

Trainingsplan Hörwahrnehmungstraining für Erwachsene

Anwendungen mit den Geräten

Hörwahrnehmungstrainer

HWT home / praxis / standard / spectrum



Musiktherapie

bei

Hörsturz

Tinnitus

Schwerhörigkeit

Aphasie

Demenz und Alzheimer

Depression



Sprachverstehen

Sprachproduktion

bei

Aphasie

Leitfaden

Diese Broschüre beinhaltet das **Training** mit dem Hörwahrnehmungstrainer HWT home/praxis/standard/spectrum.

Allgemein bietet das Hörwahrnehmungstraining **größtmögliche Flexibilität in vertrauter Umgebung** und schafft den Rahmen für erfolgreiche Entwicklungsanstöße. Damit Sie diesen Rahmen kennenlernen und in Ihrem Hause mit seinen alltäglichen Abläufen bestens integrieren, sollten Sie diese **Broschüre vollständig durchlesen, bevor Sie mit dem Training beginnen**.

Das Hörwahrnehmungstraining bietet **intensive neuronale Anregung**, verbunden mit einer sensorisch anregenden und emotionalen Komponente durch die Musik. Um durch diese Stimulation eine **Synapsenwirkung** zu ermöglichen, muss der **Zeitfaktor** (=Regelmäßigkeit des Trainings) gewährleistet sein. Der vorliegende Trainingsplan gibt die Anleitung.

Trainiert wird in sich steigenden Intensitätsstufen.

Ab der Phase B können, nur wenn erforderlich, sprachliche Übungen integriert werden. Hilfestellung bei der Erfassung der Trainingszeiten bieten die Tabellen ab Seite 6.



Inhalt



















Das Trainingsprogramm	3
Phase A (Musiktherapie): Aktivierung des Hörens	4
Phase A (Musiktherapie): Beschäftigung	5
Trainingstabelle • 1.-6. Woche • Gerät HWT	6
Trainingstabelle • 7.-12. Woche • Gerät HWT	7
Nachbestellung von Trainingsmaterial	8

Das Trainingsprogramm






















Übersicht

In der folgenden Tabelle sehen Sie die Intensitätsstufen (= Level 1 bis 6), die am HWT Gerät über die Trainingswochen eingestellt werden. Das Hörprogramm besteht in den ersten Wochen aus Musikhören und wird danach - bei Bedarf - durch Sprach-/Lesetraining ergänzt.

Erwachsene mit sensibler Hörempfindung ¹

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Level 6
Woche 1						
Woche 2						
Woche 3						
Woche 4						
Woche 5						
Woche 6						
Woche 7						
Woche 8						
Woche 9						
Woche 10						
Woche 11						
Woche 12						

Erwachsene mit normaler Hörempfindung ¹

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Level 6
Woche 1						
Woche 2						
Woche 3						
Woche 4						
Woche 5						
Woche 6						
Woche 7						
Woche 8						
Woche 9						
Woche 10						
Woche 11						
Woche 12						



= Musikhören (Phase A)



= Spracharbeit (Phase B)

Für die gesamte Dauer des Trainings gilt:

Die Zeit von **mindestens täglich 30 Minuten** sollte eingehalten werden. Es kann 3x täglich 10 Minuten oder 2x täglich 20-30 Minuten gehört werden. Länger hören, bis 60 Minuten Musik am Tag, ist auf Grund der starken Anregung sehr empfehlenswert.

Das Abbrechen bzw. zu einem späteren Tageszeitpunkt weitertrainieren ist grundsätzlich auch o.k., wenn ansonsten Zeitprobleme entstehen würden. Die Zeiteinteilung erfolgt flexibel je nach Tagesablauf. Feste Hörzeiten (z.B. morgens/abends) sind sehr zu empfehlen, um das Training als Ritual (wie das Zähneputzen) in den Tagesablauf zu verankern.

