

Öt lépés  
a jobb  
hallásért



# Üdvözöljük Hallás Szalonunkban!

Köszönjük, hogy bizalommal van munkatársaink iránt, és a hallásáról való gondoskodást ránk bízta. Azért készítettük Önnek ezt a kézikönyvet, hogy tökéletesíthesse kommunikációs készségét. Az elkövetkezendő oldalak olyan információt és gyakorlatokat tartalmaznak, melyek szükségesek ahhoz, hogy Ön megszokja új hallássegítő eszközeit. Célunk, hogy segítsük ezt az átmenetet olyannyira gyorsá és kellemessé tenni, amennyire csak lehetséges. Amennyiben kérdése van, vagy a hallás újratanulásának folyamata közben bármire szüksége lenne, kérjük, forduljon hozzánk! Itt vagyunk, hogy segítsünk.

Michael Nolan

*Registrar of the British Society of Hearing Aid Audiology  
Trustee of the Commonwealth Society for the Deaf*

*“Soha ne add meg magad, soha ne add meg magad, soha, soha, soha – semmiben, legyen az nagy vagy kis ügy, jelentős vagy jelentéktelen – soha ne engedj, kivéve, ha arról a becsület és a józan észbe vetett hit meggyőző.”*

Winston  
Churchill

# Önellenőrzés - *hallásának és füleinek tesztelésére.*

Karikázza be az *Igen* vagy a *Nem* választ minden, saját magának vagy felnőtt szeretteinek feltett kérdésre.

Ha ezek közül bármelyik kérdésre *Igen* választ adott, az jeltheti azt, hogy Önnek hallásproblémái vannak.

A több kérdésre adott *Igen* határozottan azt sugallja, hogy szüksége van egy hallásvizsgálatra.

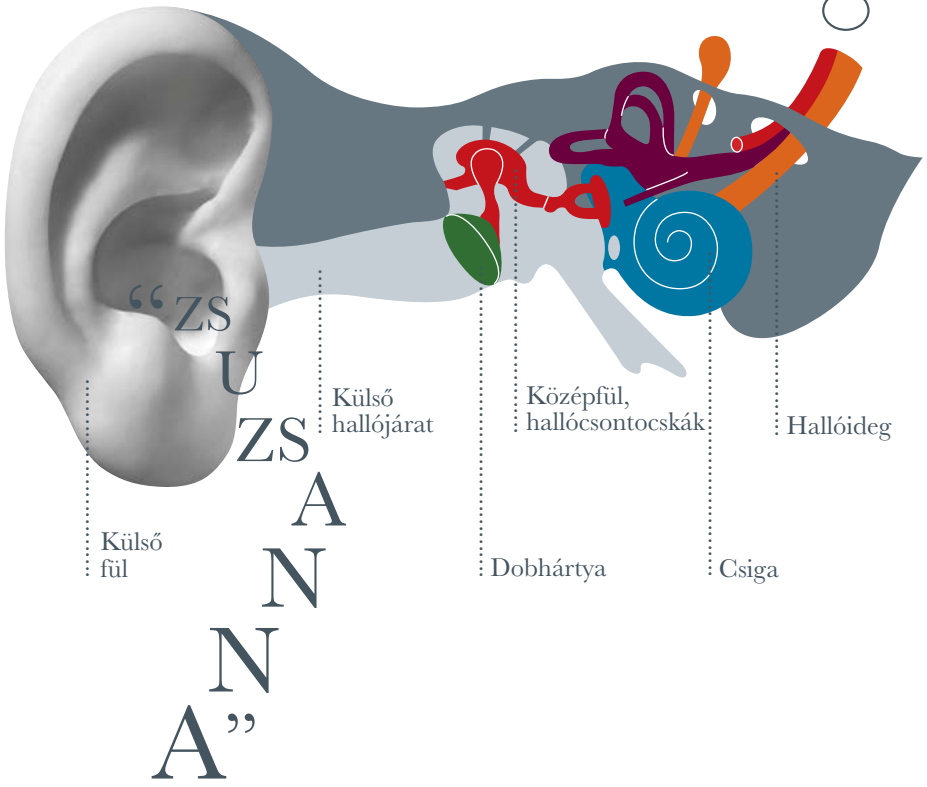
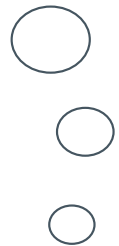
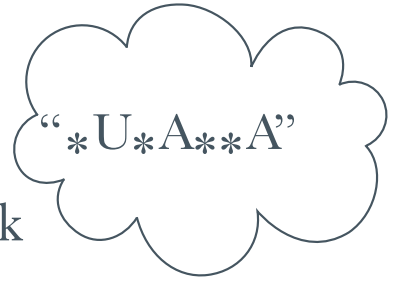
1. Szokott csengeni vagy zúgni a füle? *Igen/Nem*
2. Jobban hall az egyik fülével, mint a másikkal? *Igen/Nem*
3. Volt valamelyik (vér)rokonának halláskárosodása? *Igen/Nem*
4. Volt-e jelentős zajártalomnak kitéve a munkahelyén, szórakozóhelyen vagy katonai szolgálat közben? *Igen/Nem*
5. Nehezen követi a beszélgetést egy zajos étteremben vagy egy zsúfolt helyiségben? *Igen/Nem*
6. Úgy érzi néha, hogy az emberek motyognak vagy nem beszélnek tisztán? *Igen/Nem*
7. Nehézséget okoz Önnek, hogy kövesse a párbeszédet a színházi előadás során? *Igen/Nem*
8. Időnként nehezebb esik, hogy megértse a szónokot egy gyűlésen vagy az atyát az istentiszteleten? *Igen/Nem*



