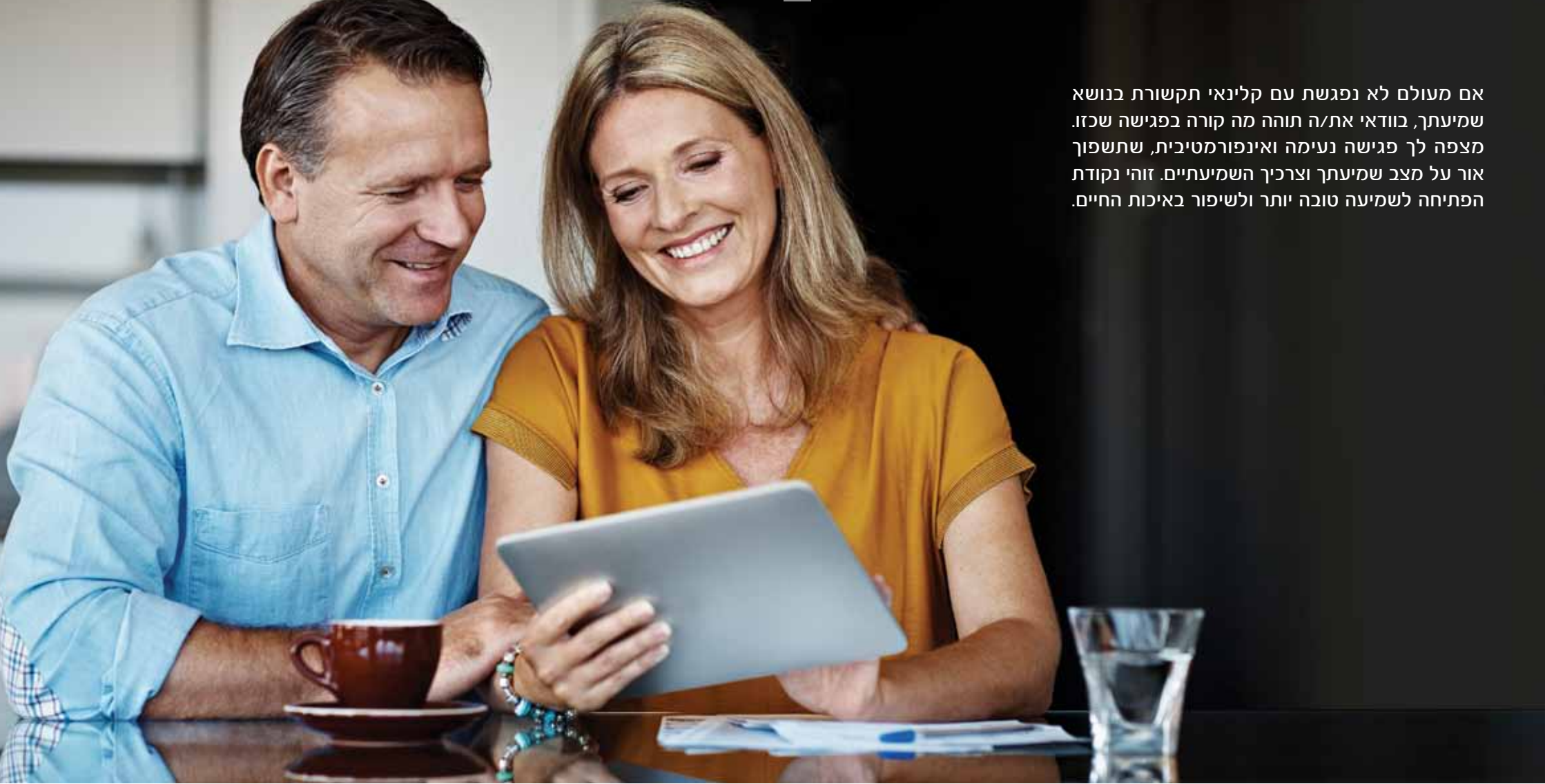


חוברת הכנה לפגישת יעוץ והתאמת מכשיר שמיעה



דברים שצריך לדעת לפני
פגישת הייעוץ והתאמת מכשיר השמיעה



אם מעולם לא נפגשת עם קלינאי תקשורת בנושא שמיעתך, בוודאי את/ה תוהה מה קורה בפגישה שכזו. מצפה לך פגישה נעימה ואינפורמטיבית, שתשפוך אור על מצב שמיעתך וצרכיך השמיעתיים. זוהי נקודת הפתיחה לשמיעה טובה יותר ולשיפור באיכות החיים.

