

Le Guide Pratique

Mieux entendre et communiquer,
même au grand âge





« Je suis ravie d'ouvrir ce guide réalisé à l'occasion de la 18^{ème} édition de la Journée Nationale de l'Audition. Même si l'écoute de musiques amplifiées accroît les problématiques d'audition chez les jeunes, les personnes âgées restent les premières concernées.

La perte de l'audition est un facteur important d'isolement social :

crainte de sortir de chez soi par peur de ne pas entendre ce qui se passe autour de soi, difficulté à tenir une conversation avec sa famille ou ses proches.

Cet isolement social est aussi facteur de perte d'autonomie.

C'est la raison pour laquelle l'action menée par l'association Journée Nationale de l'Audition a toute son importance auprès des personnes âgées qu'elles soient autonomes ou non. C'est avec force que je la soutiens et encourage toutes celles et ceux qui la portent. »

Laurence Rossignol,

Secrétaire d'État chargée de la Famille, des Personnes âgées et de l'Autonomie,

auprès de la ministre des Affaires sociales et de la Santé

Chers lecteurs,

Devenir malentendant modifie la vie avec les autres sans forcément que l'on s'en rende compte. Les relations avec les proches deviennent compliquées à cause « du dialogue de sourds » et, si l'on n'y prend pas garde, la perte des capacités à entendre peut nous mener à ne plus communiquer et donc à nous isoler.

Moins bien entendre est un phénomène naturel avec l'âge. La principale cause en est l'usure naturelle de notre système auditif. D'autres causes ont pu générer une surdité.

Ce n'est pas une fatalité, des solutions existent pour continuer à bien communiquer.

Les principaux signes de la surdité sont :

- Je n'arrive plus à comprendre correctement les autres et je les fais souvent répéter.
- Entendant et comprenant mal, je continue à parler en même temps que les autres.
- En groupe, je ris en même temps que les autres sans en avoir vraiment compris la raison.
- J'éprouve plus de difficultés à suivre une conversation dans un endroit bruyant.

Il est nécessaire d'agir avant que la perte de l'audition ne me coupe du monde sonore. « Pourquoi est-ce si important ? Et comment réagir ? » sont les deux motivations qui nous ont incités à réaliser ce guide pratique « Mieux entendre et mieux communiquer, même au grand âge ». Ce guide pratique a été conçu avec la volonté d'être « facile à lire et à comprendre » pour que chacun puisse continuer à profiter de la relation à l'autre le plus longtemps possible. Bonne lecture à tous.

Jean Stanko,
Pdt. de l'association JNA



SOMMAIRE

Partie 1 : Bien entendre pour bien communiquer, Comprendre les impacts de la perte de l'audition

- 1/ L'oreille : son fonctionnement, sa fragilité p.4
- 2/ L'impact de la déficience de l'ouïe sur la relation au monde et aux autres p.5
- 3/ Les difficultés à se comprendre p.6
- 4/ La difficulté à maîtriser sa voix dans les échanges p.6

Partie 2 : Etre un aîné et s'épanouir malgré la perte d'audition et la surdité

- 1/ Je conserve mes capacités auditives : le cercle vertueux de l'audition p.7
- 2/ Je garde mon autonomie grâce à de bonnes capacités auditives p.8
- 3/ J'entraîne mon cerveau et mes différents sens p.9

Partie 3 : Conserver le contact avec le monde sonore

- 1/ J'intègre le bilan auditif dans le suivi santé p.10
- 2/ Je repère le changement de comportement p.10
- 3/ Je réagis avant le retrait de la vie sociale p.10
- 4/ Je gère mon anxiété en mettant en place des systèmes d'alerte p.11
- 5/ Je mets en place des solutions pour conserver ma relation aux autres p.11
- 6/ Bien vivre avec mes aides auditives p.12

Partie 4 : Faciliter la vie collective de nos aînés au sein des établissements ou du domicile

