

助聽器新用戶教程

新的助聽器用戶們：

歡迎您成為我們新的助聽器使用者。

目前在挪威，我們有大約二十萬助聽器使用者，但其實應該有更多的人可以受益於該輔助設備。

您主動開始使用助聽器是非常重要的。您必須是自願使用助聽器，不僅只是因為您周邊有人說您需要它，更是因為您自己期待在日常生活中聽得更清晰。依靠聲音刺激聽覺系統從而保持對說話交談的正常理解，這對於您是至關重要的。

使用助聽器，一個良好的開端。

您現在會有一項針對您個人的聽力測試，從這裡您會得到第一個適合您的助聽器。您應該知道，聽力缺失問題是完全因人而異的，適合於其他助聽器使用者的設備不一定同樣適合您。與聽力矯治專家進行溝通，這樣他們可以找到最適合於您的助聽器。在此過程中，您必須預計到會出現多次對儀器進行調整的可能，並且可能會出現需要更換儀器類型的狀況。

熟悉新的助聽器。

挪威很缺少聽力矯治專家，這致使您經過漫長的等待才能得到新的助聽器和服務。聽力矯治專家們承受著很大的時間壓力，這就意味著他

們不能分出時間來為新用戶提供有關助聽器電池更換，使用和維護的資訊。

因此，我們挪威聽障人士全國聯合會 (HLF) 將幫助您更好地瞭解助聽器。

從一個安靜的適應過程開始。

您的大腦已經逐漸習慣了您聽力狀況惡化的情形，所以您需要一個對新音訊的反應和聆聽狀況的改變的適應過程。最初每天只用幾個小時使用您的助聽器是比較明智的----在自己家中安靜的環境裡，隨著時間推移，您自己就可以逐漸增加助聽器的使用時間了。

關於怎樣開始適應助聽器的一些建議。

- 熟悉日常的聲音。
- 花一點時間識別那些可能已經有一段時間從您的聽覺記憶裡消失了的聲音，並且找出這些聲音的來源。
- 熟悉這些聲音：自來水流動的聲音，紙張抖動時的沙沙聲，電話鈴聲，等等。起初，它們聽起來可能跟您記憶中的有一點不同，但您很快就會習慣這些聲音。

與他人對話：

- 當我們說話時，會發出許多複雜的聲頻。這需要我們做一點努力去跟上對話。從家裡與你所熟悉的人聲開始練習。

- 接著嘗試在稍許嘈雜的環境中交談和傾聽。
- 收聽廣播或看電視。請嘗試設置一個不會干擾到他人的聲頻。假如您的助聽器上有音量控制器，請試著讓這些聲音設置處於最舒服的狀態。目前大多數助聽器都內置有聲音遙感接受器，它能讓您使用音訊感應回路，或其他輔助工具。
- 習慣不同的聆聽環境。幾天後，您就會熟悉家裡普通的聲音。然後開始在更嘈雜的環境中使用助聽器，例如，工作或社交聚會。嘗試先挑選出某些嗓音/聲源，然後練習只專注於傾聽這些聲音。比如在演說廳，我們建議您儘量坐在靠近演說者的位置。在咖啡廳或餐館，最好坐在您可以看清交談者臉部的位置。

持續使用：

- 大腦對聲音的適應過程依賴於持續不斷地使用助聽器。在您從早到晚地使用助聽器並已經熟悉了周遭的聲音後，您的助聽器的功能將會得到最完美的發揮。
 - 提供回饋資訊給聽力矯治專家。
- 您務必告知聽力矯治專家關於您的使用體驗，以便於讓聽力矯治專家能找到最適合您的助聽器。在試用期間，將您在不同場合裡使用助聽器的經歷記錄下來或許會是個不錯的主意，這樣，您就可以在聽力矯治專家那裡複診時說出您的具體狀況。這會使他更易於為您調整好助聽器。

維護好您的助聽器

潮濕，高溫 and 耳垢都會影響到助聽器。對於如何維護好您的助聽器，這裡有一些提示。

- 保持儀器清潔。不要將其暴露在潮濕環境。
- 每天養成定時清潔耳塞/儀器的好習慣。右邊的耳塞是紅色標記，左邊的是藍色標記。助聽器的兩個耳塞往往有不同的設置，因此您應該先清潔整理好一隻，再開始清洗另一隻！
- 切勿使用液體清潔助聽器。避免讓儀器沾水。
- 不使用儀器時，建議打開電池倉（須將電源關閉），以延長電池使用壽命。

電池。

- 電池應保持乾燥，在常溫下保存。

電池類型。

- 10 號電池，黃色標籤。（使用時間 約 5-7 天）
 - 13 號電池，紅色標籤。（使用時間 約 7-12 天）
 - 312 號電池，棕色標籤。（使用時間 約 5-9 天）。
 - 675 號電池，藍色標籤。（使用時間 約 14 天。目前運用不多。）
-
- 關於空氣/鋅電池的資訊。

