



## **De revalidatie**

### **De eerste weken met mijn CI**

Het advies was om de CI zoveel mogelijk te gaan dragen. Dat heb ik gedaan. De bedoeling is zonder hoortoestel erbij. Dat zou na ongeveer 5 weken weer komen. Ik vond het dragen van de CI in het begin vermoeiend, omdat je zoveel geluiden hoort en die nog niet altijd kunt thuisbrengen. Ook het oefenen is vermoeiend.

De voorbijrijdende auto's in de straat klonken als stromend water en het verschil horen tussen het geluid van een auto, brommer, of motor was lastig. Het waaien in de bomen klonk als de motoren van een vliegtuig. Wel hoorde in het begin de duiven weer koeren. Iets later ook de merels. De bel kon ik nog niet meteen thuisbrengen. Stemmen klonken heel blikkerig. Net als bij een gesprek voeren met een hoorapparaat in en soloapparatuur.

Ik heb tig-keren gevraagd wat ik hoorde. Maar het leert snel. Ik denk er nu al niet meer over na, ook al moet ik soms nog checken of ik het goed hoor.

Bij de tweede afstelling is gemeten hoeveel ik hoorde met de CI en dat was een hoge score. Meten is weten. Ik heb ook het telefoneren meteen uitgeprobeerd en dat ging best aardig. Ik kreeg te horen dat ik 'bij de top 10' hoorde. Heb nog nooit bij de top van iets gehoord en het klonk wel heel leuk.

Na de volgende bijstelling van de CI moest ik weer wennen. Na iedere bijstelling eigenlijk. Ik heb steeds goed bijgehouden wat ik goed hoorde en minder goed om input te kunnen geven voor het afstellen van de spraakprocessor van CI.

De eerste weken heb ik veel last gehad van mijn brilpootje en CI die boven en achter mijn oor ruzie maakten om een plekje. De littekens waren nog te gevoelig om de spraakprocessor samen met de bril op het oor te dragen.

- **Hersengymnastiek – Oefenbundel**

Tijdens de revalidatie kregen we de instructie voor het gebruik van de oefenbundel van de logopediste van het VUmc. In eerste instantie dacht dat ik moest verstaan wat Gust zei. Al gauw was duidelijk dat we dan het gehoor zouden trainen.

We moeten echter het auditieve geheugen van de hersenen trainen. Ik moet meelesen met wat gezegd wordt zodat mijn hersenen het opslaan. Centraal staat dus het horen via de hersenen.

We maakten een filmpje over hoe mijn man en ik bijna dagelijks oefenen uit de oefenbundel. De oefenbundel is een map met woordjes, zinnen, verhalen, cijfers en telefoneeroefeningen. Voor ons ging er een wereld open van plofklanken, explosieven, fricatieven, wrijfklanken, glijklanken, nonsenswoorden etc.

Omdat ik al best goed hoorde waren sommige oefeningen simpel en hebben we samen met de logopediste passende oefeningen uitgezocht. Er was genoeg keus. En dan merk je toch hoe lastig het is om klanken, letters, woorden en cijfers goed te verstaan. Mijn man en ik doen het oefenen met veel plezier. Het geeft ook weer eens andere dimensie aan je relatie om zo samen te oefenen.

- **Hersengymnastiek – Wat hoor ik?**

Ik heb de afgelopen maanden tig-keren gevraagd wat ik hoorde en dat doe ik nog steeds. Of omgekeerd: mijn man vraagt of ik iets gehoord heb, en vertelt dan wat het is. De voorbijrijdende auto's in de straat klinken als stromend water en ik vind het lastig het verschil te horen tussen het geluid van een auto, brommer, of motor. Het waaien in de bomen klinkt als de motoren van een vliegtuig. Wel hoor ik veel geluid van vogels, zoals de koerende duiven, de zingende merels, en de koolmeesjes.

Gelukkig leert het snel en ik leer nog steeds bij.

- **Hulpmiddelen**

Vijf weken na de aansluiting mocht ik mijn hoorapparaat weer gaan dragen en hulpmiddelen gebruiken.

Bij een CI kun je mooie hulpmiddelen gebruiken. Ze worden de accessoires genoemd. Moet eerlijk zeggen dat ik bij een accessoire meer aan een sjaaltje denk, een ketting of een broche.

Ik ben een liefhebber van hulpmiddelen en gebruik deze graag en in ruime mate. Aan mijn hoortoestel heb ik een schoentje, ofwel de Roger 10. Nu kan aan de CI ook een schoentje, de Roger 17. Het is heerlijk om nu mijn Roger Select en mijn Compilot gewoon met beide oren te kunnen gebruiken. Ik laat in mijn filmpje zien hoe dat eruit ziet.

Als je de Aqua Case gebruikt kun je ook zwemmen met een CI is. Die laat ik ook zien. Wat een hoortoestel niet kan, kan wel met een CI, namelijk zwemmen! Hoe bijzonder is dat! Zelf zal ik de Aqua Case ook gaan gebruiken op onze fietstochten als het regent.

- **Online Oefenen**

Ik aan de slag gegaan met Cochfit, een revalidatieprogramma voor hoortraining en het online programma HearingSuccess van Advance Bionics.

### **Cochfit**

Cochfit kent 5 verschillende soorten oefeningen: meerkeuze, herkennen, de woorden in de volgorde zoals je ze hoort plaatsen, het gehoorde woord typen en zinnen herkennen. De oefeningen staan achter een deze items. Daarbij gebruikt Cochfit termen als drieklanken, vierklanken etc. Het combineert luisteren, herkennen en opschrijven. Het kent wel veel 'ouderwetse' ofwel niet 'gebruikelijke' woorden. Mogelijk komt dit door de Vlaamse oorsprong.

