助听器新用户教程

新的助听器用户们：

欢迎您成为我们新的助听器使用者。

目前在挪威，我们有大约二十万助听器使用者，但其实应该有更多的人可以受益于该辅助设备。

您主动开始使用助听器是非常重要的。您必须是自愿使用助听器，不仅只是因为您周边有人说您需要它，更是因为您自己期待在日常生活中听得更清晰。依靠声音刺激听觉系统从而保持对说话交谈的正常理解，这对于您是至关重要的。

使用助听器，一个良好的开端。

您现在会有一项针对您个人的听力测试，从这里您会得到第一个适合您的助听器。您应该知道，听力缺失问题是完全因人而异的，适合于其他助听器使用者的设备不一定同样适合您。与听力矫治专家进行沟通，这样他们可以找到最适合于您的助听器。在此过程中，您必须预计到会出现多次对仪器进行调整的可能，并且可能会出现需要更换仪器类型的状况。

熟悉新的助听器。

挪威很缺少听力矫治专家，这致使您经过漫长的等待才能得到新的助听器和服务。听力矫治专家们承受着很大的时间压力，这就意味着他

们不能分出时间来为新用户提供有关助听器电池更换，使用和维护的信息。

因此，我们挪威听障人士全国联合会（HLF）将帮助您更好地了解助听器。

从一个安静的适应过程开始。

您的大脑已经逐渐习惯了您听力状况恶化的情形，所以您需要一个对新音讯的反应和聆听状况的改变的适应过程。最初每天只用几个小时使用您的助听器是比较明智的----在自己家中安静的环境里，随着时间推移，您自己就可以逐渐增加助听器的使用时间了。

关于怎样开始适应助听器的一些建议。

•熟悉日常的声音。

•花一点时间识别那些可能已经有一段时间从您的听觉记忆里消失了的声音，并且找出这些声音的来源。

•熟悉这些声音：自来水流动的声音，纸张抖动时的沙沙声，电话铃声，等等。起初，它们听起来可能跟您记忆中的有一点不同，但您很快就会习惯这些声音。

与他人对话：

•当我们说话时，会发出许多复杂的声频。这需要我们做一点努力去跟上对话。从家里与你所熟悉的人声开始练习。

•接着尝试在稍许嘈杂的环境中交谈和倾听。

•收听广播或看电视。请尝试设置一个不会干扰到他人的声频。假如您的助听器上有音量控制器，请试着让这些声音设置处于最舒服的状态。目前大多数助听器都内置有声音遥感接受器，它能让您使用音讯感应回路，或其他辅助工具。

•习惯不同的聆听环境。几天后，您就会熟悉家里普通的声音。然后开始在更嘈杂的环境中使用助听器，例如，工作或社交聚会。尝试先挑选出某些噪音/声源，然后练习只专注于倾听这些声音。比如在演说厅，我们建议您尽量坐在靠近演说者的位置。在咖啡厅或餐馆，最好坐在您可以看清交谈者脸部的位置。

持续使用：

•大脑对声音的适应过程依赖于持续不断地使用助听器。在您从早到晚地使用助听器并已经熟悉了周遭的声音后，您的助听器的功能将会得到最完美的发挥。

•提供回馈信息给听力矫治专家。

您务必告知听力矫治专家关于您的使用体验，以便于让听力矫治专家能找到最适合您的助听器。在试用期间，将您在不同场合里使用助听器的经历记录下来或许会是个不错的主意，这样，您就可以在听力矫治专家那里复诊时说出您的具体状况。这会使他更易于为您调整好助听器。

维护好您的助听器

潮湿，高温和耳垢都会影响到助听器。对于如何维护好您的助听器，这里有一些提示。

•保持仪器清洁。不要将其暴露在潮湿环境。

•每天养成定时清洁耳塞/仪器的好习惯。右边的耳塞是红色标记，左边的是蓝色标记。助听器的两个耳塞往往有不同的设置，**因此您应该先清洁整理好一只，再开始清洗另一只！**