- 1/ Equiper l'établissement ou le domicile d'aides techniques p.13
- 2/ Développer l'information des familles et accompagner les personnels p.14
- 3/ Développer « L'accueilance® » dans les établissements p.14

- Informations pratiques p.15

PARTIE 1

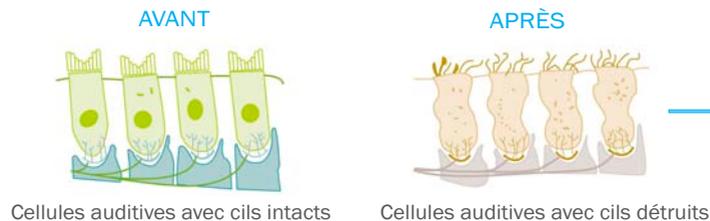
BIEN ENTENDRE POUR BIEN COMMUNIQUER, COMPRENDRE LES IMPACTS DE LA PERTE DE L'AUDITION

1) L'oreille : son fonctionnement, sa fragilité

Pour la majorité des personnes, la baisse des capacités auditives commence autour de 60 ans en raison de l'usure naturelle des cellules de l'oreille avec l'âge. Ce phénomène s'appelle la presbyacousie.

Deux raisons à cette usure :

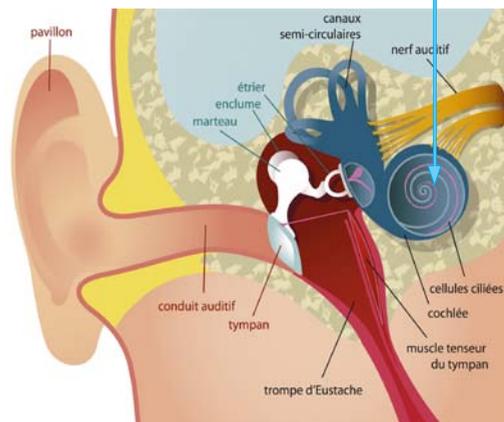
- Il y a seulement 15 000 cellules sensorielles dans chacune des oreilles ! Elles s'usent sous le poids de la pression du bruit depuis notre naissance.
- Les cellules ciliées abîmées sont détruites et ne se renouvellent pas.



D'autres causes existent et peuvent créer une surdité plus tôt.

Mais, quelle que soit l'origine de la surdité, il existe des solutions pour continuer à communiquer.

Pour les mettre en place, il est d'abord nécessaire d'accepter sa déficience auditive en commençant par en comprendre les impacts.