¹ Eine sensible Hörempfindung: probieren Sie an sich selbst: beginnen Sie mit Level 4 und es ist Ihnen unangenehm, wechseln Sie auf Level 3..2..1.. bis es Ihnen wohl ist. Ihre Hörverarbeitung passt sich allmählich an. Geben Sie sich Zeit, um die wöchentlichen Steigerungen auf den nächst höheren Level integrieren zu können. Sie können z.B. mehrere Wochen auf Level 1 bleiben, wenn das Ihre persönliche Grenze an diesem Zeitpunkt ist. Sie müssen nicht Level 6 anstreben und ertragen lernen, wenn Ihre persönliche Grenze tiefer liegt.

Phase A (Musik): Aktivierung des Hörens

Wichtig:

Ab der 1. Woche,
mindestens 2x täglich 20-30 Minuten (bis zu 60 Minuten
am Tag).

Hier wird nur Musik gehört. Immer über Kopfhörer, die
an das HWT angeschlossen sind. Ihr CD-Player ist mit
dem HWT verbunden. Sie schalten das HWT ein, starten
den CD Player (Play drücken) und setzen sich die Kopf-
hörer auf.

Morgens (sehr effektiv für den Tag):

Im Bett, gleich beim Erwachen...

*Vorbereitung am Abend: Sie haben sich den HWT, CD-Player,
CDs und Kopfhörer abends ans Bett gestellt und alles ange-
schlossen. Die CDs liegen bereit, eine CD ist bereits im CD-
Player - Sie brauchen nur noch START am CD-Player zu drük-
ken, wenn Sie aufwachen.*

...den HWT anschalten und die Kopfhörer aufset-
zen.

... oder während des Frühstücks oder danach,
bevor Sie zum Job aufbrechen - auf die morgend-
liche Hörtrainingszeit sollte nicht verzichtet wer-
den! Diese Anregung hilft Ihnen über den ganzen
Tag für die bevorstehenden Belastungen.

Tipp: Während Sie die Kopfhörer tragen und das
Hörtraining durchführen:

Es ist keine bewusste Beachtung der Musik erfor-
derlich. Sie können sich gedanklich auf Ihre
Arbeit konzentrieren.

Lernen Sie gleichzeitig, sich von der Musik nicht
aus dem gedanklichen Konzept bringen zu las-
sen.

Lernen Sie die Instanz der Musik durch ihre Ohren
zu schätzen; die Musik einfach zulassen - ohne
zu bewerten.

Mittags (falls Sie Zeit haben):

die Mittagspause im Job zur Anregung nutzen.
vielleicht haben Sie einen Halbtagsjob oder eine
Mittagspause zu Hause. Dann können Sie auch
Mittags 10-20 Minuten Hörtraining durchführen
(auch während Sie zu Mittag essen).

Oder Sie nehmen sich die Geräte (CD-Player,
HWT, Kopfhörer und Musik CD-Set) mit an die
Arbeitsstätte, um auch dort in den Pausen oder
vielleicht sogar am Arbeitsplatz parallel die Kopf-
hörer zu tragen und Ihr Gehörssystem anzuregen.
Optimieren Sie sich IHREN persönlichen Tagesab-
lauf mit der Hörtherapie.

Für den mobilen Einsatz können Sie bei uns die Kof-
fervariante bestellen und Ihr HWT Hörtraining immer
mit sich führen.

Es gibt Menschen, die sich während des Musikhörens
nicht auf andere Aufgaben konzentrieren können.
Andererseits gibt es Menschen, die durch das Musik-
hören ihre Aufgaben schneller und konzentrierter
erledigen.

Probieren Sie einfach aus, welcher Typ Sie sind.
Denken Sie immer daran, dass **keine** Konzentration
auf die Musik erforderlich ist.

Ziel ist immer, dahin zu kommen, dass die Musikthe-
rapie parallel zu Arbeits- oder Freizeitaufgaben (zB.
am PC Texte schreiben) möglich ist.

Diese Fähigkeit bedeutet, dass die Ohrsignale die
Konzentration nicht mehr behindern sondern stärken.
Verwenden Sie im Hörtrainingsprozess bitte immer
nur die AUDIVA CDs (Mozart, Vivaldi, Bach).

Die Lautstärke der Musik hierbei reduzieren.

Abends:

Nach dem Abendessen oder zum Einschlafen im
Bett.