9. Előfordul Önnel, hogy arra kéri az embereket, beszéljenek hangosabban vagy ismételjék meg a mondandójukat? *Igen/Nem*
10. A férfi illetve a mély hangok könnyebben érthetőek, mint a női illetve a magas hangok? *Igen/Nem*
11. Nehézséget okoz Önnek a lágy, suttogó beszéd megértése? *Igen/Nem*
12. Néha nehezen érti a telefonban hallható beszédet vagy a TV-t? *Igen/Nem*
13. Hallásproblémája okán kinosan érzi magát, amikor új emberekkel találkozik? *Igen/Nem*
14. Hátrányos helyzetűnek érzi magát a hallásproblémája miatt? *Igen/Nem*
15. Hallásproblémája idegessé teszi Önt? *Igen/Nem*
16. Hallásproblémája következtében ritkábban látogatja meg barátait, rokonait, szomszédait, mint szeretné? *Igen/Nem*
17. Hallásproblémája miatt a kívánnál kevesebbet beszélget családtagjaival? *Igen/Nem*
18. Elszigeteltnek érzi magát, mert gond van a hallásával? *Igen/Nem*

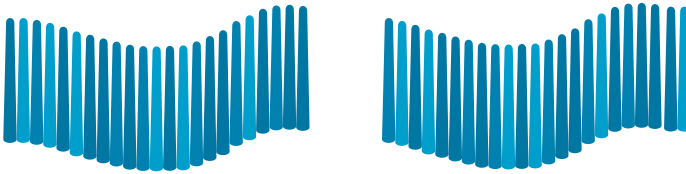
*Sok "Igen"-t karikáz be?  
Itt vagyunk, hogy segítsünk Önnek.  
Olvasson tovább, hogy többet értsen hallásáról.*

# Fülünk belsejének megértése - *Hogyan hallunk?*



Amikor a mikroszkópikus méretű szőrsejtek a csigában (a belső fülben) megsérülnek, nem küldenek teljes hanginformációkat az agyba. Ez – tipikusan idős korban – a magas hangok meghallásának csökkenésével kezdődik és azt eredményezheti, hogy nem tudjuk egymástól megkülönböztetni a mássalhangzókat. Például a „Zsuzsanna” úgy hangzik “\*U\*A\*\*A”.

.....  
A csiga belsejében található sejtek



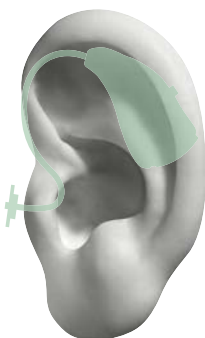
Az egészséges szőrsejtek egyenesen állnak, képesek pontosan észlelni a hanghullámokat és impulzusokat küldeni az agyba.



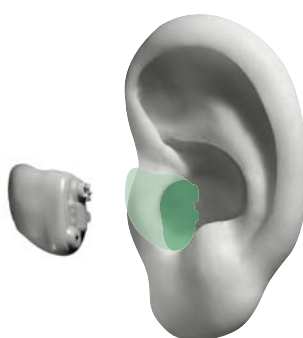
A sérült szőrsejtek petyhüdtek, erőtleneek és már nem állnak egyenesen. Így nem képesek észlelni a hanghullámokat vagy impulzusokat küldeni az agyba.

# Különböző hallássegítő eszközök és azok előnyei.

Immáron számos választási lehetőség kínálkozik a különböző méretű hallókészülékek között. Alább a legnépszerűbbeket találja, amik közül mindegyik személyre szabható az Ön egyedi igényei szerint. Amennyiben szeretné, hallásának értékelésekor minden kötelezettség nélkül megtekintheti őket.



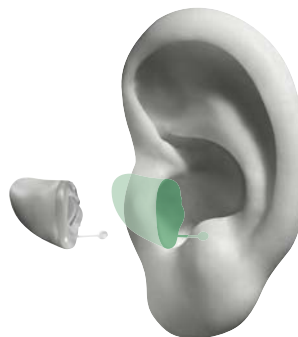
Fül fölötti / fül mögötti készülék



Hallójáratyi készülék



Fülkagyló készülék



Mélyhallójáratyi készülék

# Néhány dolog párban egyszerűen jobban működik.



A kétoldali hallókészülék használói sok előnyét élvezik a kétoldali hangérzékelésnek. Segítségképpen összeszedtünk öt egyszerű indokot arra, hogy miért jobb két fül, mint egy.

## Az egy kevesebb, mint egy fél

Ha az egyik fül kevésbé hatékonyan működik, mint a másik, ez jelentős hatással van az Ön napi tevékenységeire.

Egy füllel hallani hasonló, mint azon igyekezni, hogy egy szemmel lássunk – lehetséges, de nem olyan hatékony.

## A tökéletesített lokalizáció

A kétoldali hallás fejleszti azon képességünket, hogy bemérjük, honnan jön a hang.