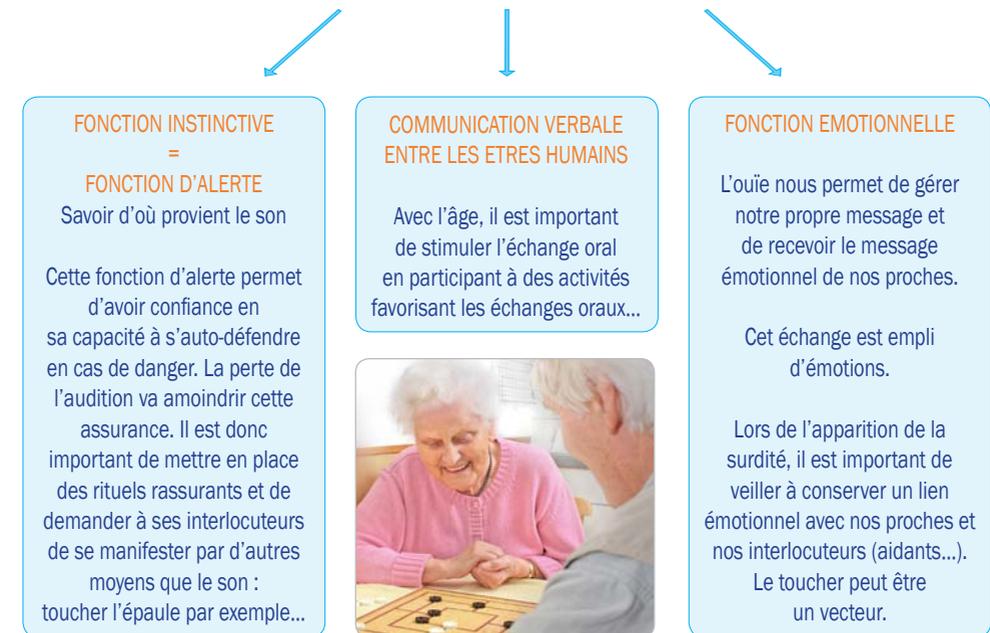


Mieux entendre et mieux communiquer

« Ne pas voir sépare l'homme des choses, Ne pas entendre sépare l'homme de l'homme »
Emmanuel Kant

2) L'impact de la déficience de l'Ouïe sur la relation au monde et aux autres

Notre ouïe nous permet une relation permanente au MONDE SONORE



La fonction d'alerte de l'ouïe est importante pour le sentiment de sécurité, ainsi que pour éviter les accidents et les chutes. Entendre les sons dans son espace de vie est rassurant. Un changement est automatiquement repéré. Lorsque la perte des capacités auditives survient, ce repérage est perturbé.

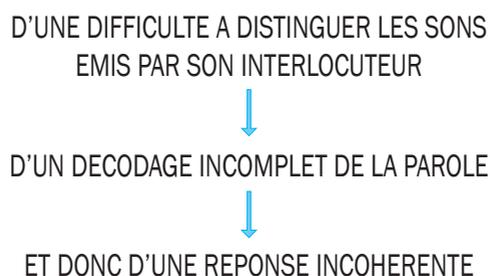
Lorsque la perte est plus importante, certains sons ne font plus partie de la perception sonore dans son « cocon de vie » et les repères ne sont plus possibles = insécurité. Lorsque l'espace est partagé, le lit peut représenter cet espace « intime », un « espace cocon ».

La mise en place d'un rituel pour respecter cet espace évite de faire sursauter son aîné.

« La voix est
le reflet de l'homme »
Platon

3) Les difficultés à se comprendre

Une fois les informations transmises par les cellules ciliées, notre cerveau va reconnaître et interpréter les sons. Il cherche constamment à leur donner du sens. La perte des capacités auditives s'accompagne concrètement dans le dialogue :



4) La difficulté à maîtriser sa voix dans les échanges

La surdité renforce la déformation de sa propre voix et le « décryptage » des informations transmises via la voix de son interlocuteur.

Lorsque la surdité s'installe et s'intensifie,
il devient difficile d'entendre le son de sa propre voix

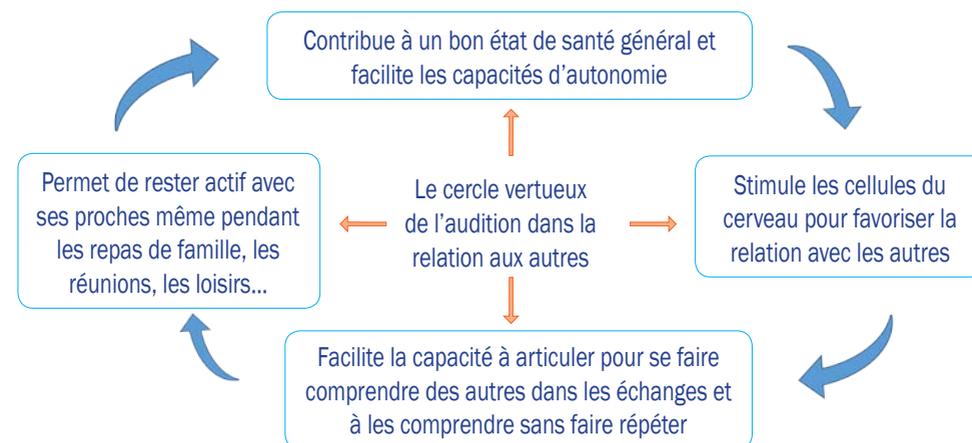
On a alors tendance à parler fort. On force sur la voix qui perd en émotivité.
On parle en empêchant son interlocuteur de s'exprimer.