Cochfit kun je gebruiken via een tablet of op de laptop

Het was op de tablet even zoeken wat Cochfit inhield en hoe het werkte. Daarbij mocht ik maar vijf afsluiten omdat het een proefabonnement was. Dat vond ik lastig. Paar keer mis gegaan maar uiteindelijk Cochfit aan de praat kunnen blijven houden. Ik heb verschillende malen het programma opgestart maar raakte vaak de weg kwijt wat ik zou moeten gaan oefenen.

Daarbij kon ik de stemmen die de oefeningen voorlezen heel slecht verstaan. Deels door het geluid (blikkerig) en deels door veel Vlaamse intonatie. Niet alle oefeningen hebben een Nederlandse versie.

Heb gekeken hoe ik het geluid kon verbeteren: heb boxjes aangesloten maar dat gaf geen soelaas. Daarna omdat mijn CI inmiddels verbonden werd met mijn compilot die uitgetprobeerd. Compilot wilde niet verbinden met de tablet en via een audiokabeltje kwam er ook geen geluid. Ik heb nog diverse malen geoefend omdat het prettig om ook los van je man en kinderen zelf te kunnen oefenen.

Op de versie van de tablet schuift het toetsenbord over de opdracht (zie plaatje) en dat dat onhandig.

Ook de analyse van de zinnen vond ik erg gedetailleerd. Het slepen van de goede antwoorden op de tablet naar de goede plaats gaat moeizaam. Pakt het niet altijd. Met de tablet ben ik niet ver gekomen en frustreerde me zelfs.

Tot ik bedacht dat ik Cochfit natuurlijk ook op mijn laptop zou kunnen downloaden. En ook dan kun je gewoon (gratis) kennis te maken met de software, en dit is sinds kort mogelijk met de volledige versie i.p.v. de beperkte versie. Je kunt meteen de volledige versie downloaden, deze kun je 5 keer gratis openen, daarna is activatie van je licentie vereist en komen de kosten € 100. Voor zover ik kan nagaan draait Cochfit alleen op Windows. Je kunt de volledige versie downloaden op de downloads pagina: <http://cochfit.be/ondersteuning/download>

Bij het downloaden ben ik aangelopen tegen dat de uitgever onbekend is in Nederland en dat firewall van de laptop het downloaden niet wilde accepteren. Uiteindelijk gelukt.

Ineens was het geluid beter (goede laptop en kon ik ook connecten met mijn compilot. Nog meer verstaan dus. Omdat de laptop een apart toetsenbord heeft schoven schermen niet meer over elkaar. Met de muis kon ik gemakkelijker slepen en ik kon het verstaan. Maar ik was natuurlijk ook inmiddels al meer bekend met programma en langer aan het oefenen. Ik merkte dat ik beter hiermee goed uit de voeten kon. Maar ook miste ik instructie wat te oefenen.

## **HearingSuccess**

SoundSuccess werkt voor al met luisteroefeningen naar paragrafen, zinlengte, klankgroepen, alledaagse zinnen en data, prijzen en tijden. Je leest mee of kunt selecteren wat juist is. Er zijn zes stemmen te kiezen Nederlands of Vlaams, mannen of vrouwen stemmen. Video kan aan of uit. Spraak in lawaai of ruisniveau is op meer niveau instellen. Er zit een opbouw in het programma. Het bij ieder paragraaf zie je meteen wat je goed of fout hebt gedaan en nog kunt gaan doen. Het gebruikt veel alledaagse moderne woorden en onderwerpen. Het programma wijst zichzelf. IK vind het een fijn kwalitatief goed programma.

SoundSuccess is kosteloos voor CI-dragers (alle merken) en voor iedereen met gehoorverlies. Je hoeft alleen een account aan te maken op <https://advancedbionics.com/com/en/portals/pvc-en.html>

Het is een fijn programma. Het is gebruikersvriendelijk, de keuze van stemmen is prettig en het zijn kwalitatief goede filmpjes het belonen wat je goed of niet goed hebt is prettig, ruis kunnen aanzetten op verschillende niveaus is top. Jammer dat het niet meer aansluit op de oefenwijze met woorden etc. vanuit logopedie.

## **Musical Athmospheres**

Bij mijn oefenen online met HearingSuccess om mijn spraakverstaan te oefenen, ontdekte ik het programma Musical Athmospheres. Ik merkte al snel nadat ik mijn CI had, dat ik geluiden weer heel fijn vond. Het begon met de tv aan met geluid en zodra ik muziek hoorde begon ik mijn lichaam automatisch te bewegen.

Musical Atmospheres helpt je om met een CI te naar muziek te luisteren. En wat was dat een ervaring. De eerste kennismaking was een stukje van de Pink Panther thema muziek en ik genoot volop. Luister je even mee? Het daagde me uit om verder met programma Musical Atmospheres aan de slag te gaan. Ik ben er nog lang niet maar ben bezig om nog verder hiermee te oefenen. Overigens is het programma ook heel goed bruikbaar voor hoortoestelgebruikers die met muziek willen oefenen en het online programma is voor iedereen na inloggen toegankelijk.

Ik vond het online oefenen een fijne aanvulling op het oefenen met mijn man.

Marja de Kinderen