

Nie ma dostępu do laryngologa czy audiologa, tam gdzie mieszkam

Co mogę zrobić?



Zapytaj się lekarza o to gdzie możesz zbadać słuch. Jeśli takie badanie jest niedostępne będziesz musiał/a pojechać do innego miasta, tam gdzie jest taka możliwość.

Jeśli nie ma laryngologa lub audiologa dostępnego w pobliżu, możesz zapytać w swojej przychodni/poradni gdzie takie badanie można przeprowadzić.

Co jeszcze może wpłynąć na poprawę utraconego słuchu?



Zmniejszenie hałasu w tle: w domu, w pracy w miejscach publicznych.



Nauka czytania z ruchu warg.

Używanie



- Systemów wspomagania słuchu
- Wiadomości tekstowe
- Wzmacniacze telefoniczne
- Alarmy wizualne i wibracyjne
- Przenośne wzmacniacze dźwięku



Napisy do treści dźwiękowych dla różnych mediów.



Używanie aplikacji telefonicznych do zmiany mowy na tekst.

Powinieneś/aś poznawać innych słabo słyszących bądź głuchych, którzy wspomogą Cię i poprowadzą.

Mój słuch jest dobry ale ...
Znam innych, którzy mają utratę słuchu.

Jak mogę im pomóc?

Wsparcie dla innych, którzy mogą mieć ubytek słuchu

- ✓ Zachęć ich do badania słuchu
- ✓ Mów wyraźnie i powoli. Nie krzycz!
- ✓ Stań w dobrym świetle, twarzą do osoby, z którą rozmawiasz
- ✓ Nie wyolbrzymiaj ani nie zniekształcaj ruchów warg.
- ✓ Nie mówcie wszyscy naraz. Zachęcaj do mówienia pojedynczo.
- ✓ Ogranicz dźwięki w tle, albo przenieś się w cichsze miejsce
- ✓ Włączaj ludzi z utratą słuchu we wszystkie aktywności
- ✓ Zachęcaj osoby do rozmowy o swoim problemie ze słuchem z innymi.
- ✓ Występuj do władz lokalnych, aby upewnić się, że:
 - Usługi „opieki słuchu” są dostępne
 - Miejsca publiczne są dostosowane
 - Przekład audiowizualny treści jest obowiązkowy



World Health Organization

Nie pozwól aby ubytek słuchu Cię ograniczał










Słyszenie dla życia



Czy ... utraciłem/am słuch?

Mogłeś/aś utracić słuch jeśli ...

-  Często pytasz innych by powtórzyli
-  Podgłaśniasz radio lub telewizor
-  Masz trudności w nadążaniu za rozmową w hałaśliwym otoczeniu
-  Masz trudności w zrozumieniu co ktoś powiedział przez telefon
-  Masz uczucie dzwonienia w uchu, szum w uszach
-  Masz problem w usłyszeniu dźwięków t.j.: dzwonek do drzwi, budzik czy dzwonek telefonu
-  Ludzie mówią Ci, że głośno mówisz

Nie jestem pewien/na swojego słuchu Co powinienem/nam zrobić?

Zbadaj słuch!



Zbadaj słuch przez profesjonalistę!
Badanie słuchu jest proste i nie trwa długo
Upewnij się, że będzie to jak najszybciej!



W przypadku gdy nie jesteś pewny/a czy potrzebujesz badania słuchu sprawdź darmową aplikację hearWHO. Patrz na wskazówki aby poznać swój wynik.

<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss/hearwho>

49

Jeśli masz jakiegokolwiek z powyższych objawów lub jeśli Twój wynik w aplikacji jest poniżej 50 skonsultuj się z lekarzem. NIE ZWLEKAJ!

Co jeśli utraciłem/am słuch? Jakie mam opcje?

Możesz skorzystać z ...



Lekarstw i/lub operacji

Użyj aparatów słuchowych
oraz implantów ślimakowych



Rehabilitacja słuchowa
oraz doradztwo.

Porozmawiaj z innymi ...



Czuję, że ludzie mnie stygmatyzują kiedy noszę aparat słuchowy?



Utrata słuchu to nie powód do wstydu.
1 na **20** osób ma problemy ze słuchem i potrzebuje pomocy. Wyjaśnij rodzinie, przyjaciołom, znajomym jak mogą się lepiej z tobą komunikować. Dowiedz się więcej o utracie słuchu i uświadom innym, jak często ona występuje. Bądź wzorem do naśladowania!

Nawet jeśli moje wyniki nie są dobre,
myślę, że mam się dobrze.

Co za szkoda, jeśli poczekam kilka miesięcy lub lat na aparat słuchowy?



Żyjąc z niezdiagnozowanym ubytkiem słuchu, nieświadomie tracisz ważne dźwięki i słowa, co utrudnia prowadzenie rozmów i interakcje społeczne.

Utrata słuchu
wśród dorosłych,
jest najbardziej
wpływającym
czynnikiem demencji

Utrata słuchu może
spowodować lub
pogorszyć depresję
doaz demencji.

Opóźnienie w diagnozowaniu może oznaczać, że nie będziesz w stanie czerpać takich korzyści z aparatów słuchowych i rehabilitacji, a jakie mógłbyś jeśli podejmiesz natychmiastowe działania. Wiek często wpływa na czyjąś umiejętność dostosowania się do nowego sposobu słuchania i komunikacji.



Utrata słuchu wpływa również na osoby wokół ciebie i może powodować nieporozumienia i frustracje.



Odwiedź lekarza, audiologa lub laryngologa i omów z nim, jakie opcje mogą być dla Ciebie najbardziej korzystnym rozwiązaniem.