## A nagyobb kép

A hallás mint érzékelés valójában az agyban jelenik meg. MINDKÉT fülből véve a bejövő jeleket, velünk született ‘beépített jelprocesszorunk’ a jeleket egyetlen, összegző ‘hangképpé’ keveri.

## Relaxált, kevésbé stresszes hallás

A kétoldali hallókészülékek értékes és jelentős hallásjavulást biztosíthatnak már enyhe halláskárosodás esetén is.

A hallás képességének javulásával csökken a stressz.

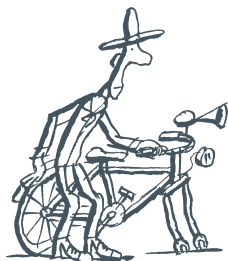
Így Ön megtapasztalja a hallás érdekében tett erőfeszítések enyhülését.

## Magabiztosság

Mindkét oldalról egyformán hallani, ez azt jelenti, hogy Ön képes lesz pontosan és magabiztosan válaszolni, függetlenül attól, hogy az adott beszélgetésre hol és mikor kerül sor.

“Általánosságban jobb tárgyalni szóban, mint írásban.”

Francis  
Bacon





## 5 lépés a jobb hallás felé hallókészülék segítségével.

Ön fontos döntést hozott, hogy elkezdje a hallókészülék használatának folyamatát.

Ez a kézikönyv egyéves kutatómunka eredménye, amely azt vizsgálta, hogy mi okozza a különbséget azok között a személyek között, akik egész nap, az éber periódus teljes idejében használják a hallókészüléküket, és azok között, akik csak ritkán vagy alkalmoszerűen használják azt.

Ebből a vizsgálati anyagból kiszűrtünk öt törvényszerűséget, ami a siker kulcsa. Mindegyik sikertényezőnek a kézikönyv egy-egy fejezetét szenteltük.

Vegyen kézbe egy tollat vagy ceruzát, és jegyzeteljen, miközben ezt a kézikönyvet olvassa.

Nézze át gyakran ezt a szöveget az öt lépés megértése érdekében, és Ön új hallókészüléke szakértő felhasználójává válik majd.



1

*Első lépés - 10 - 11. oldal*

Beismerem, hogy állandó  
hallásproblémám van.

.....

2

*Második lépés - 12 - 13. oldal*

Megfogadom, hogy pozitív  
szemlélettel segítséget keresek.

.....

3

*Harmadik lépés - 14 - 17. oldal*

Önképzés: a hallásproblémámmal  
kapcsolatosan mindent megtanulok,  
amit csak lehetséges.

.....

4

*Negyedik lépés - 18 - 19. oldal*

Reális elvárások megfogalmazása.

.....

5

*Ötödik lépés - 20 - 21. oldal*

Gyakorlat, idő és türelem.

.....

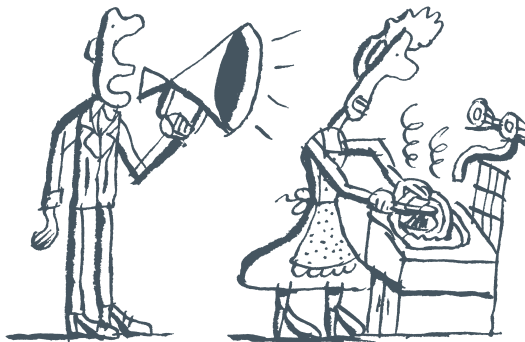
# 1. “Egyszer és mindenkorra el kell ismernem, hogy állandó hallásproblémám van.”

Elutasítás vagy elfogadás. A legtöbb ember számára normális, hogy átmegy egy elutasító időszakon. Ami szomorú, hogy a legtöbb ember 5-7 évig vár, mielőtt megoldást keres hallásproblémájára. Az elutasító szakaszban levő személy gondolatmenete tipikus:

- “Jól hallok, csak az emberek motyognak; mostanában nem beszélnek tisztán.”
- “Csak a zajos helyeken vannak nehézségeim a hallással. Egyszerűen elkerülöm majd azokat a helyeket és akkor rendben lesz minden.”
- “A hallásom majd idővel rendbe jön.”
- “Azt hallom, amit meg kell hallanom. Egyszerűen majd megkérem őket, hogy ismételjék meg a mondandójukat.”
- “Együtt tudok élni ezzel. Egyszerűen csak egy kicsit jobban fogok koncentrálni.”
- “Ez egyáltalán nem olyan rossz, hogy hallókészülék(ek)re lenne szükségem már most.”
- “A hallókészülék viselése nem illik bele az önképembe.”
- “Majd ha még jobban romlik a hallásom, akkor igénybe veszek segítséget.”

A tény az, hogy Ön nem tudja eltitkolni a hallásvesztését. Ez sokkal szembeűnőbb, mint bármely hallókészülék. Munkatársai, ügyfelei, barátai és szerettei már tudják, hogy Ön mivel szembesül. Száműzheti a gondolatai közül ezt a tény, de azzal csak önmagát csapja be. Választhatja azt, hogy igyekszik eltitkolni a problémáját, de a tünetek már elárulták a titkát:

- Nem a feltett kérdésekre válaszol.
- Összekeveri a hasonló szavakat, olyanokat, mint a „fiola” és „viola”, „kár” és „pár”, „barack” és „tarack.”
- A TV-t az átlag hallgatónak számára túl hangosra állítja.
- Szokásává vált megkérni a másikat, hogy ismételje meg, mit is mondott.
- Amikor hallgat valakit vagy valamit, zavart kifejezés tükröződik az arcán.



