

**Δεν υπάρχει κάποιος ωτορινολαρυγγολόγος (ΩΡΛ) ή ακοολόγος στην περιοχή μου.
Τι μπορώ να κάνω;**

Ρωτήστε έναν επαγγελματία υγείας ή έναν γιατρό στην περιοχή σας σχετικά με το που μπορείτε να ελέγξετε την ακοή σας. Εάν δεν είναι διαθέσιμες τέτοιες υπηρεσίες, ίσως χρειαστεί να μετακινηθείτε σε κάποια άλλη πόλη/περιοχή, όπου θα μπορούσε να γίνει ένας τέτοιος έλεγχος.

Εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμοι ακοολόγοι ή ΩΡΛ στην περιοχή σας, θα πρέπει να αναφερθεί το θέμα στις τοπικές υγειονομικές αρχές και να ζητήσετε να παρέχονται τέτοιες υπηρεσίες.

Τι άλλο βοηθά στον περιορισμό των συνεπειών της απώλειας ακοής ή της βαρηκοΐας στην καθημερινότητα;

Διατηρείτε τους θορύβους σε χαμηλά επίπεδα στο σπίτι, στην εργασία καθώς και σε χώρους κοινωνικών εκδηλώσεων
Προσπαθήστε να διαβάσετε τα χείλη των συνομιλητών σας

Να χρησιμοποιείτε:

- Συστήματα ενίσχυσης ήχου (ακουστικά κυκλώματα - loop systems)
- Γραπτά μηνύματα
- Ενισχυτές ήχου τηλεφώνου
- Συναγερμούς με δόνηση ή/και φλας
- Φορητούς ενισχυτές ήχου

Χρησιμοποιείτε λεζάντες και υπότιτλους σε τηλεοπτικά κανάλια με ακουστικό περιεχόμενο
Εγκαταστήστε εφαρμογές στο κινητό σας που μετατρέπουν την ομιλία σε κείμενο

Να βρίσκεστε σε επαφή με άλλους βαρήκοους ή κωφούς ενήλικες, που μπορούν να σας στηρίξουν και να σας καθοδηγήσουν.

**Το αποτέλεσμα του ελέγχου ακοής είναι καλό, όμως γνωρίζω άλλους που έχουν απώλεια ακοής.
Πως μπορώ να τους βοηθήσω;**

Για να βοηθήσετε άλλους που πιθανόν εμφανίζουν απώλεια ακοής:

- ✓ Ενθαρρύνετε τους να κάνουν έναν έλεγχο ακοής
- ✓ Μιλήστε αργά και καθαρά. Μη φωνάζετε δυνατά!
- ✓ Να στέκεστε σε μέρος με καλό φωτισμό αντικρύζοντας το πρόσωπο του συνομιλητή σας
- ✓ Μην υπερβάλετε με την κίνηση των χειλιών και μην παραμορφώνετε τα χείλη σας
- ✓ Μειώστε τους περιττούς θορύβους ή μεταφερθείτε σε ένα πιο ήσυχο περιβάλλον
- ✓ Συμπεριλάβετε το άτομο με απώλεια ακοής σε όλες τις δραστηριότητες
- ✓ Ενθαρρύνετε τους να μιλήσουν για το πρόβλημα ακοής τους με άλλους
- ✓ Απευθυνθείτε στις τοπικές αρχές και διασφαλίστε ότι:
 - υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες υγείας για την ακοή
 - οι δημόσιοι χώροι είναι προσβάσιμοι
 - ο υποτιτλισμός στα τηλεοπτικά κανάλια οπτικοακουστικού περιεχομένου είναι υποχρεωτικός



**World Health
Organization**

Μην αφήνεις την απώλεια ακοής να σε περιορίζει

(εικονίδιο)

«Hearing for life»



μετάφραση από τον Σύλλογο Επιστημόνων
Λογοπαθολόγων Λογοθεραπευτών Ελλάδος

**Μπορεί να έχω κι εγώ απώλεια ακοής;
Είναι πιθανό να εμφανίζετε απώλεια ακοής
εάν:**

- ζητάτε συχνά από τους άλλους να επαναλάβουν όσα είπαν
- ανεβάζετε την ένταση από το ραδιόφωνο ή την τηλεόραση
- δυσκολεύεστε να ακολουθήσετε μία συζήτηση σε χώρους όπου έχει θόρυβο
- αισθάνεστε το αυτί σας να «κουδουνίζει»/ «βουίζει» (εμβοές)
- δυσκολεύεστε να ακούσετε ήχους όπως το κουδούνι της πόρτας, το ξυπνητήρι ή τον ήχο κλήσης του τηλεφώνου σας
- σας λένε οι γύρω σας ότι μιλάτε δυνατά