Zum Einschlafen verwenden Sie CD 3 oder CD 6 aus
unseren Set's. Diese bieten ruhige Musik.

Je nach Typus können Sie auch abends alle CDs
unserer Zusammenstellung hören.

Sie werden merken, dass Sie mit der harmonischen
Musik über den HWT gut einschlafen und einen
guten Start in den neuen Tag vorbereiten.



Einstellungen der Trainingsgeräte

Den Geräteanschluss und die detaillierte Bedienung bitte in der Bedienungsanleitung nachlesen.

HWT home:

Nach dem Einschalten wählen Sie „zeitlicher Ablauf“ (unterste + Taste drücken). Dann wählen Sie einen Level zwischen 1 und 6 (obere +/- Taste mehrmals betätigen) und starten das Training (wieder mit der untersten + Taste). **Tipp 1:** falls Sie sich „vertippt“ haben, drücken Sie die linke Taste unter der Anzeige (zurück). Dann können Sie nochmal neu beginnen. **Tipp 2:** je nachdem wieviel Zeit zur Verfügung steht, wählen Sie Level voll (30 Min.) oder morgens/mittags/abends (je 10 Min.).



HWT praxis:

Nach dem Einschalten drücken Sie die Taste „Zeit“ (unter dem Display). Dann wählen Sie einen Level zwischen 1 und 6 (obere +/- Taste mehrmals betätigen) und starten das Training (mit der untersten + Taste). **Tipp 1:** Falls Sie sich „vertippt“ haben, drücken Sie wieder die Taste „Zeit“. **Tipp 2:** je nachdem wieviel Zeit zur Verfügung steht, wählen Sie Level voll (30 Min.) oder morgens/mittags/abends (je 10 Min.).



HWT standard:

Nach dem Einschalten am Wahlschalter den Level zwischen 1 und 6 einstellen. Das Hörtraining hat keine Zeitbegrenzung seitens des Gerätes. Die Lautstärke bestimmen Sie durch den Lautstärkereger an Ihrem CD-Spieler. Im Betrieb wechselt die Lampe „Status“ immer langsam von rot auf grün. **Tipp 1:** Den blauen Regler Mikrofon immer auf „leise“ einstellen, sonst sind Nebengeräusche zu hören.



HWT spectrum:

Nach dem Einschalten springt das Gerät automatisch zum zuletzt gehörten Titel und spielt dort weiter. Am Wahlschalter den Level zwischen 1 und 6 einstellen. Das Hörtraining hat die Zeitbegrenzung, die Sie im Einschlaf-timer einstellen (siehe Bed. Anleitung). Im Betrieb wechselt die Lampe „Status“ immer langsam von rot auf grün.



Auf den folgenden Seiten finden Sie Trainingstabellen für das Trainingsgerät HWT home/praxis/standard/spectrum:

Bitte tragen Sie die täglichen Übungseinheiten dort ein. Die Blätter sind der Nachweis für regelmäßiges Hören gegenüber dem Therapeuten, Arzt oder der Krankenkasse.

Tabelle 1.-6. Woche • Gerät: HWT home praxis standard spectrum

Phase A: bei morgens mittags abends wird die Musik Hördauer in Minuten eingetragen.

	Datum	morgens	mittags	abends	Phase A Level Musik	Phase B Level Sprache	Bemerkungen oder Übungshinweise
1. Woche					1	-	
					1	-	
					1	-	
					1	-	
					1	-	
					1	-	
2. Woche					2	-	
					2	-	
					2	-	
					2	-	
					2	-	
					2	-	
3. Woche					3	-	
					3	-	
					3	-	
					3	-	
					3	-	
					3	-	
4. Woche					4	-	
					4	-	
					4	-	
					4	-	
					4	-	
					4	-	
5. Woche					5	-	
					5	-	
					5	-	
					5	-	
					5	-	
					5	-	
6. Woche					6	-	
					6	-	
					6	-	
					6	-	
					6	-	
					6	-	

Phase A: Jede Woche eine neue Musik-CD • Lieblings-CDs auch wiederholen.