Les autres nous comprennent de moins en moins bien et se détournent.

*Par son impact sur la vie sociale, la perte de l'audition est un facteur
aggravant de la perte de nos capacités à stimuler notre cerveau.
Pour continuer à communiquer, agissons.*

1) Je conserve mes capacités auditives : le cercle vertueux de l'audition

La perte de l'audition n'est pas une fatalité. Des solutions existent pour en pallier les impacts sur la santé et les relations sociales. Comment ?



2) Je garde le contrôle de ma vie et de mon autonomie grâce à de bonnes capacités auditives

La déficience sensorielle est bien souvent considérée comme inéluctable. Cette vision fataliste met en péril ses capacités d'autonomie et son libre arbitre. Voici quelques conseils pour garder le contrôle de sa vie au quotidien malgré la perte des capacités auditives :



CONSEIL n° 1 : Je fais un bilan régulier de mon audition • Je demande un bilan auditif à mon médecin traitant ou au médecin référent si je vis en établissement ou en résidence médicalisée.

CONSEIL n° 2 : Je signale les alertes signifiant ma gêne auditive : Je fais souvent répéter • Je ne comprends pas mon interlocuteur et je décroche de la conversation comme si ce qu'il me dit ne m'intéresse pas • Je ne comprends

pas les intervenants à la télévision • Je me sens vite fatigué(e) au cours d'un atelier au club ou à la résidence • Je suis vite agacé(e) et j'ai envie d'interrompre l'échange.

CONSEIL n° 3 : Je mets en place des comportements positifs pour rester actif et communiquer :

Je ne parle pas d'une pièce à l'autre • Je regarde mon interlocuteur bien en face lorsque je parle • Je fais l'effort de bien articuler quand je parle • Je prends le temps de comprendre • Je ne pense pas à haute voix • Je signale à mon interlocuteur ma difficulté à le comprendre et je lui demande de ralentir son phrasé.

CONSEIL n° 4 : Je m'informe des solutions existantes qui pourront m'apporter un confort d'écoute et de communication.

En fonction de mon niveau de surdité, j'utilise un casque de télévision, des aides à la communication, et, en fonction de mes besoins et de mes possibilités, des aides auditives

• Je me renseigne auprès de ma mutuelle, de ma caisse de retraite et des prises en charges possibles • En complément, je travaille ma capacité à articuler et à lire sur les lèvres avec un(e) orthophoniste.

Dans tous les cas, parlez-en avec votre médecin traitant, médecin ORL ou le médecin rattaché à l'établissement de votre lieu de vie et consultez les sites informatifs sur internet si cela vous est possible.

CONSEIL n° 5 : Je demande à mon médecin un accompagnement psychologique lorsque cela devient difficile à assumer.

La perte de l'audition est une véritable mue de soi-même. Il s'agit d'accepter de ne plus être comme avant. Pour autant, être senior et continuer de s'épanouir, c'est possible.

Pour cela, il est nécessaire de rester dynamique et actif dans les choix qui concernent sa santé en s'informant de toutes les solutions existantes et de considérer que certaines de ces solutions font partie de dispositifs médicaux nécessaires pour améliorer le quotidien.

3) J'entraîne mon cerveau et mes différents sens

Notre cerveau s'enrichit des expériences vécues et développe de nombreux circuits pour permettre d'agir ou de réagir. Cette capacité est à la base du processus de la mémoire et de l'apprentissage. Il est donc important de stimuler son cerveau à tout âge par des expériences sensorielles différentes.



Ce seront autant de stimulations permettant de développer des ressources pour m'aider à rester autonome. Alors, lorsque l'on me propose de me joindre à des ateliers collectifs, je m'efforce à participer.

PARTIE 3

COMMENT FAIRE POUR CONSERVER LE CONTACT AVEC LE MONDE SONORE ET AVEC LES AUTRES ?



