

Як підготуватися до прийому



Все, що ви повинні знати, перш ніж прийти
на прийом до фахівця слухової допомоги

Перший раз...

Якщо ви раніше не зверталися за консультацією до фахівця слухової допомоги, то, можливо, не знаєте, як все відбувається та яких результатів слід очікувати.

Під час прийому ви отримаєте нові, корисні, інформативні знання та настанови щодо наступних кроків до кращого слуху. Ви отримаєте можливість краще зрозуміти свої проблеми та дізнатись про можливості їх вирішення.

Що на вас чекає?

Під час прийому лікар-сурдолог обговорить з вами історію порушення слуху для кращого розуміння причини проблем та отримання інформації про ваші потреби. Крім цього, вам виконають обстеження слуху. Також, за необхідності, нададуть можливість скористуватися слуховими апаратами. Після того, як лікар ретельно проаналізує результати обстеження вашого слуху, він зможе детально їх роз'яснити. У подальшому вам запропонують план наступних дій. Якщо у вас буде встановлене порушення слуху, то лікар-сурдолог може порекомендувати використання слухових апаратів.





Приходьте не самі

Більшість людей почуваються впевненіше під час прийому, якщо їх супроводжує подружжя, родич або приятель.

Прийом принесе вам більше користі, якщо поруч буде хтось із близьких.

Також лікарю буде простіше працювати над вирішенням ваших проблем, якщо ваш супутник розповість про те, що і як ви чуєте.

Як працює орган слуху

Буде не зайвим дізнатися більше про декілька речей, якщо ви збираєтесь на прийом до лікаря.

Ви чуєте мозком, а не вухами

Слух відіграє у нашому житті важливу роль: слугує вашій безпеці, допомагає розпізнати напрямок, звідки долинає звук. Також він незамінний для спілкування. При цьому вуха та мозок працюють як єдина система. Вуха збирають та надсилають звукову інформацію до мозку, який, у свою чергу, обробляє цю інформацію та надає їй сенсу.



Ваш мозок безперервно сприймає через вуха незлічену кількість різноманітних сигналів та, без зусиль, автоматично розпізнає значення звуків, їх джерело та місце розташування. Уявіть, що вам потрібно перейти дорогу. Саме мозок дає вам зрозуміти, коли це можна зробити безпечно, а коли слід почекати. Отже, щоб зрозуміти, звідки походить той чи інший звук, ви повинні чути обома вухами всі навколишні звуки. У гамірному оточенні обидва ваших вуха працюють синхронно, покращуючи розуміння мови завдяки виділенню її важливих елементів з усього розмаїття навколишніх звуків. Чим детальнішу інформацію отримає ваш мозок, тим легше йому буде визначити зміст спілкування.

Порушення слуху супроводжується такими симптомами, як швидка втомлюваність та погіршення пам'яті.

Якщо ви погано чуєте, то значно більше втомлюєтесь протягом дня. У будь-яких ситуаціях витрачається більше зусиль, щоб слідкувати за розмовами та розуміти сказане. При порушенні слуху втрачають здатність чути окремі звуки. Отже, мозок докладає значно більших зусиль, щоб "заповнити прогалини" та визначити зміст сказаного.



Виконання кожного з цих завдань потребує значних ментальних ресурсів, з'являється почуття втоми. Чим більше ментальних ресурсів задіяно, щоб чути та розуміти мовлення, тим менше їх залишається для іншої діяльності, наприклад, запам'ятовування. Тому, навіть якщо ви берете участь у розмовах, однаково складно пригадувати, про що йшлося. Щоб зменшити навантаження на мозок, важливо добре чути всіх учасників розмов, особливо у шумному оточенні.

Чи знаєте ви?



Некомпенсоване порушення слуху ускладнює участь у розмовах та, зазвичай, дуже втомлює



Некомпенсоване порушення слуху часто призводить до зменшення кількості контактів з родиною та друзями, внаслідок чого розвивається відчуття самотності та навіть депресія



Некомпенсоване порушення слуху викликає труднощі у користуванні телефоном, радіо, телевізором

Кожна людина сприймає звуки по-своєму

Багато хто дивується, коли дізнається, що немає двох людей, які чують звуки абсолютно однаково. Навіть дві людини, з однаковим станом слуху, можуть по-різному сприймати одні й ті самі звуки навколо себе. Ці відмінності більше, ніж просто особисті уподобання. Люди сприймають звуки відповідно до свого слухового досвіду.

Отже, найкращі слухові вміння ті, які можна пристосувати до конкретних ситуацій слухового сприймання.



