

JAK LEPIEJ SŁYSZEĆ – PRZEWODNIK

bernafon[®]
Your hearing · Our passion

Spis treści

Jak lepiej słyszeć – przewodnik

Wprowadzenie 2

Początki 4

Postępy 5

Rady jak lepiej słyszeć 6

Rady związane z komunikowaniem się
(Sugestie dla rodziny i przyjaciół) 10

Jak dbać o aparat słuchowy 11

Zauszne aparaty słuchowe 13

Wewnętrzne aparaty słuchowe 16

Typowe problemy i ich rozwiązywanie 20

Serwis 24

Aksesoria 24

Wprowadzenie

Maksymalne wykorzystanie możliwości Twojego nowego aparatu słuchowego

Przedstawione tu informacje pomogą Ci zmaksymalizować korzyści związane z użytkowaniem aparatu słuchowego. Pomogą Ci one również odpowiednio współpracować z Twoim protetykiem słuchu, dzięki czemu dostroi on aparat stosownie do Twoich potrzeb.

Użytkowanie aparatu słuchowego po raz pierwszy jest procesem zarówno psychicznym jak i fizycznym. Wskazaniem jest opowiedzieć Twojemu protetykowi słuchu o Twoich oczekiwaniach i doświadczeniach. Aparaty słuchowe nie przywracają idealnego słuchu! Czynią one dźwięki głośniejszymi i pomagają Ci zmaksymalizować Twoje możliwości słuchowe. Pamiętaj o tym, że utrata słuchu najczęściej pogłębia się w wolnym tempie, w długim okresie czasu.

Ponowny, właściwy odbiór dźwięków również wymaga czasu. Przeciętne korzyści odczuwane są zwykle od razu, natomiast nauka czerpania maksimum korzyści z Twojego aparatu słuchowego może wymagać kilku tygodni, a nawet miesięcy. Ważnym jest, by konse-

kwentnie używać aparatu słuchowego – nie zaniechać wysiłków w związku z ewentualnymi frustracjami. Bądź w stałym kontakcie ze swoim protetykiem słuchu. Im więcej informacji mu przekażesz, tym lepiej i szybciej będzie on w stanie Ci pomóc.

Używając aparat prawdopodobnie usłyszysz dźwięki, których nie słyszałeś w ogóle, ponieważ aparat wzmacnia wszystkie odbierane sygnały – odgłos kroków, świergot ptaków, szelest papieru itp. Początkowo może to być nieco przytłaczające, lecz z czasem zaakceptujesz „nowe” dźwięki i staną się one naturalną częścią otaczającego Cię środowiska akustycznego. Proces przyzwyczajania się do aparatu słuchowego trwa zazwyczaj kilka tygodni, może się jednak różnić w indywidualnych przypadkach. Ponadto ilość odczuwanych korzyści zależy od stopnia utraty słuchu, ogólnego stanu zdrowia, długości okresu, w którym występuje wada słuchu oraz od dotychczasowego doświadczenia w użytkowaniu aparatu słuchowego.

Najważniejszym jest jednak to, że sukces w zakresie związanym z użytkowaniem aparatu słuchowego zależy przede wszystkim od Ciebie! Pełne wykorzystanie możliwości związanych z użytkowaniem aparatu wymaga praktyki, cierpliwości i wytrwałości. Pamiętaj, by ściśle współpracować z protetykiem słuchu.

Początki

W czasie pierwszych dwóch tygodni najlepiej jest stopniowo wydłużać dzienny czas użytkowania aparatu w warunkach domowych. Używaj aparatu kilka godzin dziennie, każdego dnia, podczas konwersacji i/lub oglądania telewizji. Jeśli dźwięki są zbyt ciche wykonaj czynności wskazane na str. 20-23. Jeśli to nie pomoże skontaktuj się ze swoim protetykiem słuchu. Kiedy kilkugodzinne użytkowanie aparatu nie będzie już Cię męczyć używaj go w wielu różnych sytuacjach. Pierwszym dźwiękiem, do którego się przyzwyczaisz będzie Twój własny głos. Możesz zauważyć, iż jest on zbyt głośny. Jeśli głosy innych ludzi są komfortowo głośne możliwym jest, że przywykłeś mówić głośniej, by kompensować sobie tym samym ubytek słuchu. Spróbuj wówczas mówić na normalnym poziomie głośności. Poszukiwanie optymalnych ustawień Twojego aparatu zwykle wymaga czasu i Twojego aktywnego udziału. Po pierwszych doświadczeniach powinieneś zgłosić się do protetyka słuchu, aby dokładniej dostroić aparat. Jeśli pewne dźwięki są zbyt głośne lub za ciche wówczas ustawienia aparatu można skorygować.