Amennyiben továbbra is eltitkolja problémáját, olyan személyhez lesz hasonlatos, aki a tükörbe nézve süteménymorzskákat lát az arcán, de makacsul ellenáll a kísértésnek, hogy letörölje őket onnan. Elszántsága, hogy eltitkolja hallásproblémáját, egy lefelé mutató szociális spirál kezdetét jelenti. Alább felsoroltuk a szokásos következményeket. Ön végül is ...

- inkább feladja kedvenc tevékenységeit, mint hogy hallásproblémája miatt szégyenkezzen;
- elkerüli az összes olyan szituációt, ami nehézséget okozhatna;
- elveszíti éleselműségét, saját vibráló önmagát;
- nem tudatosan, de saját terhét szerettei vállára rakja;
- arra kényszeríti szeretteit, hogy lemondjanak Önről;
- a semmittevés választásával saját maga áldozatává válik.

Az első lépés annak érdekében, hogy áthidalja kommunikációs problémáját, hogy beismeri önmagának és bevallja legközelebbi hozzátartozóinak, hogy...

- Önnek visszafordíthatatlan hallásproblémája van;
- a hallásproblémája kihat az életminőségére;
- gyógyszeres kezelés nem fogja „megnyitni” a füleit;
- nincs olyan műtéti eljárás, ami önmagában segíthetne az idegi vagy a vegyes típusú hallásvesztés esetén;
- barátai, hozzátartozói és munkatársai már tudnak arról, hogy Önnek problémás a hallása;
- az egyetlen helyes választás az Ön esetében a hallókészülék.

## CÉL

*Nem lehet segíteni egy hallásproblémán, amíg nem ismeri el, hogy létezik.*

## ALKALMAZÁS

*Beismerte önmagának és azoknak, akik legközelebb állnak Önhöz, hogy folyamatos, állandó hallásproblémája van?*

*Eldöntötte már, hogy mi lesz az az egyenes és egyszerű mód, ahogyan elmagyarázza másoknak?*

## PÉLDA

*Hosszú évek zajártalma a munkahelyemen és a szabadidőmben fokozatosan hatással lett arra a képességre, hogy hallom-e a szavak elejét és végét. Úgy döntöttem, hallókészüléket fogok viselni.*

*Mondogassa addig, amíg ez természetessé válik az Ön számára.*

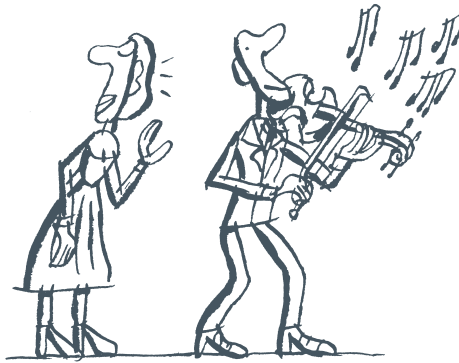
# 2. • Eltökélt szándékom, hogy pozitív szemlélettel segítségért folyamodom.

Ahhoz, hogy Ön megoldja hallásproblémáját, alapkövetelmény a mély tanulási vágy mint hajtóerő és az erőteljes elhatározás, hogy hallási képességét javítsa. Hat jellemvonás, mely minden olyan személynek sajátja, aki megvalósítja a hallókészülék használatára történő átállást:

- Pozitív hozzáállás.
- Tanulási hajlandóság.
- Megmásíthatatlan fogadalom a „végigcsinálom” tekintetében.
- A hallókészülék használatának gyakorlására szánt idő biztosítása.
- Türelem, amíg az agy áthangolódik a környezet hangjai és a háttérzajok érzékelésére.
- A készülék viselőjének oly mértékű erőfeszítése, mely összhangban van hallási képessége fejlesztésére vonatkozó vágyaival.

A hallókészülék nem fog Önnek azonnali elégtételt szolgáltatni. Nem olyan, mint a szemüveg, mely már pusztán azzal, hogy feltesszük, tiszta látást eredményez.

“ *Nem a hallókészülék  
 megvásárlása  
 biztosítja  
 majd Önnek  
 a jobb hallást.* ”



A hallókészülék viselése inkább a biciklizésre hasonlít: egy jó kerékpár megvásárlása még csak a kiinduló pont. Egy jó segítő, aki tudja, hogyan kell tanítani a biciklizést, a második lépés. A türelemmel eltöltött gyakorlási idő és a tanuló együttműködő hozzáállása a harmadik, és egyben a legfontosabb lépés.

“Itt vagyok, készen állok elfogadni a segítséget és megtanulni, hogyan halljak jobban.”

A jobb hallásért Önnek nap mint nap meg kell dolgoznia. A hallás képessége újra tanulható – nem megvásárolható. A legsikeresebb hallókészülék-használók szívesen elmondják majd Önnek, hogy a tanulásra fordított energiájuk és a gyakorlással töltött idejük volt az ár, amit a jobb hallásukért fizettek.