**Δεν είμαι σίγουρος/η για το επίπεδο της
ακοής μου.**

**Τι πρέπει να κάνω;
Ελέγξτε την ακοή σας!**

Εξετάστε το επίπεδο της ακοής σας (ακουομετρία) σε έναν ειδικό. Το τεστ ακοής είναι εύκολο και σύντομο. Προσπαθήστε να το κάνετε το συντομότερο δυνατόν.

Σε περίπτωση που δεν είστε σίγουροι εάν χρειάζεται έλεγχος ακοής, μπορείτε να ελέγξετε την ακοή σας από την εφαρμογή hearWHO, την οποία μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν. Ακολουθήστε τις απλές οδηγίες και μάθετε το επίπεδο της ακοής σας.

<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss/hearwho>

Εάν εμφανίζετε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα ή αν το σκορ σας στο hearWHO είναι κάτω από 50, συμβουλευτείτε έναν

επαγγελματία υγείας.
Μην το καθυστερείτε!!

**Κι αν έχω πρόβλημα ακοής, ποιες είναι οι
επιλογές μου;**

Μπορεί να χρειαστούν:

- Φάρμακα ή/και χειρουργική επέμβαση
- Χρήση βοηθημάτων ακοής και κοχλιακών εμφυτευμάτων
- Ακουστική αποκατάσταση και συμβουλευτική
- Συζήτηση με άλλα άτομα που παρουσιάζουν απώλεια ακοής

**Νομίζω ότι αν φοράω βοήθημα ακοής θα
στιγματιστώ.**

Η απώλεια ακοής και η βαρηκοΐα δεν είναι κάτι για το οποίο θα πρέπει να ντρέπεστε και να κρατάτε για τον εαυτό σας. **1** στους **20** ανθρώπους έχουν πρόβλημα ακοής που χρειάζεται αντιμετώπιση.

Εξηγήστε στην οικογένεια, στους φίλους και τους συναδέλφους σας ότι χρειάζεται να διαχειρίζεστε την επικοινωνία σας μαζί τους με διαφορετικό τρόπο. Μάθετε περισσότερα για τα προβλήματα ακοής και την βαρηκοΐα και βοηθήστε το περιβάλλον σας να κατανοήσει πόσο συνήθη είναι τα προβλήματα ακοής. Γίνετε πρότυπο γι' αυτούς!

**Αν και το αποτέλεσμα στον έλεγχο ακοής δεν
ήταν καλό, νομίζω ότι είμαι εντάξει προς το
παρόν.**

**Ποιες θα είναι οι συνέπειες αν περιμένω
μερικούς μήνες ή χρόνια πριν προμηθευτώ
ακουστικό βοήθημα;**

Ζώντας με την βαρηκοΐα που δεν έχει αντιμετωπιστεί, χάνετε χωρίς να το γνωρίζετε σημαντικούς ήχους και λέξεις, δυσκολεύοντας έτσι τις συζητήσεις και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Η βαρηκοΐα ενισχύει ή χειροτερεύει την κατάθλιψη και την άνοια.

Η βαρηκοΐα στους ενήλικες είναι ο πιο κοινός παράγοντας κινδύνου για την άνοια.

Μια καθυστερημένη διάγνωση μπορεί να σημαίνει ότι δεν θα έχετε τα ίδια οφέλη από τα βοηθήματα ακοής και την αποκατάστασή της, σε σχέση με το αν είχατε ενεργήσει νωρίτερα. Η ηλικία συχνά επηρεάζει την ικανότητα προσαρμογής σε νέους τρόπους ακοής και επικοινωνίας.

Η βαρηκοΐα μπορεί, επίσης, να επηρεάσει τα άτομα γύρω σας και μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις ή ενόχληση.

Επισκεφτείτε έναν ιατρό ΩΡΛ ή έναν ακοολόγο για να εξεταστείτε και να συζητήσετε τις πιο ωφέλιμες επιλογές προσαρμοσμένες σε εσάς.



Μετάφραση από τον Σύλλογο Επιστημόνων
Λογοπαθολόγων Λογοθεραπευτών Ελλάδος