•切勿使用液体清洁助听器。避免让**仪器**沾水。

•不使用仪器时，建议打开电池仓（须将电源关闭），以延长电池使用寿命。

电池。

•电池应保持干燥，在常温下保存。

电池类型。

• 10 号电池，黄色标签。　（使用时间 约 5-7 天）

• 13 号电池，红色标签。　（使用时间 约 7-12 天）

• 31 2 号电池，棕色标签。　（使用时间 约 5-9 天）。

• 675 号电池，蓝色标签。　（使用时间 约 14 天。目前运用不多。）

•关于空气/锌电池的信息。

•我们出售的所有助听器，都使用一种锌氧电池（锌 – 氧气）。

•也就是说，当电池内的锌物质接触到空气时，便开始生产电力。**因此：使用电池之前不要撕开封条！**

•这种类型的电池可以存放很长一段时间，在锌接触空气之前，不会出现放电现象。这是由于粘在电池上的封条，密封住电池壳体上一个或多个小孔。一旦除去封条，就会打开空气供应，锌物质开始产生电，并且整个过程不会中断！

•**从撕去封条到电池产生电力，大约需要 1-2 分钟。**所以，有时候当我们插入一个新的电池时，助听器可能会显示"电池耗尽"。这属于正常现象，假如我们是在 1-2 分钟前刚除去封条。只需等一会儿，您会看到电池开始正常运作。

•假如助听器在更换好电池后仍然无法运作，首先应尝试打开电池仓，并检查电池是否放置准确，检查电池盖是否正确关闭。 （电池失效的情况是**非常少见**的）。

•如果您有疑问，请联系当地的**听助志愿者**。（注：LIKEPERSON 我们称作**听助志愿者**。他们曾经和您一样有听力障碍的困扰，所以他们能够了解您的感受和处境，他们自愿帮助和倾听您的需要，并和您一起解决您的听力障碍问题。）

•**警告！锌空气电池含有汞，属于危险废弃物。**

清洗设备。

•黑色的清洁线。从助听器耳塞那一面探入清洁线并在螺纹软管内来

回拖动，以避免耳垢堵塞到软管。

•“尘掸”，用于轻扫模压耳塞。 （牙齿清洁刷，在药店购买）。

•清洁刷。用于清除耳塞口的耳垢。

•磁铁清洁刷。磁铁置于一端能吸附电池。

•磁铁棒。强力磁铁棒能取放电池。

•吹气球。用于吹干净清洗后的软管和耳塞。

•过滤器。用于“耳内式助听器”和“耳背式助听器”。

用户通常会得到不同的助听器清洁配件，诸如清洁线与清洁刷，等等。

助听器的简单功能测试。

关闭电池盖，并将助听器握在手上，仪器会有蜂鸣声(共振)。

这表明，该仪器功能正常。

如果它不发出蜂鸣声：

•确保电池盖已关闭，并且在电池槽和盖之间没有东西卡住。

•检查电池设置是否正确。通常情况下，电池有封条的这一面应该方向朝外。

•检查电池是否已经使用了很长的时间而没有更换过。 （当电池将要耗尽之前，助听器会在完全失效前先有一段时间发出短促的蜂鸣警报。）

•检查有没有耳垢堵住耳塞的开口部位，或堵在了软管里。

•确保所有过滤器未堵塞。 （否则必须更换。）

•检查软管是否有折迭。 （否则必须更换。）

警告！助听器不能遇到水！

在以下状况中使用助听器时，请务必谨记：

•雨天

•沐浴

•洗头

另外一项非常重要的事项是：

新的助听器耗资约 6.000 挪威克朗 /只，所以，**要记得投一份助听器保险！**

小提示：

检查一下您的保险公司给您所提供的条款和设定的自付额度。

然后进入网站 HLF.no（挪威听障人士全国联合会网站），查阅相同信息 — 您或许会大吃一惊？

一切都进展如意，助听器运作正常，您又能重新开始听到蟋蟀的鸣叫，一切都那么愉快！

可是有一天：

电池干了 - 过滤器堵塞 – 软管破了 - 耳塞出现故障！

我需要帮助！

挪威听障人士全国联合会（HLF）在全国有许多听助志愿者，他们

服务于：助听器使用者 – 耳鸣患者 – 从业者 – 儿童青少年以及他们的父母。

这些教程经过实践，帮助会员们完成一些简单的事，诸如：购买电池，过滤器，软管，耳塞等等。

请联系我们，或许听助志愿者可以帮助您！

•小提示：在购买前，请和您身边的听助志愿者或 HLF 挪威听障人士全国联合会工作人员一起，先了解电池价格。在这里，会员可以省下不少钱！

•如需要任何咨询，或者需要有人和您交谈，我们会非常乐意为您提供服务。

期待您与听助志愿者联系，挪威听障人士全国联合会（HLF）电话：22 63 99 00
或者访问我们的网站：www.hlf.no