

God hørelse – godt velvære

Sådan kan god hørelse påvirke det socio-emotionelle, kognitive og fysiske velvære



Definition af sundhed af WHO¹:

"Sundhed er ikke blot fravær af sygdom, men er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære."

Undervurdering af virkningerne af hørenedsættelse



Hørenedsættelse betragtes ofte udelukkende som et sensorisk problem, men forskning viser, at hørenedsættelse har sammenhæng med:

- Samtidige/tilgrundliggende sygdomme²
- Større risiko for at falde³, øget brug af sundhedsydelse³
- Kognitive problemer³

Hørerehabilitering har en positiv påvirkning på velværet

Forskning viser, at hørerehabilitering er nært forbundet med forbedringer på de tre områder af velværet³:



Socialt-emotionelt velvære:

Hørenedsættelse kan føre til:

- Mindre sociale netværk³
- Større ensomhedsfølelse³
- Tilbagetrækning og social

Personer, der har valgt at få høreapparat, beretter om sociale fordele forbundet med brug af disse³:

- Bedre evne til at deltage i gruppeaktiviteter
- Positiv indflydelse på forhold til andre

► At høre godt giver et større socialt engagement, stærkere forbindelser og et mere positivt livssyn.



Kognitivt velvære:

Personer med hørenedsættelse har større risiko for at udvikle klinisk signifikante kognitive

Der ses nu tegn på, at høreapparater kan forsinke debut af kognitive problemer³:

- Kognitiv funktion hos ældre voksne, der bruger høreapparater, kan ikke alene forblive stabil, men kan forbedres markant med tiden
- En mere hyppig brug af høreapparater er forbundet med et større kognitivt velvære

► At høre godt understøtter den kognitive funktion, og en mere hyppig brug af høreapparater er forbundet med et større kognitivt velvære.



Fysisk velvære:

Hørenedsættelse kan:

- Gøre det mere svært at holde øje med ændringer i vores akustiske omgivelser på grund af den reducerede mulighed for at høre svagere lyde samt problemer ved at lokalisere lydkilder³
- Påvirke den posturale kontrol, særligt blandt den ældre befolkning³

Der ses nu tegn på, at god hørelse gennem tilpasning af høreapparatet kan reducere risikoen for at falde.³

► God hørelse kan få mennesker til at have en mere aktiv og sundere livsstil, og høreapparater kan skabe en større opmærksomhed på omgivelserne samt forbedre balancen.

+
Med høreapparater kan tinnitusramte høre lydene omkring sig og fjerne opmærksomheden fra tinnitus.⁴



En ændring af samtalen fra "hørenedsættelse – et sensorisk problem" til "hørepleje – en vital del af et sundt liv" kan måske hjælpe med at motivere mennesker berørt af hørenedsættelse til at blive mere aktive på et tidligere tidspunkt samt forbedre deres socio-emotionelle, kognitive og fysiske velvære!

¹Verdenssundhedsorganisationen (WHO). Verdenssundhedsorganisationens forfatning. Geneve, Schweiz. 1947. ²Besser, J., Stropahl, M., Urry, E., & Launer, S. (2018). Comorbidities of hearing loss and the implications of multimorbidity for audiological care. *Hearing Research*, 369, 3–14. ³Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S.E., Meis, M., Singh, G., Timmer, B., ... & Pelosi, A. (2020). Well-Hearing is Well-Being. *Hearing Review*, 27(3), 18–22. Hentet 25. marts 2021 fra <https://www.hearingreview.com/hearing-loss/patient-care/counseling-education/well-hearing-is-well-being> ⁴Henry, J.A., McMillan, G., Dann, S., Bennett, K., Griest, S., Theodoroff, S., Silverman, S. P., Whichard, S., & Saunders, G. (2017). Tinnitus Management: Randomized Controlled Trial Comparing Extended-Wear Hearing Aids, Conventional Hearing Aids, and Combination Instruments. *J Am Acad Audiol*. Jun;28(6):546–561. doi: 10.3766/jaaa.16067. PMID: 28590898.