Az, hogy pozitív hozzáállással meggy végig hallása javításának folyamatán, az Ön döntése kell legyen; nem a házastársáé, nem is a fiáé vagy a lányáé. A hallókészülékkel foglalkozó szakemberek nem vállalhatják fel ezt az elkötelezettséget. Ez egyedül az Ön döntése.

Abraham Lincoln egyszer megjegyezte, hogy „A legtöbb ember többnyire olyan boldog, amennyire az elméjében eldönti, tudatosítja, hogy milyen boldog lesz.” Amint belefog hallása jobbításának folyamatába, a derűs hozzáállás nem csak az Ön sikerére lesz hatással, de minden ismerőse számára bátorítást jelent majd.

## CÉL

*A hallókészülék viselőjének személyes elszántsága és együttműködő akarata feltétlenül szükséges ahhoz, hogy hozzászokjon a készülék(ek)hez.*

## ALKALMAZÁS

*Néhány ember csak azért keres segítséget hallásproblémája megoldására, mert egy családtagja ragaszkodik hozzá, és ő maga valójában soha nem szánta rá magát, hogy valóban akarja a segítséget.*

*Önt foglalkoztatja személyesen a saját hallásproblémája?*

*Megvan Önben az akarat, hogy a hallókészülékkel foglalkozó szakemberrel elég gyakran találkozzon ahhoz, hogy átállhasson a hallókészülék napi használatára?*

# 3. Önképzés: *Mindent megtanulok a hallásproblémámmal kapcsolatban, amit csak lehet.*

A hallásvesztés legjobb ellenszere a témában történő személyes jártasság. Mindent meg kell tudnia az Ön egyéni hallásvesztéséről. Ehhez az alábbi ismeretekre lesz szüksége:

- Milyen típusú hallásvesztésem van?
- A hallásvesztés milyen fokú a bal és milyen a jobb fülemben?
- Hogyan sérült meg a hangfeldolgozó képességem?
- Hogyan hidalják át a hallókészülékek a keletkezett hiányosságot?
- Mit tehetek annak érdekében, hogy fejlesszem a hallásomat?

## Milyen típusú hallásvesztésem van?

Az Önt hallókészülékkel ellátó szakember (az Ön audiológusa) a Hallás Szalonban megadja ezt az – elvégzett hallásterjesztésen alapuló – információt és kitölti az alábbi kérdőívet.

.....  
Ön a következő típusú hallásvesztés(ek)ben szenved

[ ] *Vezetékes hallásvesztés*

A hang nem vezetődik megfelelően a külső hallójáratból a középfülön át a belfül felé.

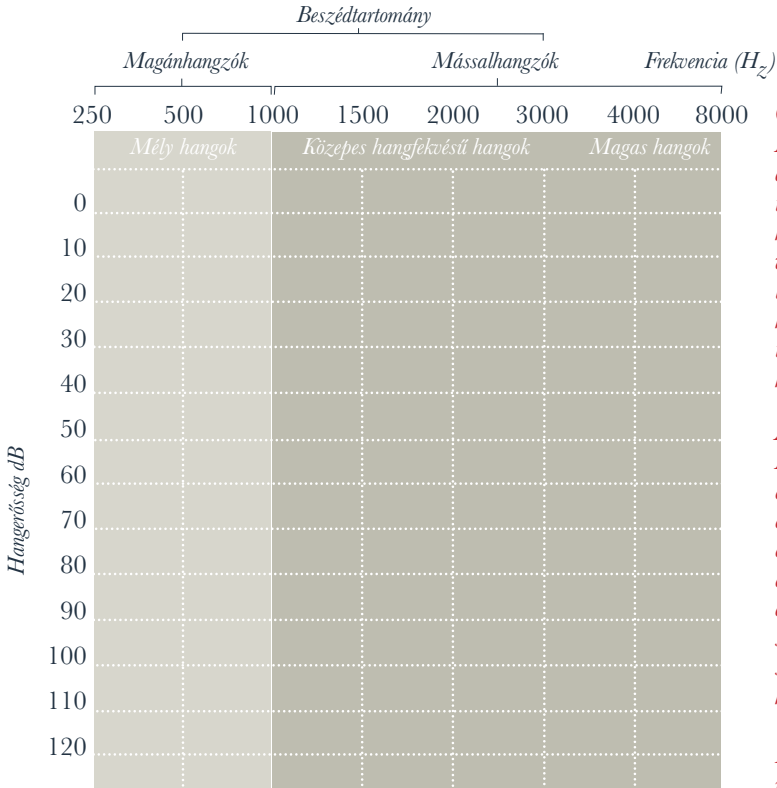
[ ] *Idegi hallásvesztés*

A belfül képtelen megfelelően továbbítani a hangot az agyba. A belfülben található hallósejtek érzékelő szőröcskéi (különösen azok, amelyek a magas frekvenciájú hangokért felelnek) elsorvadtak az életkor, a zajártalom vagy gyógyszerek hatására, vagy keringési zavarok miatt és már nem érzékelik a hangot megfelelően.

[ ] *Kévert típusú hallásvesztés*

A vezetékes és az idegi hallásvesztés kombinációja.

“Rengeteg mindent leírtak már a hallásvesztésem típusáról. Az én felelősségem, hogy érdeklődést mutassak, és ez fog segíteni engem a fejlődésben is.”



