

Kurs dla osób, które zaczęły używać aparaty słuchowe.

Uważasz, że odpoczywam?

Mylisz się!

Dla nowych użytkowników aparatów słuchowych.

Serdecznie zapraszamy.

Na dzień dzisiejszy jest 200.000 norwegów którzy używają aparaty słuchowe, ale przewiduje się, że takich osób będzie jeszcze więcej w przyszłości. .

Bardzo ważne jest żebyś Ty sam chciał używać aparaty słuchowe. Musisz chcieć używać je nie tylko z tego powodu, że Twój bliscy mówią Ci o tym ale Ty sam musisz chcieć słyszeć lepiej każdego dnia.

Dobry początek w używaniu aparatów słuchowych

Jesteś właśnie po tesce na słuch i dostałeś swoje pierwsze aparaty słuchowe. Dowiedziałeś się także, że są różne rodzaje ubytku słuchu i te aparaty słuchowe , które używają inne osoby nie będą pasowały równie dobrze Tobie.

Zapoznaj się ze swoimi nowymi aparatami słuchowymi..

Ciągle mamy za mało audiologów w Norwegii. To prowadzi do tego, że jest długi czas oczekiwania na nowe aparaty słuchowe. Osoby te pracują pod dużą presją i nie mają czasu na informowanie nowych użytkowników aparatów słuchowych o regulacji tych aparatów, wymianie baterii, użytkowaniu i czyszczeniu ich.

Dlatego członkowie Związku dla Niedosłyszących HLF (Hørselshemmedes Landsforbund) pomagają w zapoznaniu się z aparatami słuchowymi ich nowym użytkownikom.

Początki w przyzwyczajaniu się do nowych dźwięków.

Twój mózg z czasem przyzwyczajają się do złego, niewyraźnego słyszenia. Dlatego zrozumienie nowych dźwięków, głosów będzie wymagało na nowo przyzwyczajania się do nich. Na początku lepiej jest używać aparaty słuchowe tylko parę godzin dziennie - w spokojnym otoczeniu, u siebie w domu i stopniowo zwiększać liczbę godzin w używaniu aparatów.

Wskazówki. W jaki sposób rozpocząć przyzwyczajanie się do nowych dźwięków

- Zapoznaj się z zwykłymi dźwiękami, słyszonymi na co dzień.

- Spróbuj rozpoznać dźwięki, które słyszałeś przed chwilą i spróbuj zlokalizować je.
- Zapoznaj się z takimi dźwiękami jak: płynąca woda, szelest papieru, dźwięk dzwoniącego telefonu itd. Na początku będziesz słyszał te dźwięki trochę inaczej niż to co pamiętasz lecz wkrótce przyzwyczaisz się do tego.

Jak rozpocząć zrozumienie rozmowy:

- Rozmawiając, wypowiadamy dużo złożonych dźwięków. Dlatego zrozumienie mowy wymaga dużego wysiłku. Spróbuj słuchać w domu głosów, które już znasz.
- Potem spróbuj prowadzić rozmowę w bardziej hałaśliwym otoczeniu.
- Słuchaj radia albo telewizji. Próbuj słuchać na poziomie głośności odpowiadającej innemu. Jeśli w Twoich aparatach słuchowych jest przycisk do regulacji głośności. Ustaw go na poziomie najbardziej odpowiadającym Tobie. Obecnie większość aparatów słuchowych ma także wbudowany adapter umożliwiający bezprzewodowe pobieranie dźwięków. Możesz wtedy używać tzw. Teleslang (bezprzewodowa transmisja dźwięków bezpośrednio do Twoich aparatów) albo z innych urządzeń wspomagających słuch.
- Zapoznaj się z różnymi dźwiękami, które otaczają Cię. Po kilku dniach będziesz znać podstawowe dźwięki pojawiające się w domu. Zaczynaj potem używać aparaty w bardziej hałaśliwym otoczeniu np. w pracy albo na różnych spotkaniach. Spróbuj wybrać jakiś dźwięk i koncentruj się tylko na nim. Na sali wykładowej najlepiej jest siedzieć jak najbliżej wykładowcy tak aby widzieć jego twarz. W kawiarni czy restauracji dobrze jest siedzieć w ten sposób, żeby widzieć twarz osoby, z którą rozmawiamy.

Kontynuacja używania aparatów:

- Proces przyzwyczajania się mózgu do nowych dźwięków i głosów jest uzależniony od tego jak długo używałeś aparaty słuchowe.
- Zwróć się do audiologa ze swoimi problemami. Żeby audiolog miał możliwość dopasowania odpowiednich dla Ciebie aparatów słuchowych, dobrze jest mu powiedzieć co przeżywasz, jakie masz problemy w używaniu aparatów. W okresie próbnym dobrym pomysłem jest pisanie jak czujesz się w różnych sytuacjach, z różnymi dźwiękami. W ten sposób możesz dać audiologowi konkretne informacje gdy przyjdiesz do kontroli. To może bardzo pomóc w regulacji Twoich aparatów.

Dbaj o swoje aparaty słuchowe.

Aparaty słuchowe mogą być narażone na wilgoć, ciepło i wosk uszny. Tu znajdziesz wskazówki jak najlepiej zadbać o aparaty.