Спорт



На роботі



Зустріч друзів



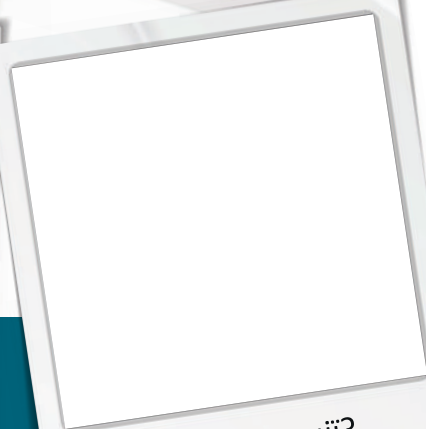
Сімейна вечеря



Перегляд ТБ



На вулиці



Інші ситуації?

Які ситуації видаються вам найскладнішими?

Некомпенсоване порушення слуху на всіх впливає по-різному. Комусь важко спілкуватися, якщо у приміщенні знаходиться багато людей, інші відчують, що не чують окремих звуків.

Слух має величезний вплив на ваше здоров'я та якість життя

Використання слухових апаратів допомагає знизити ризик розумової деградації

Чим сильніше порушення слуху, тим більше людина відчуває фрустрацію та соціальною ізоляцію. За результатами новітніх досліджень, некомпенсоване порушення слуху пов'язане з високим ризиком розвитку деменції у людей похилого віку*. І хоча слухові апарати не можуть вилікувати деменцію або повністю відновити природний слух, вони допомагають вашому мозкові нормально функціонувати якомога довше.

Якщо ви користуєтеся слуховими апаратами, вам буде простіше спілкуватися з людьми та брати участь у різних подіях та заходах. Така активність стимулює ваш мозок та допомагає знизити ризик прискороного розвитку деменції, притаманній некомпенсованому порушенню слуху.**

Саме тому турбота про слух - це винятково важлива складова у підтримці активного інтелектуального та суспільного життя.

Ризик розвитку деменції при некомпенсованому порушенні слуху

Легке порушення слуху: у **2 рази** вище

Помірне порушення слуху: у **3 рази** вище

Важке порушення слуху: у **5 разів** вище



* Source: Lin et al. (2011). Compared with normal hearing, increased risk of dementia: 1.89 for mild hearing loss, 3.00 for moderate hearing loss, and 4.94 for severe hearing loss.

** Amieva et al. (2015). Self-Reported Hearing Loss, Hearing Aids, and Cognitive Decline in Elderly Adults: A 25-Year Study. Journal of the American Geriatrics Society. Volume 63, Issue 10; 2099–2104.

Як допомогти вашому мозку оптимально функціонувати



Некомпенсоване порушення слуху



Мозок гірше стимулюється



Прискорене зниження розумових здібностей
Підвищений ризик деменції



Проблеми з запам'ятовуванням і вирішенням проблем



Компенсоване порушення слуху



Поліпшення комунікаційних навичок



Соціальна активність
Нормальна стимуляція мозку



Мозок добре функціонує



Підготовка до консультації

Щоб консультація принесла максимальну користь, подумайте заздалегідь про те, як ваш слух змінювався і як це вплинуло на повсякденне життя. Знайдіть час для відповіді на наступні запитання та візьміть заповнену анкету на прийом. Також, ви можете обговорити ці запитання з родиною та близькими людьми.

1. Розкажіть, що привело вас до лікаря

Позначте, наскільки ви згодні чи не згодні з наступними твердженнями

	Погоджуюсь		Складно визначити	Не погоджуюсь	
	1	2	3	4	5
2. Люди часто говорять нерозбірливо	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я відчуваю труднощі при перегляді телепрограм	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Я відчуваю труднощі при телефонних розмовах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Мені складно визначити, з якого напрямку походить звук	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Мені складно розуміти тихе мовлення (наприклад, шепіт)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Мені складно розуміти мовлення в гамірних місцях (кафе, вечірки)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Мені важко зосередитися, якщо до мене звертаються декілька людей одночасно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Погоджуюсь

Складно
визначити

Не погоджуюсь

1

2

3

4

5

9. Я не часто беру участь в суспільних заходах через труднощі у спілкуванні

10. Я відчуваю сильну втому надвечір, якщо протягом дня мені доводилося багато спілкуватися

11. Мені важко запам'ятовувати сказане

12. Я вважаю, що слуховий апарат міг би покращити моє життя

13. Запишіть питання, які ви хотіли б задати під час консультації

14. Інші коментарі

15. Ваше подружжя, член сім'ї або друг хотіли б зробити будь-який коментар?

Будь ласка, зв'яжіться з нами, якщо у вас є будь-які питання до наступної консультації. Для нас важливо, щоб ви досягнули найкращих результатів.

Ваш спеціаліст:

Номер телефону:

Дата консультації:

Коментар:
