

Information inför träning med cochlea implantat

Nu påbörjas programmering av och träning med ditt nya hjälpmedel. Det är bra om du har en stödperson med dig vid besöken, i synnerhet under inkopplingsdagarna. Det blir intensiva dagar och det kan vara svårt att ta till sig all information. Det kan också vara bra om någon mer än du får praktisk information om hur ni ska träna hemma.

Du ska använda ditt cochlea implantat så mycket som möjligt, helst hela dagar.

Jag kommer att lämna med övningsuppgifter för hemträning. Den här **aktiva** träningen är jobbig för dig och du får räkna med att det räcker med ca 15-20 minuters träning/ gång. Ta hellre flera träningspass per dag än ett långt. Om du har en hörapparat på det andra örat ska du inte använda den vid aktiv träning. Det är viktigt att ditt opererade öra får jobba självständigt – ”styrketräna”.

I övrigt - när du känner dig trygg och avslappnad i din ljudmiljö och kan ”unna” dig att höra fel - så försök även då att bara använda ditt implanterade öra. Jag kallar detta för **passiv** träning.

När du däremot hamnar i situationer när du behöver höra så bra som möjligt och det är viktigt att du kan ta del av information på bästa sätt; då ska alla hjälpmedel användas dvs hörapparat, implantat, avläsning och kanske tolkstöd så som skrivtolk. Det kan vara i till exempel möten med människor du inte känner så väl, besök i affär, apotek, bank etcetera eller läkarbesök. Det här kallar jag för **”skarpa lägen”**.

OBS! För att hörapparatörat inte ska vila för mycket ska du använda hörapparaten ca 3 timmar om dagen tillsammans med ditt cochlea implantat – oavsett om du hamnar i skarpa lägen eller inte.

Det här gäller även för dig som redan har ett implantat och kommer för att komplettera med ytterligare ett. Det blir en utmaning att släppa det väl intränade första implantatörat för träning med det nya.

Målet är givetvis att försöka få en balans mellan öronen och få hjälpmedlen att samverka. Jag följer dig i processen och kommer att vägleda dig när du ska börja träna mer med båda hjälpmedlen.

Slutligen vill jag varmt rekommendera boklyssning som träningsform och det är utmärkt om du tränat detta redan före operation. Det bästa är att någon läser högt för dig och att du försöker upprepa meningarna eller stroferna. Då får du omedelbar respons om du uppfattar fel. För självständig träning rekommenderas ett så kallat **Legimus-konto** som du får på biblioteket. Du kan då ladda ner böcker för att lyssna på dem i din dator, mobiltelefon eller på surfplatta.

Vänligen, Birgitta Ekemark, audionom och CI-pedagog