**CÉL**  
Minél többet tud a saját egyedi hallásvesztési típusáról, annál inkább képes lesz rá, hogy részt vegyen a hallókészüléke beállításában, különböző hallási környezetekhez történő hozzáigazításában.

**ALKALMAZÁS**  
Mennyi időt fog szánni a héten arra, hogy ennek a kézikönyvnek a lapozgatásával vagy a Hallás Szalomban elérhető egyéb anyagok segítségével ismereteket szerezzen saját hallásproblémájáról?

Képes rá, hogy megmagyarázza hallásvesztése természetét és a bal illetve a jobb fülében tapasztalható, a Hallás Szalomban szakembere által megállapított hallásvesztés mértékét?

Hallókészülék NÉLKÜL, normál beszédhangon egy szó-sort olvastak fel nekem, és ..... %-át nem értettem.

..... bal ..... jobb

Mielőtt a beszédet hallókészülék NÉLKÜL észlelem, ilyen hangosnak kell lennie: ..... dB ..... dB

Számomra a legkényelmesebb a beszédet hallani: ..... dB ..... dB

A beszédet kellemetlenül hangosnak tartom: ..... dB ..... dB



# 3. *folytatás*

## Önképzés: *Mindent megtanulok a hallásproblémámmal kapcsolatban, amit csak lehet.*

Hogyan sérült meg a hangfeldolgozó képességem?  
Amennyiben Ön az idők folyamán fokozatosan veszített a hallásából, akkor az agya lassanként hiányt szenvedett a hangfrekvenciák általi stimulálás terén.  
Ennek következtében Ön a normális hangerőn már nem hall.

Így, amikor először elkezdi használni a hallókészüléket, az agya riadtan fogadja majd a korábban hiányzó jeleket. Mindaddig, amíg hozzászokik ezekhez a hangokhoz, Ön azt gondolhatja magában, hogy...

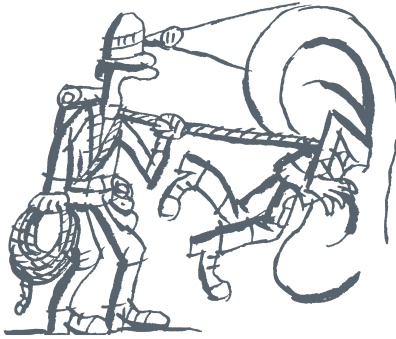
“Az emberi  
agy képezhető,  
amennyiben  
olyan diáké,  
aki tanulni  
akar.”

Isaac  
Newton

- „Mindenki hangja különösnek tűnik.”
- „A saját hangom furcsán hangzik.”
- „A hallókészülékek zajosak. Azt kivéve, amikor félrehúzódok egy csendes szobába, mindenféle nyugtalanító hangot közvetítenek.”
- „Javul majd ez az állapot idővel?”

Mivel Ön már hosszú ideje nem hallotta a természetes hangokat és zajokat, időbe telik majd, hogy hozzászokjon a hallókészülék viseléséhez. Az első időkben a hallókészüléke által felerősített hangok hangzásukat tekintve bádogszerű, fémes, mesterséges és természetellenes érzetet kelthetnek. Ez azért van, mert Ön immáron hallja a magas frekvenciájú beszédhangokat (mint: sz, s, f, k, t, stb), amiket mindeddig nem, vagy éveken keresztül másként hallott. Ez a természetellenesnek tűnő hangminőség fogja javítani az Ön beszédértését – de csak akkor, ha az új hallókészülékével elválaszthatatlanok lesznek egymástól mindaddig, amíg az Ön agyának lehetősége lesz megszokni a helyzetet. Gyakorlás és idő kérdése, és az agya alkalmazkodni fog.

A megértés az agyban történik, nem pedig a fülben. A folyamat, ahogy hozzászoktatjuk agyunkat a valódi hangokhoz, hasonlítható egy vízpumpa működtetéséhez. Mindaddig pumpálni kell, amíg a vízfolyás beindul. Amint a víz elkezd folyni – és az folyni fog –, a legnehezebb rész már mögöttünk van.



Fiatal gyermekkortól kezdve a szavak és a zajok hangjai az agyba továbbítódnak, hogy előállíthassuk a dolgok vizuális képzetét. Ez az információ memória-rekeszekben tárolódik, amely az Ön „hang-szótára.”

- Amikor Ön elveszíti hallása egy részét, az agy annak megfelelő része – amely nem kap ingert a fültől –, önként vállalkozik egy másik feladatra.
- Amikor már egy ideje nem hall, az agynak szüksége lesz egy időszakra, hogy újra megszokja a beszéd magas frekvenciájú hangjait és a környezeti hangokat. Ez a legnehezebb időszak annak, aki hallókészüléket kezd használni.

A hangok újra az Ön tudatalattijának részévé válnak, amint az agya nap mint nap hallja őket a hallókészüléken keresztül.

Például:

- A telefoncsörgés valódi hangmagassága.
- A ruházata suhogása, ahogy sétál.
- A hűtőszekrény motorjának zümmögése.
- Az újság lapjainak recsegése és suhogása.
- A számítógép ventilátorának hangja.

Gyakorlással javulni fog az Ön hallási képessége, és az így hallott hangokat egyre jobban össze tudja majd kötni jelentésükkel.

