Hoe overleef ik de feestdagen?

Slechthorend Amsterdam

10 tips voor de feestdagen

De feestdagen zijn vermoeiend, voor iedereen, maar in het bijzonder voor ons met slechthorende oren. Met deze 10 tips worden de feestdagen misschien voor jou ook een prachtige belevenis.







Gratis infospecial

Hoe overleef ik de feestdagen?

December 2022

Hoorcoach Marja

| marja@slechthorendamsterdam.nl | www.slechthorendamsterdam.nl | 06 21991848 |

Infospecial Hoe overleef ik de feestdagen - 10 tips voor de feestdagen

Tip 1
Om met slechthorende oren tijdens een kerstdiner of oud en nieuw alles te horen is best lastig.

De Tip: Neem iemand mee waar je naast kunt gaan zitten en aan wie je kunt vragen wat er wordt besproken, dat geeft rust. Of zorg dat je naast iemand gaat zitten met wie het klikt. Als er een tafelschikking is leg dan uit waarom je bij iemand anders wil zitten. De ervaring is dat daar begrip voor is.





Tip 2
Voor de feestdagen is een goede voorbereiding het halve werk.

De Tip: Bedenk van te voren hoe lang je wilt blijven. Kies er voor om dat ook vooraf te zeggen tegen degene die het feestje geeft. En leg dan nog eens uit dat luisteren veel energie vraagt. Je kunt in een uur of anderhalf uur al best veel doen. Cadeautje geven, babbelen, drankje, hapje. Zodra je merkt dat het genoeg is voor je neem je vriendelijk afscheid en ga je lekker naar huis. Dan ben je geweest, heb je meegedaan en kun je daar tevreden op terugkijken.

Tip 3
Op 5 december is Sinterklaas jarig. We vieren dit met pakjesavond. De verdeling van de cadeautjes spreekt voor zich. Daar wordt meestal weinig bij gepraat. Mogelijk een lastig momentje kan het voorlezen van de gedichten zijn. Op momenten dat er wordt er gelachen of kinderen er door heen praten kun je het niet volgen.

De Tip: Pakjesavond met voorlezen van gedichten leent zich heel goed voor het gebruik van solo-apparatuur zoals Roger Pen als degene het gedicht voorleest. Maar heb je die niet? Spreek dan van te voren af om een kopie van alle gedichten in de pakjes te doen, dan kan je als slechthorende ieder gedicht zelf meelezen en hoef je niks te missen.



Hoorcoach Marja
| marja@slechthorendamsterdam.nl | www.slechthorendamsterdam.nl | 06 21991848 |

Infospecial Hoe overleef ik de feestdagen - 10 tips voor de feestdagen

Tip 4
Op feestjes moet je vaak ingespannen luisteren en daarom ben je gauw moe waardoor je nog minder hoort.



De Tip: Het is belangrijk om jezelf tijdens dinertjes of feestjes rustmomentjes te gunnen. Trek je terug op het toilet of op een ander rustig plekje waar niemand is. En doe daar bijvoorbeeld een ademhalings- of yogaoefening. En schroom niet om dit een paar keer te doen tijdens het feestje of diner.

Tip 5
Hoortoestellen werken het meest optimaal op volle batterijen.



De Tip: Het is belangrijk om voordat je naar een feestje of diner gaat nieuwe batterijen in je hoortoestellen te doen. Je voorkomt daarmee ook dat je ineens tijdens bijvoorbeeld het hoofdgerecht het vervangtoontje krijgt. Op feestjes moet je vaak ingespannen luisteren en daarom ben je gauw moe waardoor je nog minder hoort.

Tip 6
Lukt het je tijdens een kerstdiner of oudjaarfeestje niet om aan te sluiten bij het gesprek?



De Tip: Kijk op zo'n moment in de keuken of je kunt helpen of help bij het bedienen. Dat biedt jou een moment om even iets te doen met je handen waardoor je ogen en oren rust geeft en het wordt vaak ook nog op prijs gesteld.



Tip 7
Goede verlichting is belangrijk om te kunnen liplezen en mimiek goed te zien. Rond de kerst wordt veel kaarsverlichting gebruikt. Heel gezellig maar niet altijd handig.

De Tip: Schat je dat al in van te voren dan is het een idee om te vragen of er ook gecombineerd kan worden met lampverlichting. Komt dit onverwacht op je pad, kijk even wat mogelijk is en zoek vooral veel rustmomentjes.

Hoorcoach Marja
| marja@slechthorendamsterdam.nl | www.slechthorendamsterdam.nl | 06 21991848 |

Infospecial Hoe overleef ik de feestdagen - 10 tips voor de feestdagen

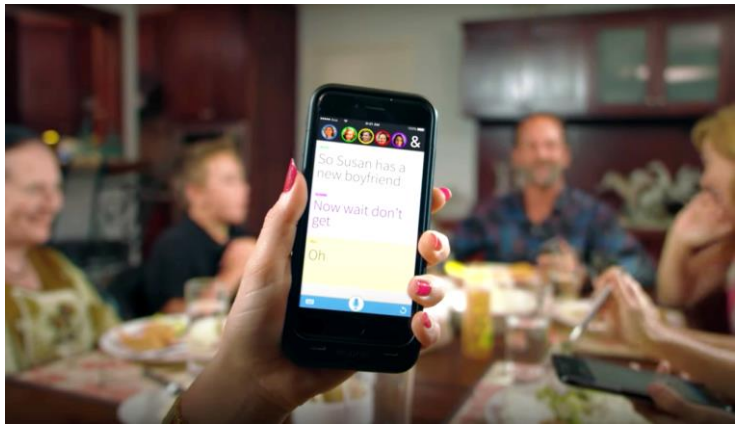


Tip 8
Muziek zijn echte sfeermakers voor de feestdagen. Toch is het dan soms moeilijk een gesprek te volgen.

De Tip: Een idee kan zijn om met degene die het diner organiseert vooraf te overleggen of de muziek uit kan tijdens het eten of als dat heel bezwaarlijk is een compromis voor te stellen: een uur géén en een uur wél muziek.

Tip 9
In een groep zijn gesprekken vaak moeilijk te volgen en toch wil je er graag aan meedoen. Zeker bij een kerstdiner of als je uit eten gaat is dat vaak lastig.

De tip: Je kunt op je smartphone diverse apps downloaden 'van spraak naar tekst' zowel voor Android als iPhone. Denk daarbij aan AVA, Live transscriptie/Live Transcribe, OneNote, Speaksee Microphone Kit. Gesproken woord wordt omgezet naar te lezen tekst op je smartphone. Gebruik van een (goede) microfoon vergroot de kwaliteit daarbij.





Tip 10
Slechthorendheid is voor familie, vrienden en kennissen vaak onzichtbaar. Daarbij vergeten mensen dit soms.

De tip: Het werkt om je gehoorverlies zichtbaar te maken en dit kan op meer manieren. Bijvoorbeeld door je soloapparatuur te gebruiken, ComPilot om te hangen, een speldje of een button op te doen, of een mok met Slechthorend erop te gebruiken. Kies voor wat bij je past. Belangrijk is dat je er een gesprek over kan hebben.

Fijne feestdagen

Hoorcoach Marja
| marja@slechthorendamsterdam.nl | www.slechthorendamsterdam.nl | 06 21991848 |