למה לצפות

בתחילת הפגישה, קלינאי התקשורת ישוחח איתך על ההיסטוריה השמיעתית שלך, (על מנת להבין מה הגורמים שהשפיעו על שמיעתך ועל אורח חייך כיום) וזאת על מנת להבין לעומק מה סביבתך השמיעתית והצרכים השמיעתיים שלך. הוא יבצע בדיקת שמיעה מיוחדת לצורך התאמת מכשירי שמיעה, ואם ניתן תוכלי/י כבר לחוות שמיעה בעזרת מכשיר שמיעה מותאם לך אישית. כמובן שקלינאי התקשורת יסביר בפירוט על מצב שמיעתך בהתאם לתוצאות הבדיקה, ויחד תתכננו את המשך התהליך. במידה ובדיקת השמיעה תראה צורך, הקלינאי ימליץ לך על מכשירי השמיעה המתאימים לך.

תביאי/י אתך מישהו

למרבית האנשים, נוכחות של מישהו מוכר מטעמם - בן משפחה או חבר - עוזרת מאוד בכל התהליך. בשל האינפורמציה הרבה שניתנת בפגישה על ידי הקלינאי, ובשל האינפורמציה הרבה שקלינאי התקשורת צריך להבין עליך בפגישה זו, גם את/ה וגם הקלינאי תפיקו יותר מהפגישה אם יהיה מלווה נוכח.

ירידת שמיעה גורמת לעייפות ולירידה ביכולת הזיכרון

לחיות עם ירידה בשמיעה זו עבודה קשה. ההבנה והמעקב אחרי הנאמר בסיטואציות יום יומיות דורשת מאמץ רב יותר.



כשיש ירידה בשמיעה, יש ירידה ביכולת לשמוע צלילים מסויימים, ולכן המוח צריך לעבוד קשה יותר על מנת למלא את החוסרים בשמיעה, ולנחש מה נאמר. משימות אלו דורשות משאבי מוח רבים יותר ולכן יש תחושת עייפות מוגברת ומוקדמת יותר. השימוש במשאבי מוח רבים יותר על מנת לשמוע, משאירים פחות משאבי מוח לפעולות אחרות חשובות לא פחות, כגון: זיכרון של הנאמר בשיחה. ולכן, גם אם את/ה מצליח/ה לעקוב אחר השיחה, סביר שאת/ה נאבק/ת יותר על מנת לשחזר את הנאמר. על מנת להפחית את המאמץ המוחי חשוב לשמוע את כל הדוברים ואת כל מה שנאמר באופן ברור, בעיקר בסביבה רועשת.

את/ה שומע בעזרת המוח, לא בעזרת האוזניים

השמיעה חשובה מאוד על מנת לשמור על בטחונך, להבין מאיזה כיוון מגיע כל צליל, ולעקוב אחר שיחה. האוזניים והמוח עובדים ביחד לצרכים אלו. האוזניים מעבירות מידע למערכת השמיעה והמוח מעבד את המידע הזה לצלילים ומשמעות.

המוח מקבל כל הזמן מידע מגוון מהאוזניים, ובאופן אוטומטי וכמעט ללא מאמץ מתרגם מידע זה לצלילים מוכרים, ומאתר את מיקום המקור שלהם במרחב. דמיון/ני שאת/ה ברחוב סואן, המוח שלך הוא זה שינחה אותך כיצד להתקדם בו באופן הבטיחותי ביותר. לכן חשוב מאוד לשמוע את כל הצלילים שסביבך בשתי האוזניים על מנת להבין מהיכן מגיע כל צליל. בסביבה רועשת שתי האוזניים עובדות יחד למצוא ולהעביר את הפרטים החשובים ביותר למוח על מנת להגיע להבנת דיבור טובה יותר. ככל שהמוח מקבל מידע מפורט יותר, כך קל יותר להבין דיבור ולעקוב בקלות רבה יותר אחרי השיחה.



הידעת?



ירידת שמיעה לא מטופלת מקשה מאוד על שמיעה של אביזרי תקשורת ובידור כגון: טלפונים, טלביזיות, מחשבים וכדומה.



ירידת שמיעה לא מטופלת גורמת פעמים רבות להפחתה בכמות הקשרים החברתיים עם חברים משפחה ומכרים. וזה גורם הרבה פעמים לתחושת בידוד ודיכאון.



ירידת שמיעה לא מטופלת מקשה על היכולת שלך לעקוב אחרי שיחה, וגורמת לעייפות.

תחושת צליל היא חוויה מאוד יחודית ואישית

זה מפתיע לגלות שאנשים שונים תופסים את אותם הצלילים בצורה מעט שונה האחד מהשני. גם שני אנשים עם ירידת שמיעה זהה בבדיקת השמיעה, יכולים לחוות את אותה הסביבה השמיעתית בצורה שונה לגמרי. לא מדובר בהעדפה שמיעתית בלבד אלא בחוויה אישית שונה. לכן, השמיעה הטובה ביותר היא כזו שמותאמת במיוחד לצרכים האישיים שלך.



צפייה בטלוויזיה



ארוחה משפחתית



ספורט



סביבות רועשות



מפגשים חברתיים



עבודה

סביבות אחרות?