# 4. Reális elvárások megfogalmazása.

Hirtelen vagy fokozatos hallásvesztés esetén nem fog ismét úgy hallani, mint annak idején, a hallásvesztése előtt. Ez az igazság, függetlenül attól, hogy milyen típusú hallásvesztésben szenved, vagy hogy milyen típusú hallókészüléke van. A hallókészülék csak pótlása eredeti hallási képességének – használatával a normálhoz közeli életet élhet; nélküle bizonyosan hátrányos helyzetű lesz.

Összpontosítson a javulásra, ne azokra a rövid időszakokra amikor a hallókészüléke nem teszi lehetővé, hogy azt hallja, amit akar. Ha kedvét veszti, gondoljon a KÉSZÜLÉKKEL és a KÉSZÜLÉK NÉLKÜL mért görbékre az audiogramjában.

Ön elérhet egy jelentős fejlődési százalékot afelett a szint felett, ahogyan hallókészülék nélkül hallana. A hallókészüléke úgy van megtervezve, hogy segítsen Önnek sokkal jobban hallani.

“*A JOBB hallást és értést céloztam meg... mivel a tökéletes hallásban való reménykedés önbecsapás lenne, ami csalódással végződik.*”



A 'fémese' vagy gépies hangok érzékelése normális. Ezek azok a lágy, magas hangfekvésű hangok, melyek hiányoztak a hallási tartományából. A hallókészüléke visszaadja Önnek ezeket a hangokat. Elsőre ez fárasztó lehet, de meghallásuk hozza magával a jobb megértést. Legyen türelemmel, amíg az agya újra megismerkedik ezekkel a hangokkal.

Bizonyos elektronikus beállításokat csak lépésről lépésre, több héten keresztül lehet elvégezni. Audiológus szakemberünk segít abban, hogy az Ön agya fokról fokra újra hozzászokjon az általános hallási színthez. Ezeket a beállításokat pár alkalommal tudják elvégezni a hallókészülékén, amíg Ön várakozik.

Kezdetben az Ön hangja idegenül csenghet a saját maga számára. Idővel ez majd természetesebbé válik.

A háttérzaj észlelése természetes. A normál hallású emberek is hallják azt. Ne utasítsa el a hallókészüléket azért, mert a zaj idegesíti. A jobb hallás érdekében néhány kényelmetlenséget el kell majd viselnie.

A hallókészülékek nem feltétlenül adnak azonnali sikerélményt. A siker kulcsa a gyakorlásban van és az eltökéltségben, hogy amikor ébren van, a hallókészüléket állandóan viseli. Legyenek elválaszthatatlanok! Menni fog. Az időszakos használók nem részesülhetnek az összes áldásból, amit a hallókészülékek nyújtnak tudnak.

Ha esetleg nem működne a hallókészüléke, ne essen pánikba. A hallójáratban jellemző a közel 100 százalékos páratartalom és az állandó hőmérséklet. Ezek a körülmények hatással lehetnek az elektronikus készülékekre. Ugyanakkor ezek a körülmények azok, melyek között a hallókészülékeknek működniük kell. Rutin jellegű szakszerű karbantartásukra lesz szükség.

## CÉL

*Megértetni azt, hogy a hallókészülék egy olyan eszköz, amely mérhető előrelépést jelent viselője hallását és értését tekintve, de ez a technológia nem az ép hallás utánzata.*

## ALKALMAZÁS

*Együtt fog dolgozni a hallókészülékkel foglalkozó szakemberrel a jobb hallást jelentő cél érdekében, és nem vár a csodára?*

*Amint már benne lesz ebben a folyamatban, közli majd a Hallás Szalon Önnel foglalkozó szakemberével, ha bármilyen gondja, kellemetlensége támad?*

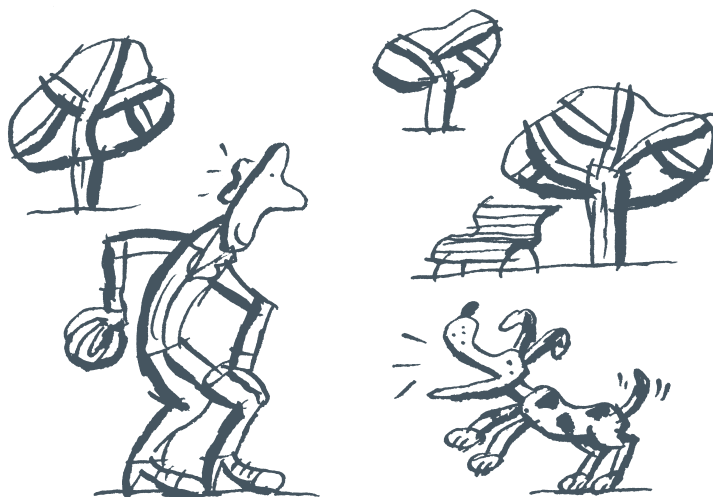
# 5. Gyakorlás, idő és türelem: az Ön hármas kulcsa a sikerhez.

Létezik egy közös felismerés, amelyhez az összes férfi és nő tartja magát, aki sikeresen átállt a hallókészülék használatára. Ennek a neve: gyakorlás.

