

Nedsat hørelse og skelnetab



Når hørelsen ikke slår til

– sådan tackler du skelnetab i hverdagen

Hvad betyder nedsat skelneevne?

Når man har et høretab, kan man dels have svært ved at høre selve lydene – men man kan også have svært ved at opfange og forstå tale. Det kaldes *nedsat skelneevne* eller *skelnetab*.

Skelnetab opstår, fordi dele af det indre øre er slidt. Det betyder, at øret ikke længere kan sortere i lydene, og mange ord kan føles utydelige eller uldne. Måske når man ikke at opfange dele af ordene i en sætning, fordi øret „misforstår“. Et skelnetab kan vi ikke rette op på – hverken med høreapparater eller medicin.

Et skelnetab kan godt opleves som om høreapparaterne er dårlige, forkert indstillet, eller skal skrues op.

Høreapparater kan ikke fjerne problemet – men de kan give dig de bedste betingelser for at høre dét, der stadig er muligt. Derfor er det vigtigt, at dine høreapparater er godt indstillet og bliver vedligeholdt.

Røgic...altog 982, der kører fra Aalborg klokken 12.45, vil være aflyst mellem Hobro og Randers. V henviser til IC 70187, der kører fra Hobro klokken 14.05

Et skelnetab kan opleves som om talen er uklar og hullet.

Faktorer der har indflydelse på samtalen

Der er meget, du selv kan gøre for at skabe bedre rammer for samtale. Disse fire faktorer har stor indvirkning på taleforståelse, både for dig selv og for dem, du er sammen med:

- **Sociale situationer**

I selskaber med fire eller flere personer, bliver det ofte svært at følge med, når der tales på kryds og tværs. Det skyldes summen af *støj, afstand og akustik*.

- **Støj**

Baggrundslyde gør det sværere at skelne.

Sluk for unødvendige lydkilder (fx emhætte/radio/tv), eller find et stille område.

- **Afstand**

Jo længere væk taleren er, jo svagere og mere utydelig bliver lyden.

Gå tættere på den du vil tale med. Et høreapparat virker bedst inden for 1–2 meter.

- **Akustik**

Rum med hårde overflader giver dårligere lyd. Tæpper, puder, gardiner mm. kan bløde akustikken op og gøre samtale lettere.

Vælg – hvis muligt – et rum med bedre akustik.



Et liv med skelnetab kræver tilpasning – ikke isolation

Du behøver ikke klare alting selv. Men det hjælper, når du selv tager ansvar for det, der kan gøre samtalen lettere. Høreapparater og hjælpemidler er en støtte. Men lige så vigtig er din egen måde at håndtere udfordringerne på.

Med viden, åbenhed og små justeringer i hverdagen kan du skabe bedre rammer for dig selv og dine relationer.

Vær åben, og hjælp andre med at hjælpe dig

Når du fortæller andre, hvordan de bedst kan kommunikere med dig, bliver samtalen lettere for begge parter. De fleste vil gerne tage hensyn, de ved bare ikke altid hvordan.

Gode råd til dig selv:

- Meld ud, hvis du ikke forstår – bed om gentagelse
- Lav små aftaler med din partner, fx tegn, hvis du er "tabt" i samtalen
- Giv dig selv pauser fra selskabet, gå fx uden for og træk lidt luft

Gode råd til samtalepartnere:

- Tal tydeligt og roligt – i normalt stemmeleje
- Kig på mig, når du taler
- Afstand er vigtig. Jeg kan ikke høre dig inde fra et andet rum
- Gentag med andre ord, hvis jeg ikke forstår
- Tal så vidt muligt én ad gangen, ikke i munden på hinanden

Lyttetræthed

Det kræver ekstra energi at lytte, når man har et skelnetab. Hjernen arbejder hårdere for at forstå, hvad der bliver sagt, og det kan føre til mental træthed og overstimulering.

Dine ressourcer og dit overskud kan variere fra dag til dag. Nogle gange har man mod på at bede andre tage hensyn, og andre gange orker man ikke, at der sættes fokus på høretabet.

„Tag ansvar selv.
Lad ikke
de pårørende
overbeskytte dig“

„Et høreapparat
kan ikke genskabe
den hørelse, vi har
mistet, men støtter
den hørelse, vi har
tilbage“



Institut for Syn og Hørelse

Sofiendalsvej 91
9200 Aalborg SV
Tlf.: 97 64 70 06
hvl@rn.dk
ish.rn.dk

April 2026