La perte des capacités auditives modifie sa relation aux autres et la relation des autres avec soi. L'impact de ces changements dépend de son parcours de santé, de la prise en charge de la déficience auditive, de la mise en place ou non de solutions de compensation, du bon moment de leur mise en place en fonction du niveau de perte auditive déjà atteint.

1) J'intègre le bilan auditif dans le suivi santé et je le demande au médecin traitant ou au médecin référent de l'établissement

L'état du système auditif est l'un des éléments de sa santé générale. Il est donc important d'intégrer un bilan ORL complet lors de toute prise en charge médicale personnalisée, tous les 2 ans en moyenne.

2) Je repère le changement de comportement

Avec l'apparition de la surdité, le fait de ne plus comprendre son interlocuteur, comme celui de ne plus être compris, génère de l'agacement et de la fatigue. Je vais très vite perdre patience et devenir plus abrupt, parler en même temps que les autres, ce qui ne favorise pas l'échange et la communication. Une astuce est de rappeler à mon interlocuteur de parler moins vite, plus fort et bien en face. En tant que proche, je parle à mon aîné ou à l'équipe pour mettre en place une solution.

3) Je réagis avant le retrait de la vie sociale

A force de ne plus comprendre la télévision ou mes proches et malgré l'énergie déployée pour décrypter les conversations, je risque de baisser les bras. Mais attention, ne plus faire l'effort, c'est prendre le risque de m'enfermer dans « une bulle » et de moins

ressentir la vie autour de soi. En tant que proche, pour le bien-être de mon aîné et le mien, j'évite la mise en place d'un nouveau mode de relation : « la non relation »

4) Je gère mon anxiété en mettant en place des systèmes d'alerte et en demandant qu'on la prenne en compte

Les possibilités de relation via le mode de la communication verbale vont dépendre des stratégies de compensations mises en place pour gérer les effets de la déficience. Quelques astuces pour faciliter la relation et créer un climat plus sécurisant :

Alerter de sa présence par des rituels • Associer la gestuelle à la parole pour indiquer que l'on parle • Parler face à la personne en articulant bien et en réduisant le rythme de diction • Installer le senior de manière à ce qu'il puisse voir les personnes qui entrent dans son espace • Réduire les bruits parasites même pendant la toilette • Développer la communication écrite.

Dans tous les cas, s'appuyer de l'écrit peut apporter un confort non négligeable.

5) Je mets en place des solutions pour conserver ma relation aux autres

Différentes solutions existent pour rester en lien avec les autres.

Je peux par exemple participer aux ateliers proposés par mon club ou par l'établissement... mais aussi penser aux différents accompagnements pouvant m'aider : l'orthophonie pour faciliter la lecture sur les lèvres et l'articulation, le bilan auditif réalisé après d'un médecin ORL pour envisager ou non le port d'aides auditives. En complément, je peux aussi utiliser l'écrit lorsque la dextérité de mes doigts et de mes mains le permet encore.



6) Bien vivre avec mes aides auditives

Les aides auditives ne permettent pas d'entendre comme avant. Les réglages réalisés par l'audioprothésiste D.E vont optimiser les sons en stimulant les cellules sensorielles encore en fonctionnement et apporter le meilleur confort possible.

CONSEIL n° 1 : Je veille au bon réglage des aides auditives.

Il est donc nécessaire de rendre régulièrement visite à l'audioprothésiste D.E.

Ce suivi est compris lors de l'achat des appareils et ce, pendant toute leur durée de vie (en moyenne 4 ans).

CONSEIL n° 2 : J'aide mon aîné ou le patient à utiliser ses appareils auditifs car la manipulation des appareils auditifs peut être rendue difficile par la perte de sensibilité dans les doigts et celle du repérage dans l'espace.