Ez egy befektetés, amely általában 45 nap elteltével kezd hasznot hozni. Ha majd elegendő időt töltött el azzal, hogy az agya hozzászokhasson a környezet hangjaihoz, a háttérzajokhoz, képes lesz élni az életét anélkül, hogy túl sokat foglalkoztatná a hallása.

Bár az új felhasználókat arra biztatjuk, hogy otthon, fokozatosan kezdjenek hozzá, az Ön végső célja az kell legyen, hogy egész nap és minden nap használja a hallókészülékét. Ebben benne vannak a nyugodt és a zajos időszakok egyaránt, és azok is, amikor úgy gondolhatná, hogy nincs szüksége a hallókészülék használatára.

„Néhány dolog nem azonnal valósul meg, és időt valamint türelmet igényel.”



# “A tervezet való ragaszkodásért járó jutalom igazán megéri az erőfeszítést!”

Miután teljesítette a hallókészülék fokozatos használatával eltöltött bevezető egy vagy két hetet, az első dolga felkelés után az legyen, hogy beteszi a hallókészülékét, amit csak lefekvés előtt vesz ki a füléből. Tévedés, hogy csak akkor kell hordania a készüléket, amikor emberek közé megy, mivel akkor az agyát elárasztják és megriasztják majd az ismeretlen háttérzajok. Mindaddig, amíg a hallókészüléke használata nem tartozik az Ön napi rutinjához, az agyát nem érik kellő időtartamban hatások, melyek arra ösztönöznék, hogy értelmezze világának valódi hangjait; ebben az esetben a hallókészüléke mindig furcsán fogja közvetíteni környezet hangjait, és Ön valószínűleg leginkább a fiókban fogja tartani azt.

Gyakori és állhatatos használatra van szüksége az agyának, hogy hozzáidomuljon, Önnek pedig, hogy újra sikeresen kommunikálhasson.

Legyen türelmes, és ne adja fel! Időnként pihenjen, ha elfáradt, de ne adja fel! Dolgozzon tovább – egyre egyszerűbb lesz. Hívjon minket, ha bármikor segítségre vagy bátorításra van szüksége!

Szeretnénk, ha kapcsolatban maradna velünk!  
Mondja el audiológusának, ha aggálya támad a(z esetlegesen előforduló) túlzott hangerő miatt, illetve ha nem érzi a hallókészülék viselésének előnyeit! A hallókészüléket először használók gyakran visszatérnek hozzánk az első hónapban, hogy állítsunk a készülékükön, ellenőrizzük a fejlődést, és segítsünk áthidalni a nehéz hallási helyzeteket.

Haladjunk együtt az úton az elérhető cél felé, ami nem más, mint hogy Ön tényként elfogadja: viseli a hallókészülékét.

## CÉL

*Időbe telik majd, amíg a hallókészülék az Ön számára normálisnak tetsző hangot produkál. Ennek érdekében a készülék használata folyamán hatalmas igyekezetre és türelemre lesz szüksége.*

## ALKALMAZÁS

*Mennyi időt szán naponta a hallókészüléke(i) viselésére?  
Határozott szándékában áll követni a Hallás Szalon hallókészülékekkel foglalkozó szakemberének tanácsait, miszerint apránként kell kezdeni, úgy építkezve tovább az egész napos használatig?*

*Fürdés, zuhanyozás vagy úszás megkezdése előtt ne felejtse el kivenni a készüléket a füléből!*



## Kérdezze meg audiológusától!

Mennyi idő alatt lehet megszokni a hallókészüléket?

Mennyi idő alatt tudom megtanulni a készülék kezelését?

Mennyire megbízható, jó minőségű a készülék?

Mennyibe kerül a készülék?

Mi a különbség a drágább és az olcsóbb készülék között?

Mit jelent az, hogy digitális hallókészülék?

Meddig használható egy hallókészülék?

Nem fog kiesni a fülemből?

A környezetemben van hallókészülék viselő.

Az ő készüléke sípol, az enyém is fog?

Mi a sípolás három leggyakoribb oka?

A hallókészülék viselésekor valóban fog romlani a hallásom?

Egész nap kell használnom a hallókészüléket?

Mennyibe fog kerülni az elem és az esetleges javítás?

Meddig lehet használni a hallókészüléket egy elemmel?

Gyakran kell javíttatni?

Milyen méretű hallókészülékem lehet?

(A méretválasztás orvosi, műszaki és egyéni igény kompromisszuma)

# Jegyzetek

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ügyfél neve: .....

Kiadás dátuma: .....

Az Ön audiológusa: .....

Hallás szalon neve: .....

Hallás szalon telefonszáma: .....

Hallókészülék típusa: .....

Bal oldali hallókészülék gyári száma: .....

Jobb oldali hallókészülék gyári száma: .....

Hallókészülék elemmérete: .....

Copyright © Ascent Hearing Care

Minden jog fenntartva!

A könyvből a jogtulajdonos engedélye nélkül részlet nem közzölhető.

Magyar kiadás © Starkey Laboratórium Kft.

ISBN 978-963-06-9113-0

A fordítás Dezső Yvette közreműködésével készült.

Szerkesztette: Krpanov Ádám

Kiadta a Starkey Laboratórium Kft. 2010-ben.

Felelős kiadó: Nagy Tamás

Nyomdai munkálatok: Skandium Csoport

1600 Ft  
6 €