Allgemein gilt: bei zu starker Anregung den Level geringer einstellen und die Lautstärke reduzieren.

Tabelle 7.-12. Woche • Gerät: HWT home praxis standard spectrum

Phase A: bei morgens mittags abends wird die Musik Hördauer in Minuten eingetragen. Wenn Phase B erforderlich: 1x täglich werden nach dem Musikhören etwa 10 Minuten sprachliche Übungen durchgeführt.

	Datum	morgens	mittags	abends	Phase A Level Musik	Phase B Level Sprache	Bemerkungen oder Übungshinweise
7. Woche					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
8. Woche					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
9. Woche					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
10. Woche					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
11. Woche					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
12. Woche					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	
					6	4	

Phase A: Jede Woche eine neue Musik-CD • Lieblings-CDs auch wiederholen.

Phase B: beim Sprechen ins Mikrofon evtl. auch nur bis Level 3.

Allgemein gilt: bei zu starker Anregung den Level geringer einstellen und die Lautstärke reduzieren.

Nachbestellung von Übungsmaterial und Zubehör

Bestellung			EUR	EUR
Stück	Artikel	Bestell-Bez.	Einzelpreis	Gesamtpreis
Für Phase A (Musiktherapie)				
	Musik CD Set (5 CDs, 95% Mozart mit etwas Bach und Vivaldi)	AMC S5	39,00	
	Discman (Markengerät, bauartgeprüft auf geringen digitalen Störpegel)	CDP 109	49,00	
	Kopfhörer (leichter Kopfhörer für Kinder mit sehr guter Hochtonwiedergabe)	QP 160	49,00	
Für Phase B empfehlen wir dieses Mikrophon:				
	Mikrofon (Elektretmikrofon für Sprach- und Lesetraining)	EM 103	30,00	
	Mikrofon-Tischständer (passend zu EM 103)	MS 1	6,90	
Hörbücher für Phase B, Sprach- und Sprechtraining für Erwachsene:				
	„Die 100 Lieblingsgedichte der Deutschen“ Buch mit 2 CDs	TM 0410	19,95	
	„Die schönsten deutschen Balladen“ 4 CDs	TM 0510	22,95	
Trainingsmappen für Phase B (Aphasietherapie: phonologische Übungen, Lese- und Sprechübungen)				
	Neurolinguistische Aphasietherapie Materialien zu beziehen bei: http://www.prolog-shop.de/therapie/index.html			
Versandkosten 5 EUR (innerhalb D.)			Versandkosten:	5,00
Hiermit bestelle ich oben aufgeführte Artikel per:			Gesamtbetrag:	
<input type="checkbox"/> Bankeinzug (abzügl. 3% Skonto) <input type="checkbox"/> gleiche Bankdaten wie bei Erstbestellung Kontonr.: _____ BLZ: _____ Bankname: _____ Kontoinhaber: _____ Ich bestätige durch meine Unterschrift, dass mein Konto die Deckung für den Gesamtbetrag aufweist.				
<input type="checkbox"/> Nachnahme (zuzügl. 6 EUR Gebühr)				
<input type="checkbox"/> Vorkasse (abzügl. 3% Skonto, Sie erhalten eine Vorausrechnung mit Kontodaten)				
<input type="checkbox"/> Rechnung, bei Angabe der Kundennr.: _____				
Rechnungs- und Lieferadresse:			Abweichende Lieferadresse:	
Firma/Anrede: Name: Straße: Land/PLZ/Ort: Tel.: Fax (optional): eMail (optional): Beruf: Liefertermin: <input type="checkbox"/> sofort <input type="checkbox"/> zum: Datum:			Unterschrift:	
CH-Schweiz in Sfr: AUDIVA SCHWEIZ, c/o Neukomm-Elektroakustik • Morystraße 61 • CH-4125 Riehen • Tel.: +41 (0) 61 7022278 • Fax: +41 (0) 61 7022279 A-Österreich in EUR: Karl Beinstein KG • Rudolf Waisenhorn Gasse 192 • A-1230 Wien • Tel.: +43 (0)1 8860649 • Fax: +43 (0)1 88606494				