Dans la pratique :

- 1/ Pour mettre en marche - éteindre : ouvrir ou fermer le tiroir à pile ou actionner un interrupteur ou une télécommande. Les piles se changent toutes les semaines.
- 2/ Pour repérer l'aide auditive : couleur rouge - oreille droite et couleur bleu - oreille gauche + courbure du tube et forme de l'embout.
- 3/ Pour éviter les sifflements et les douleurs : bien positionner les aides auditives.
→ pour un intra-auriculaire, bien le placer dans le conduit auditif.
→ pour un contour d'oreille, introduire l'embout dans le conduit, placer l'amplificateur derrière le pavillon et bien plaquer le petit tube en plastique sur la tempe.
- 4/ En cas de difficulté, demander conseil à votre audioprothésiste, à votre médecin ou à votre ORL : cérumen, irritation, sifflements...

Astuce : les embouts moulés s'emboîtent comme une pièce de puzzle avec le conduit auditif.

Ne pas porter son aide auditive pendant plusieurs jours, c'est prendre le risque d'en perdre les bénéfices. Un inconfort peut survenir car votre oreille aura de nouveau des difficultés à s'adapter.



1) Equiper l'établissement ou le domicile d'aides techniques

Les aides techniques facilitent la vie individuelle et collective. Elles existent pour apporter du confort au malentendant et à ses proches dans sa vie quotidienne.

Les systèmes compensateurs ou vibratoires :

Avec la surdité, on ne perçoit plus certains sons.

On est alors obligé de remplacer ces stimuli par des informations alertant d'autres sens, tels que la vision, le toucher.

- 1/ Les avertisseurs utilisant les vibrateurs et flashes lumineux. Ils permettent d'être avertis d'un appel t lphonique ou si quelqu'un sonne à votre porte.
- 2/ La transcription de texte. Des systèmes collectifs de transcription de texte en simultané peuvent être développés dans certains établissements accueillant des personnes âgées.
- 3/ Les amplificateurs acoustiques. Les systèmes sans fil à infrarouge ou à hautes fréquences permettent d'écouter la TV, le t lphone, tout en se déplaçant dans une pièce.

Les systèmes améliorant l'utilisation des aides auditives :

Pour la plupart des appareils auditifs, il existe une fonction accessoire qui permet de relier directement l'amplificateur de l'aide auditive avec la source d'émission, voix trop faible ou trop basse du t lphone, sonorité trop bruyante et résonnante d'un haut-parleur : la position « T » (boucle magnétique) ou la position « Audio » des aides auditives.

a) La boucle magnétique. Gr ce à un câble placé autour de la pièce pour créer un champ magnétique, le son d'un appareil TV, d'un t lphone, d'un micro, arrive directement dans l'aide auditive sans être parasité par les bruits ambiants ou la résonance du lieu.

b) Le système « Bluetooth », systèmes FM ou Haute Fréquence

De même qu'avec la boucle magnétique, ces systèmes permettent de court-circuiter les microphones et évitent les bruits ambiants et les réverbérations qui nuisent à une bonne discrimination de la parole. Les micros des émetteurs (télévision, autoradio, téléphone mobile...) vont transmettre le son directement sur les aides auditives via une télécommande grâce au système « Bluetooth ».

2) Développer l'information des familles et accompagner les personnels pour mieux comprendre les impacts de la surdité



La santé auditive est un enjeu de santé publique, du plus jeune âge au grand âge.

Les impacts de la déficience auditive sont transversaux et déséquilibrent l'état général de santé de nos aînés. Bien les repérer facilite la mise en place de solutions personnalisées pour un meilleur accompagnement. Le développement des prises en charge pluridisciplinaires contribue à un meilleur confort de vie.

Enfin, l'accompagnement des seniors du grand âge est éprouvant physiquement et émotionnellement. Il existe de plus en plus d'espaces de soutien et de répit destinés aux aidants.

3) Développer « L'accueil® » dans les établissements

L'amélioration de la prise en charge de la surdité le plus tôt possible peut éviter une communication unilatérale et créer le dialogue. Il s'agit d'un levier pour continuer à accueillir l'autre et à interagir avec lui à travers un dialogue. Cela peut aider de nombreuses familles pour lesquelles la surdité crée un « mur » relationnel avec leur proche.