אילו סביבות מאתגרות אותך?

ירידת שמיעה לא מטופלת משפיעה עלינו בצורות שונות. אחדים יתקשו רק בשיחות בסביבות הומות אנשים, בעוד אחרים יתקשו לשמוע צלילים מסויימים בחיי היום יום.

שמיעה טובה נחוצה לכריאות ולאיכות החיים שלך

השימוש במכשירי שמיעה עוזר למנוע התדרדרות מנטלית. ככל שהירידה בשמיעה מחמירה, התסכול גובר וכך גם הבידוד החברתי. מחקרים חדשים מראים כיום כי לאנשים עם ירידה בשמיעה שאינה מטופלת, סיכון גבוה יותר לדמנציה (1). מכשירי שמיעה לא ירפאו דמנציה, או את השמיעה, אך הם תורמים רבות לשמירה על פעילות מוחית תקינה. כשאת/ה תרכיב/ה מכשירי שמיעה, תיווכח/י כי קל לך יותר לתקשר ולהשתתף בפעילויות חברתיות. השתתפות תדירה יותר בפעילויות חברתיות מגרה את המוח ועוזרת להפחית את הסיכון להתדרדרות מנטלית הקשורה לירידת שמיעה. (2) דאגה לשמיעה שלך הוא אחד הגורמים החשובים לקיום אורח חיים אקטיבי, אינטלקטואלי וחברתי.

תעזור למוח שלך להשאר בעניינים



טיפול בירידה בשמיעה



שיפור בכישורי שיחה



פעילות חברתית
גירוי מוחי



שמירה על תפקוד מוחי



ירידה לא מטופלת בשמיעה



פחות גירויים למוח



התדרדרות מנטלית מהירה יותר
סיכון גבוה יותר לדמנציה



קשיים בזיכרון ובפתרון בעיות



ההסתברות לדמנציה בנוכחות ירידת שמיעה לא מטופלת

ירידה קלה בשמיעה: ההסתברות גבוהה יותר פי 2
ירידה בינונית בשמיעה: ההסתברות גבוהה יותר פי 3
ירידה חמורה בשמיעה: ההסתברות גבוהה יותר פי 5



(1) Lin et al (2001). בהשוואה לנבדקים עם שמיעה תקינה. עליה בסיכון לדמנציה: 1.89 בירידה קלה, 3.00 בירידה בינונית, 4.94 בירידות חמורות. (2) Self-Reported Hearing Loss, Hearing Aids, and Cognitive Decline in Elderly Adults. (2015). Amieva et al. 2014-2019; 10 Issue, 63 Year Study. Journal of the American Geriatrics Society. Volume-25 A

איך תוכל להתכונן למפגש עם הקלינאי

על מנת להפיק את המירב מפגישת הייעוץ, אנא חשבו/י על ההשפעה של השמיעה על חייך. הקדש/י את הזמן עד למפגש לבחון את עצמך ולענות על השאלות האלו. בנוסף, יתכן ותרצה/י גם להתייעץ עם אנשים הקרובים אליך.

1. ספרי/י לנו מה הביא אותך לקבוע את הפגישה הזו

באיזו מידה את/ה מסכים/מה עם המשפטים הבאים:

מסכים/מה	1	2	3	4	5	לא מסכים/מה
2. הרבה פעמים אנשים ממלמלים במקום לדבר	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. אני מתקשה לשמוע את הטלביזיה	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. אני מתקשה לשמוע בעת שיחה בטלפון	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. אני מתקשה להבחין מהיכן מגיעים צלילים	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. אני מתקשה לשמוע דיבור חלש, כמו לחישה	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. אני מתקשה לשמוע שיחה במקומות רועשים כמו מסעדה ומסיבה	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. אני מרגיש/ה שאני צריך/כה להתרכז מאוד על מנת להבין כשיש יותר מדובר אחד	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

מסכים/מה 1 2 3 4 5 לא מסכים/מה

9. אני נוטה להמנע ממצבים חברתיים מכיוון שאני מתקשה לעקוב אחר שיחות

10. אני מרגיש/ה עייף/ה או מותש/ת נפשית בסוף יום המכיל הרבה שיחות

11. אני מתקשה לזכור דברים שנאמרו בשיחות

12. אני מאמין/ה שמכשיר שמיעה ישפר את איכות חיי

13. אנא רשום/י כל שאלה שעולה בראשך

14. הערות נוספות

15. האם לבן זוגך או בני משפחתך יש הערה כלשהי?

אנא צור איתנו קשר אם יש לך שאלות לפני הגעתך לפגישה הבאה.
חשוב לנו מאוד שנגיע לתוצאות הטובות ביותר בתהליך

קלינאי התקשורת המטפל:

מספר הטלפון:

תאריך הפגישה:

הערות: