

Muziektips voor volwassenen

Dankwoord

Deze brochure is in samenwerking geschreven en is gebaseerd op klinische ervaringen, observaties en bestaande bronnen en onderzoek. De auteur erkent de aanzienlijke input en het advies van een aantal artsen.

Muziektips voor volwassenen

Door de ontwikkeling van cochleaire implantaten (CI's) in de afgelopen 30 jaar kunnen veel mensen met ernstig gehoorverlies spraak nu relatief gemakkelijk verstaan. De meerderheid van de volwassenen met CI's kan gemakkelijk en effectief één-op-één en in kleine groepen communiceren, en sommigen kunnen telefoneren. Voor de meeste volwassen CI-gebruikers klinkt spraak duidelijk en natuurlijk, maar voor sommigen klinkt muziek anders dan ze zich herinneren.

Deze brochure is bedoeld om jou als CI-drager weer te laten genieten van het luisteren naar muziek. Er is geen magische formule of lijst met regels om te volgen, maar er zijn enkele tips die je helpen om meer van muziek te genieten.





Begin met het vertrouwde

Kun je een lied bedenken dat je heel goed kent, een lied dat zo bekend is dat je het *in je hoofd kunt horen* als je stil staat en je concentreert? Vaak zijn het de liedjes uit onze tienerjaren waarin we de woorden en deuntjes van veel liedjes gemakkelijk konden onthouden.

De volgende stap is het vinden van een opname van dat specifieke nummer. Als je zelf geen opname hebt, maar wel toegang hebt tot internet, kun je naar YouTube gaan om te zien of het daar te vinden is. Anders kun je zoeken op iTunes, Google Play, Spotify of welke apps je ook op je telefoon gebruikt om toegang te krijgen tot muziek.

Ga op een rustige plek zitten en luister een paar keer naar het door jou gekozen nummer. Hoe klinkt het? Is het hoe je het je herinnert? Misschien nog belangrijker, vind je het leuk? Probeer met het volume te experimenteren om te zien of dit effect heeft op de geluidskwaliteit. De beleving van muziek kan verbeteren door te oefenen. Een beetje doorzettingsvermogen in het begin kan voordelen op de lange termijn hebben. Als je de tekst moeilijk kunt volgen, probeer dan een kopie ervan te krijgen. YouTube heeft het voordeel dat bij sommige nummers de songteksten worden weergegeven terwijl het nummer wordt afgespeeld. Je kunt ook proberen de songtekst te vinden door op internet te zoeken met behulp van een zoekmachine zoals Google of Baidu.

Hou het simpel

Probeer in het begin je keuze te beperken tot muziekstukken met vrij eenvoudige arrangementen en een enkele, duidelijke, goed gedefinieerde stem. Veel dragers van een cochleair implantaat vinden de vroege nummers van Johnny Cash, zoals "I Walk the Line" en "Ring of Fire", heel natuurlijk klinken en gemakkelijk te volgen. De kenmerken van deze nummers die ze geschikt maken voor het luisteren met een CI, zijn onder meer een beperkt aantal instrumenten (vaak alleen gitaar en percussie), een duidelijk gedefinieerd ritme, de baritonstem van Cash en een zangstijl die sterk lijkt op spraak.

Als je liever instrumentale muziek luistert, probeer dan bekende stukken te vinden die een solo-instrument of een klein aantal instrumenten bevatten. Ook hiervoor is YouTube een goede plek om te zoeken. Typ een eenvoudige beschrijving van wat je zou willen horen (bijvoorbeeld *piano solo*, *piano en viool*, *gitaar solo*) en kijk wat er beschikbaar is. Zijn er bekende stukken? Zijn er muziekstijlen die je leuk vindt, zoals bluegrass, strijkbands en indierock? Zo ja, typ die naam in en kijk wat je krijgt.

Veel mensen die cochleaire implantaten gebruiken genieten van muziek.

Favorieten afspelen

Misschien wil je zien welke clips YouTube heeft van je favoriete artiesten. Het maakt niet uit of het Elvis Presley, Adele of Drake is, waarschijnlijk vind je ze daar.

Bekijk het aanbod aan beschikbare nummers en kies de nummers die je het leukst vindt. Sommige clips bevatten songteksten, die een grote hulp kunnen zijn bij het volgen van het nummer.

Onze MED-EL-muziekspecialist heeft een afspeellijst samengesteld voor iedereen die begint met hun CI naar muziek te luisteren.

Je kunt het vinden op  Spotify®



Om toegang te krijgen tot de lijst, bezoekt u de muziekstreamingsite Spotify en logt u in of maakt u een gratis account aan. Vul bij Zoeken *MED-EL Music for Cochlear Implants* in.

Gebruikers kunnen dan MED-EL volgen en beginnen met genieten van de muziek.

Apparatuur

Als je het in huis hebt, biedt apparatuur van goede kwaliteit de beste luisterervaring. Ga echter niet op pad om nieuwe apparatuur te kopen voordat u heeft getest wat u al heeft. Als de geluidskwaliteit onvoldoende lijkt, vraag dan vrienden of familieleden met een normaal gehoor om hun mening. Hoe klinkt het voor hen? Als ze denken dat de kwaliteit onvoldoende is, luister dan met een ander apparaat of overweeg een beter systeem te kopen. Een telefoon kan je goed gebruiken voor het luisteren naar muziek, met behulp van een koptelefoon die over de microfoon(s) van uw audioprocessor(s) is geplaatst, of met directe audio-invoer via een ondersteunend hulpmiddel.

Neem contact op met uw audioloog of MED-EL-vertegenwoordiger voor meer informatie over ondersteunende hulpmiddelen die kunnen helpen.

Als je via de computer luistert, moet je er rekening mee houden dat de geluidskwaliteit van ingebouwde luidsprekers soms behoorlijk slecht is. Zorg ervoor dat je een set externe luidsprekers van goede kwaliteit gebruikt, een hoofdtelefoon aansluit of directe audio-invoer gebruikt via een ondersteunend hulpmiddel. Nogmaals, het is een goed idee om een familielid of vriend het geluid te laten controleren om er zeker van te zijn dat het acceptabel is.





Auditief visueel

Een van de grote voordelen van YouTube-materiaal is dat het de mogelijkheid biedt om niet alleen muziek te horen, maar te zien dat het gespeeld wordt. We weten dat het kijken (spraakafzien) belangrijk is voor spraakverstaan, en het kan ook helpen om betere toegang tot muziek te bieden. Als je de lippen van een zanger kunt zien bewegen, wordt het gemakkelijker om het nummer te volgen, wat op zijn beurt de luistersituatie een beetje gemakkelijker maakt. Op dezelfde manier kan het kijken naar de handen van een pianist op het toetsenbord je ondersteunen door aanwijzingen te geven. Dit maakt een betere toegang tot de muziek mogelijk.

Luisteromgeving

Stop en stel jezelf de volgende vraag: "Wanneer is spraak het gemakkelijkst te begrijpen?" Het antwoord voor de overgrote meerderheid van CI-dragers is: 'in een stille, niet-galmende luisteromgeving'. Hetzelfde geldt voor muziek. Je kunt het beste luisteren naar muziek als je kamers met achtergrondgeluiden of te veel galm vermijdt.

Muziek beleven

Heb je ooit een instrument gespeeld of hield je van zingen? Je hoeft geen professional te zijn om plezier te hebben in het maken van muziek, en het kan je ervaring bieden die je helpt om beter muziek te luisteren.

Experimenteer met uw instrument dat u mogelijk heeft opgeborgen en kijk hoe het nu klinkt met uw CI. Probeer verschillende intervallen en toonladders in verschillende octaven, of speel een stuk dat zo vertrouwd is dat je het in je slaap kunt spelen. Misschien wil je zelfs overwegen om weer les te nemen. Begin opnieuw met het zingen van de nummers die je leuk vindt. Als je wilt oefenen met het matchen van de toonhoogte tijdens het zingen, dan kun je een platform als SingStar of Lips gebruiken, dat je visuele feedback geeft van de melodie die je zingt in vergelijking met het origineel dat wordt gespeeld.

Vergeet niet dat sommige nummers van nature buiten je stembereik liggen. Als je je eenmaal op je gemak voelt, kan het een leuke groepsactiviteit zijn. Misschien heb je meer met ritme. Speel mee met een nummer door op verschillende ritmische patronen te tikken of te klappen, of probeer één van de ritmische spellen die beschikbaar zijn via verschillende apps.

Als familieleden of vrienden een instrument bespelen, vraag dan of ze een paar simpele deuntjes voor je willen spelen. Het is een geweldige mogelijkheid om andere instrumenten van dichtbij te ervaren. Als je weet wat er wordt gespeeld en je kunt zien dat het gespeeld wordt, kan het je helpen om het beter te horen. Bovendien gaat het ervaren van livemuziek gepaard met positieve emoties omdat we het samen met anderen delen.





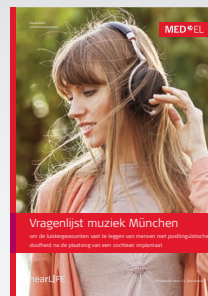
"Ik vind het niet leuk!"

Verwacht niet dat je alles wat je hoort leuk zult vinden, vooral als je voor het eerst vaker naar muziek gaat luisteren. We hebben allemaal muzikale voorkeuren en antipathieën, en het is onredelijk om te verwachten dat alles goed zal klinken. Vind muziek die je leuk vindt en luister daarnaar, en breid dan geleidelijk je muziekervaring uit. Het kost misschien wat tijd, maar het is de moeite waard.

Oefenen, oefenen, oefenen!

Oefening is de sleutel tot beter waarderen van muziek. Hoe meer je oefent met het luisteren naar muziek, hoe beter het gaat klinken. Doorzettingsvermogen en oefening zijn de sleutels tot betere luistervaardigheden.

Enkele nuttige muziek bronnen



De **Munich Music Questionnaire** is een gevalideerde vragenlijst die de luistergewoonten van muziek van mensen met postlinguaal gehoorverlies beoordeelt. Het biedt artsen nuttige informatie over de rol van muziek in het leven van de gebruiker van een hoorimplantaat vóór of na de implantatie.

Tips voor het luisteren naar muziek

Houd deze tips bij de hand zodat u uw maximaal van muziek kunt genieten.

- 1 Zorg ervoor dat de geluidskwaliteit goed is. Neem bij twijfel contact op met een normaalhorende vriend of familielid.
- 2 Kies een comfortabele omgeving (stil, ontspannend, geen echo).
- 3 Gebruik een hoofdtelefoon of directe audio-input via een ondersteunend hulpmiddel.
- 4 Begin met een eenvoudig stuk (een solostuk met veel herhaling is ideaal). Kijk op internet door *piano solo* of *gitaar solo* in te typen in uw zoekmachine.
- 5 Kies iets bekends. Muziek waar je naar luisterde toen je jonger was kan gemakkelijker te begrijpen zijn, omdat je geheugen helpt de gaten op te vullen.
- 6 Zoek naar muziek met een sterke beat (rock, hip-hop, etc.).
- 7 Gebruik visuele aanwijzingen - bekijk livemuziek of videoclip waarin u de muziek kunt zien die wordt afgespeeld of gezongen.
- 8 Zoek de songteksten - typ de titel en *songtekst* in een zoekmachine of probeer een versie van het nummer of instrumentaal stuk te vinden dat de songtekst op YouTube weergeeft.
- 9 Praat met andere CI-gebruikers of vraag advies aan een specialist in gehoorrevalidatie of uw audioloog om u te helpen bij uw vooruitgang.

Als je klaar bent voor meer ...

- 10 Verbreed je muzikale smaak (klassiek, pop, country, rock, folk, etc.).
- 11 Probeer simpelweg verschillende stijlen uit en oefen met het herkennen van geluiden en instrumenten.
- 12 Leer een instrument bespelen, wordt lid van een gemeenschapskoor of kerkkoor of ga muziektherapie volgen.
- 13 Geniet ervan en geef het niet op!



Goed gedaan!

Naarmate je oefent en ontspannender naar muziek luistert, zullen je verwachtingen veranderen. Omdat je meer van muziek wilt genieten, hebben de ontwerpingenieurs van MED-EL de signaalverwerking nog exacter gemaakt. Je kunt daarmee meer details dan ooit tevoren horen. Naar muziek luisteren is een lonende ervaring. Gefeliciteerd met uw inspanningen om het meeste te halen uit luisteren met uw cochleair implantaat!



Als je nog meer wilt lezen

Limb, C. J., & Rubinstein, J.T. (2012). Current research on music perception in cochlear implant users. *Otolaryngol. Clin. North Am.* 45, 129–140.

Hughes, S., Llewellyn, C., & Miah, R. (2010). Let's face the music! Results of a Saturday morning music group for cochlear-implanted adults. *Cochlear Implants Int.* 11, 69–73.

Looi, V., McDermott, H., McKay, C., & Hickson L. (2007). Comparisons of quality ratings for music by cochlear implant and hearing aid users. *Ear Hear.* 28, 59S–61S.

Lassaletta, L., Castro, A., Bastarrica, M., Pérez-Mora, R., Herrán, B., Sanz L, de Sarriá, M. J., & Gavilán, J. (2008). Musical perception and enjoyment in post-lingual patients with cochlear implants. *Acta Otorrinolaringol Esp.* 2008; 59, 228–234.

91% van onze gebruikers gaf aan dat het luisteren naar muziek een prettige ervaring was.¹

¹ FS1 klinisch onderzoek: eindrapport (CRD2005CIP001), MED-EL Innsbruck, maart 2007

Deze resultaten werden gerapporteerd door ervaren gebruikers na minder dan 3 maanden gebruik van Fine Structure Processing (FSP).

MED-EL Offices Worldwide

AMERICAS

Argentina

medel@medel.com.ar

Canada

officecanada@medel.com

Colombia

office-colombia@medel.com

Mexico

office-mexico@medel.com

United States

implants@medelus.com

ASIA PACIFIC

Australia

office@medel.com.au

China

office@medel.net.cn

Hong Kong

office@hk.medel.com

India

implants@medel.in

Indonesia

office@id.medel.com

Japan

office-japan@medel.com

Malaysia

office@my.medel.com

Philippines

office@ph.medel.com

Singapore

office@sg.medel.com

South Korea

office@kr.medel.com

Thailand

office@th.medel.com

Vietnam

office@vn.medel.com

EMEA

Austria

office@at.medel.com

Belgium

office@be.medel.com

Finland

office@fi.medel.com

France

office@fr.medel.com

Germany

office@medel.de

Italy

ufficio.italia@medel.com

Portugal

office@pt.medel.com

Spain

office@es.medel.com

South Africa

customerserviceZA@medel.com

United Arab Emirates

office@ae.medel.com

United Kingdom

customerservices@medel.co.uk

MED-EL Medical Electronics

Fürstenweg 77a | 6020 Innsbruck, Austria | office@medel.com

medel.com