INFORMATIONS PRATIQUES

Numéro utile :

114 : un numéro d'urgence au service des personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre (sourds malentendants, aphasiques, dysphasiques). Le 114 est un service par SMS.

Adresses utiles :

ADESSA DOMICILE

Fédération nationale d'aide, accompagnement et soins à la personne :
- www.adessadomicile.org
- 01 44 52 82 82

FAMIDAC

Association des accueillants familiaux et de leurs partenaires :
- www.famidac.fr

FEHAP

Fédération des établissements hospitaliers & d'aide à la personne :
- www.fehap.fr
- 01 53 98 95 00

FNAAF

Fédération nationale des aidants et des accueillants familiaux :
- www.fnaaf.org
- 05 56 42 78 28

UNA

Union nationale de l'aide, des soins et des services aux domiciles :
- www.una.fr
- 01 49 23 82 52

Association Française des Aidants :

- www.aidants.fr

Associations représentatives dans le domaine de l'audition :

ACFOS

Action connaissance formation pour la surdité :
- www.acfos.org
- 09 50 24 27 87

ARDDS

Association de réadaptation et défense des devenus-sourds :
- www.ardds.org

ARPADA Île de France

Association régionale de parents et amis de déficients auditifs :
- www.arpada-idf.org
- 01 53 32 39 39

ASSOCIATION JNA

Journée nationale de l'audition :
- www.journee-audition.org
- jna@journee-audition.org
- 04 72 41 88 50

AUDIO ÎLE DE FRANCE

- audioasso@aol.com
- 01 42 41 74 34

BUCODES / SURDI FRANCE

Union d'associations de malentendants :
- www.surdifrance.org
- 09 72 45 69 85

FONDATION AGIR POUR L'AUDITION :

- www.agirpouurlaudition.fr
- 01 55 78 20 10

FRANCE ACOUPHENES :

- www.france-acouphenes.org
- 0 820 222 213 (0,09€ TTC/mn)

AFREPA - Association française des équipes pluridisciplinaires en acouphénologie :
- www.afrepa.org

Ce guide pratique a été réalisé par l'Association JNA

Journée Nationale de l'Audition pour l'information
et la prévention dans le domaine de l'audition



Ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes
Secrétariat d'Etat chargé de la Famille, des Personnes âgées et de l'Autonomie.

Avec le concours de ses partenaires

KLÉSIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

mutuelle
intégrancé
L'esprit de solidarité



Cnav Retraite
& Action
sociale
— Sécurité sociale —

LOURMEL
Profession, Santé, Social, Action Sociale
des Industries Graphiques

Humanis
Protéger et s'engager

RSI
Régime Social
des Indépendants

MNH
Santé - Prévoyance - Services

ASIPAG
Syndicat National
de la Silver Economy

FEHAP
FÉDÉRATION DES ÉTABLISSEMENTS HOSPITALIERS & D'AUTRE À LA PERSONNE
PRIVÉS NON LUCRATIFS

UNA
Union Nationale de l'Aide, des Soins
et des Services aux Domiciles.

Agevillage.com

BIENSÛR

Bienveillance.fr
Le blog des bonnes pratiques

docteurclic
prenez votre santé en main

novaSenior

Medisite
Devenez acteur de votre santé!

silvereco.fr

ACCEO

**FRANCE
ALZHEIMER**
à MALADIES APPARENTÉES

Association JNA - Journée Nationale de l'Audition • 20, avenue Paul Doumer 69160 Tassin la Demi-Lune
Tél. 04 72 41 88 50 • Fax 04 78 37 32 90 • e-mail : jna@journee-audition.org

La Journée Nationale de l'Audition est une association régie par la loi et le décret de 1901 • N° de déclaration en Préfecture : W692001039



EDITIONS

www.journee-audition.org