- 我們出售的所有助聽器，都使用一種鋅氧電池（鋅－氧氣）。
- 也就是說，當電池內的鋅物質接觸到空氣時，便開始生產電力。因此：**使用電池之前不要撕開封條！**
- 這種類型的電池可以存放很長一段時間，在鋅接觸空氣之前，不會出現放電現象。這是由於粘在電池上的封條，密封住電池殼體上一個或多個小孔。一旦除去封條，就會打開空氣供應，鋅物質開始產生電，並且整個過程不會中斷！
- 從撕去封條到電池產生電力，大約需要**1-2分鐘**。所以，有時候當我們插入一個新的電池時，助聽器可能會顯示“電池耗盡”。這屬於正常現象，假如我們是在**1-2分鐘**前剛除去封條。只需等一會兒，您會看到電池開始正常運作。
- 假如助聽器在更換好電池後仍然無法運作，首先應嘗試打開電池倉，並檢查電池是否放置準確，檢查電池蓋是否正確關閉。（電池失效的情況是非常少見的）。
- 如果您有疑問，請聯繫當地的**聽助志願者**。（注：LIKEPERSON 我們稱作**聽助志願者**。他們曾經和您一樣有聽力障礙的困擾，所以他們能夠瞭解您的感受和處境，他們自願幫助和傾聽您的需要，並和您一起解決您的聽力障礙問題。）
- 警告！鋅空氣電池含有汞，屬於危險廢棄物。

清洗設備。

- 黑色的清潔線。從助聽器耳塞那一面探入清潔線並在螺紋軟管內來

回拖動，以避免耳垢堵塞到軟管。

- “塵揮”，用於輕掃模壓耳塞。（牙齒清潔刷，在藥店購買）。
- 清潔刷。用於清除耳塞口的耳垢。
- 磁鐵清潔刷。磁鐵置於一端能吸附電池。
- 磁鐵棒。強力磁鐵棒能取放電池。
- 吹氣球。用於吹乾淨清洗後的軟管和耳塞。
- 篩檢程式。用於“耳內式助聽器”和“耳背式助聽器”。

用戶通常會得到不同的助聽器清潔配件，諸如清潔線與清潔刷，等等。

助聽器的簡單功能測試。

關閉電池蓋，並將助聽器握在手上，儀器會有蜂鳴聲(共振)。

這表明，該儀器功能正常。

如果它不發出蜂鳴聲：

- 確保電池蓋已關閉，並且在電池槽和蓋之間沒有東西卡住。
- 檢查電池設置是否正確。通常情況下，電池有封條的這一面應該方向朝外。
- 檢查電池是否已經使用了很長的時間而沒有更換過。（當電池將要耗盡之前，助聽器會在完全失效前先有一段時間發出短促的蜂鳴警報。）
- 檢查有沒有耳垢堵住耳塞的開口部位，或堵在了軟管裡。
- 確保所有篩檢程式未堵塞。（否則必須更換。）

•檢查軟管是否有折疊。（否則必須更換。）

警告！助聽器不能遇到水！

在以下狀況中使用助聽器時，請務必謹記：

- 雨天
- 沐浴
- 洗頭

另外一項非常重要的事項是：

新的助聽器耗資約 6.000 挪威克朗 /隻，所以，要記得投一份助聽器保險！

小提示：

檢查一下您的保險公司給您所提供的條款和設定的自付額度。

然後進入網站 HLF.no (挪威聽障人士全國聯合會網站) ，查閱相同資訊 — 您或許會大吃一驚？

一切都進展如意，助聽器運作正常，您又能重新開始聽到蟋蟀的鳴叫，一切都那麼愉快！

可是有一天：

電池幹了 - 篩檢程式堵塞 - 軟管破了 - 耳塞出現故障！

我需要幫助！

挪威聽障人士全國聯合會 (HLF) 在全國有許多聽助志願者，他們

服務於：助聽器使用者 – 耳鳴患者 – 從業者 – 兒童青少年以及他們的父母。

這些教程經過實踐，幫助會員們完成一些簡單的事，諸如：購買電池，篩檢程式，軟管，耳塞等等。

請聯繫我們，或許聽助志願者可以幫助您！

- 小提示：在購買前，請和您身邊的聽助志願者或 HLF 挪威聽障人士全國聯合會工作人員一起，先瞭解電池價格。在這裡，會員可以省下不少錢！

- 如需要任何諮詢，或者需要有人和您交談，我們會非常樂意為您提供服務。

期待您與聽助志願者聯繫，挪威聽障人士全國聯合會 (HLF) 電話：22 63 99 00

或者訪問我們的網站：www.hlf.no