraken die voor andere collega's ook gunstig zijn. Zoals elkaar uit laten praten.

Gebruik hoorhulpmiddelen

Het gebruik van bepaalde hoorhulpmiddelen kan ervoor zorgen dat het luisteren je minder energie kost. Naast een hoortoestel kunnen dat ook aanvullende hoorhulpmiddelen zijn, zoals een telefoonaanpassing of soloapparatuur voor het volgen van groepsgesprekken. En vertel aan je collega's dat je hoorhulpmiddelen hebt en hoe ze werken.

Vraag ondersteuning

Vind je het lastig om zelf de afspraken op je werk te maken? Dan kun je hierbij ook ondersteuning krijgen. Je kunt speciale weerbaarheidstrainingen volgen of je laten begeleiden door een jobcoach. Denk aan weerbaarheidscursussen via de GGMD of Hooridee. Jobcoaches zijn soms verbonden aan re-integratiebureaus zoals: werkpad.nl, refrisk.nl, planplanadvies.nl, potenco.nl en usgrestart.nl.

Kom op voor jezelf

Met alleen anderen laten ervaren hoe het is om te werken met een gehooraandoening ben je er niet. Je zult regelmatig voor jezelf moeten opkomen. Probeer daarbij een balans te vinden tussen assertief zijn, zonder dat het voor anderen te opdringerig, te aanwezig of irritant wordt.

Begrip

Laat je baas of collega's eens een opname horen hoe jij spraak of muziek waarneemt. Er zijn diverse simulators die je daarbij kunt gebruiken (zie kader). Of kies op de tinnitus-file het geluid dat jij onophoudelijk in je hoofd hoort en laat dit aan anderen horen. Geef daarbij aan dat het erger is om het geluid in je hoofd te hebben, dan wanneer je het geluid uit een externe bron hoort.

Zo klinkt gehoorverlies in verschillende situaties:
<https://www.oorcheck.nl/gehoorschade/hoe-ontstaat-schade/zo-klinkt-het/>
De file met tinnitus geluiden bestellen?
Ga naar de webshop van Hoormij-NVVS via stichtinghoormij.nl

Open zijn

Naarmate je zelf je gehooraandoening beter hebt geaccepteerd, is het meestal ook makkelijker om er open over te zijn. Daarmee wordt het ook voor collega's een minder beladen onderwerp. Samen lachen over grappige situaties die ontstaan door miscommunicatie houdt het luchtig. Iedereen maakt tenslotte wel eens fouten!

Communicatie

Om je werk goed te kunnen doen, is het nodig dat je alle informatie zo goed mogelijk opvangt. Dit kun je zelf om het verstaan van spraak makkelijker te maken of te verbeteren.

- › Kies de juiste plek. Waar je zit, kan bepalend zijn voor hoeveel je kan horen.
- › Houd rekening met het licht. Het is lastig om tegen het licht in te kijken, omdat dan de mond van de spreker tegenover je in de schaduw valt. Dat maakt het moeilijker om spraak af te zien of te liplezen.
- › Soms hoor je met het ene oor beter dan met het andere. Daar rekening mee houden bij het uitzoeken van een plek is handig.
- › Vraag mensen om niet door elkaar heen te praten tijdens een teamoverleg of vergadering. Bij een lezing is het belangrijk dat de vraag uit de zaal wordt herhaald.
- › Spraakafzien. Allemaal kijken we - onbewust - bij het luisteren naar de mond van de spreker. Daar kun je je jezelf nog veel meer in trainen. Er zijn speciale oefengroepen in spraakafzien.
- › Zet een schrijftolk in. Deze typt wat iemand zegt via een speciaal toetsenbord in en laat dat zien op een laptop of tablet of boven een PowerPointpresentatie. Voor de inzet van schrijftolken tijdens het werk zijn tolkuren aan te vragen via het UWV.
- › Hoorhulpmiddelen. Er bestaan veel hulpmiddelen die jou ondersteunen om spraak beter te verstaan. Wil je je hoortoestel kunnen verbinden met andere hoorhulpmiddelen? Dan is het wel belangrijk dat er een luisterpoel voor een ringleiding op zit (de zogenaamde T-stand). Bespreek dit met je audicien of audioloog. Denk ook aan soloapparatuur. Informatie hierover vind je via hoorinfotheek.nl en hoorwijzer.nl.