- Dbaj aby twoje aparaty były zawsze czyste. Nie narażaj ich na wilgoć.
- Niech to będzie Twoim nawykiem czyszczenie wkładek dousznych i całych aparatów każdego dnia. **Prawy aparat słuchowy posiada czerwony przycisk, lewy niebieski.** Aparaty mają często różne ustawienia, **dlatego czyść najpierw jeden aparat, potem przejdź do czyszczenia drugiego!**
- Nigdy nie używaj płynnych środków czyszczących kiedy czyścisz aparaty. Nie dopóć żeby do aparatów dostała się woda.

- Gdy nie używasz aparatów dobrze jest otworzyć lukę na baterię (rozłączasz wtedy dopływ prądu) i bateria działa dłużej.
- **Informacje dotyczące bateri cynkowo/powietrznych.**
- We wszystkich aparatach słuchowych stosuje się baterie typ: cynkowo-powietrzne.
- To znaczy, że w baterii znajdują się elektrody cynkowe, które zaczynają wytwarzać prąd pod wpływem powietrza. **Dlatego: Dlatego nigdy nie usuwaj nalepki z baterii, której nie będziesz używać!**
- Tego typu baterie można przechowywać długi czas, w dobrym stanie gdy są dobrze zabezpieczone przed dostępem powietrza. Przed dostępem powietrza baterię ochrania mała nalepka, przyklejona do baterii,!!! położone w jednej albo wielu lukach w pojemniku na baterie. Gdy nalepka zostanie usunięta bateria zaczyna produkować prąd, tego procesu nie można zatrzymać!
- **Okolo 1-2 min. musi upłynąć od chwili usunięcia nalepki do pełnej produkcji prądu!!!**, Dlatego może się zdarzyć czasem, że po włożeniu nowych baterii, aparat informuje nas, że baterie są zużyte.
- Jeśli aparat nie działa po włożeniu nowej baterii, otwórz komorę na baterię i sprawdź czy bateria została prawidłowo włożona. Sprawdź także czy komora baterii jest prawidłowo zamknięta.(bardzo rzadko zdarza się, żeby bateria była uszkodzona)
- Masz inne pytania skontaktuj się z członkiem Twojego lokalnego Związku dla Niedosłyszących HLF .
- **Ważne! Cynkowo-powietrzne baterie zawierają rtęć i są klasyfikowane jako odpady specjalne.**

Urządzenia czyszczące.

- **Rodzaj nici czyszczących.** Przeciąga się przez przezroczysty wężyk(dźwiękowód) od aparatu słuchowego, żeby nie dopuścić do zapchania go przez wosk uszny
- **«miotłka» do oczyszczania wkładek dousznych.** (można użyć szczoteczki do czyszczenia zębów).
- **Szczoteczka czyszcząca.** Do usunięcia wosku usznego z nakładek w aparatach.
- **Szczoteczka do czyszczenia z magnesem.** Magnes, na końcu szczoteczki służy do trzymania baterii.
- **Rodzaj długopisu z mocnym magnesem.** Służy do wyciągania i wkładania baterii .
- **Rodzaj gumowego balonika do przedmuchiwania.** Do przedmuchiwania wężyka albo wkładek dousznych podczas czyszczenia.
- **Filtr.** Wymieniamy filtry zarówno w części aparatu wchodzącego w głąb ucha jak i za uchem.

Czasami razem z aparatami słuchowymi dostaje się przybory do ich czyszczenia np. nić czyszcząca albo szczoteczka czyszcząca

Ważne! Aparaty słuchowe nie tolerują wody!

Pamiętaj o tym kiedy:

- Pada deszcz,
- Biorzesz prysznic.
- Myjesz włosy.
-

Bardzo ważna informacja:

Nowe aparaty słuchowe kosztują około 6.000,-NOK /stk, **dlatego pamiętaj o ubezpieczeniu ich!**

Wskazówka: Sprawdź warunki i wkłady własne w towarzystwach ubezpieczeniowych. Wejdź na stronę internetową Związku dla niedosłyszących HLF.no (Hørselshemmedes Landsforbund), i sprawdź to samo, może oferta zaskoczy Cię?

Będzie coraz lepiej. Dowiedziałeś się bardzo dużo o aparatach słuchowych, znowu słyszysz pasikonika i teraz już możesz tylko cieszyć się z ich używania.

Ale któregoś dnia:

- Baterie mogą nie działać – Filtr będzie zapchany – Wężyk będzie złamany – wkładki będą uszkodzone!

Potrzebuję pomocy!

W HLF znajdują się osoby (likepersoner) odpowiednio dla:

- użytkowników aparatów słuchowych,
- dla osób z tinitus,
- dla osób aktywnych zawodowo,
- dla rodziców i dzieci oraz dla młodzieży.

Osoby te odbyły kursy i pomagają w prostych sprawach jak: sprzedaż baterii, filtrów, wężyków i wkładek.

Skontaktuj się z taką osobą gdy potrzebujesz pomocy !

- Wskazówka: Sprawdź ceny baterii u najbliższego członka HLF (likeperson) albo w HLF, przed zakupem. W HLF możesz zaoszczędzić sporo!
- Chcesz poradzić się albo chcesz porozmawiać z kimś o Twoich problemach ze słuchem, likepersoner chętnie pomogą Ci w tym.

Życzymy Ci powodzenia!

PSS! Ja słyszę pasikonika