Postępy

Kiedy przyzwyczaisz się już do użytkowania aparatu słuchowego powinieneś zacząć używać go w różnych, zmiennych sytuacjach akustycznych, w dłuższych okresach czasu. Sugerujemy wówczas stopniowo zacząć używać aparatu w następujących miejscach/ sytuacjach:

- rozmowa w małej grupie w cichym otoczeniu
- rozmowa z jednym lub dwoma rozmówcami w głośnym otoczeniu
- w kościele
- rozmowa przez telefon
- w czasie spotkań
- rozmowa w małej grupie w cichym otoczeniu
- rozmowa w klubie, w restauracji
- w sklepie
- na ulicy, w ruchu ulicznym

Rozmawiaj z innymi użytkownikami aparatów słuchowych. Najprawdopodobniej będą oni mieli wiele doświadczeń, którymi mogą się z Tobą podzielić.

Pamiętaj o tym, że ludzie z dobrym słuchem również doświadczają problemów z rozumieniem mowy w hałaśliwych warunkach.

Rady jak lepiej słyszeć w trudnych sytuacjach słuchowych

W restauracji:

- Wybierz cichą restaurację (najlepiej bez muzyki).
- Poproś o stolik w cichym miejscu, z dala od kuchni.
- Usiądź tam gdzie jest dobre oświetlenie.
- Zadbaj o to, by światło nie świeciło bezpośrednio w Twoje oczy.
- Rozmowa będzie łatwiejsza w mniejszej grupie.

W samochodzie:

- Jeśli na jedno ucho słyszysz lepiej usiądź tak by lepsze ucho było od środka samochodu.
- Jeśli używasz dwóch aparatów rozważ możliwość redukcji głośności aparatu od strony okna.
- Wyłącz radio/sprzęt stereo.
- Zamknij okna, by zminimalizować hałas.

W teatrze, w kinie, na koncercie:

- Kiedy kupujesz bilety zapytaj o ewentualnie zainstalowane na widowni pętle indukcyjno-foniczne, system infrared lub FM. Jeśli nie zainstalowano tych urządzeń poproś o miejsce o.

Odczyty, spotkania

- Sprawdź czy zainstalowano pętlę indukcyjną. Jeśli nie, usiądź twarzą do mówcy.
- Jeśli słyszysz podobnie obydwoma uszami, usiądź pośrodku.
- Jeśli na jedno z uszu słyszysz znacznie lepiej, usiądź tak, by to ucho zwrócone było w kierunku źródła dźwięku.

W pracy:

- Dobrze jest poinformować współpracowników o tym, że słabo słyszysz. Najprawdopodobniej będą oni wówczas zwracać się do Ciebie w sposób łagodniejszy do zrozumienia.
- Naucz współpracowników mówić do Ciebie wyraźnie oraz utrzymywania kontaktu wzrokowego w czasie rozmowy.
- Skup się na osobie najbliższej Ciebie.
- Jeśli usłyszysz tylko część zdania powtórz to co usłyszałeś i poproś o uzupełnienie informacji.
- Nie staraj się uczestniczyć w konwersacji gdy jest to niemożliwe. Bądź wymagający, ale i wyrozumiały.

W domu:

- Zawsze używaj swojego aparatu.
- Poinformuj rodzinę i przyjaciół o swojej sytuacji, preferencjach.
- Naucz członków rodziny, by mówili do Ciebie wyraźnie utrzymując kontakt wzrokowy w czasie rozmowy.
- Naucz rodzinę jak włączać Cię do rozmowy.
- Unikaj hałasu otoczenia.

Rozmowa przez telefon:

- Trzymaj słuchawkę tak, by głośnik znajdował się blisko mikrofonu aparatu słuchowego. Jeśli usłyszysz piszczenie lekko oddal słuchawkę, ewentualnie skontaktuj się ze swoim protetykiem słuchu.
- Nie opieraj słuchawki o aparat słuchowy, ponieważ może to sprawić, iż aparat zacznie piszczeć.
- Jeśli głos odbierany przez telefon jest zbyt cichy lub gdy hałas otoczenia jest problemowy możesz użyć cewki telefonicznej (bądź świadom, iż nie wszystkie telefony „współpracują” z cewką tel.)
- Jeśli posiadasz zauszny aparat słuchowy z cewką telefoniczną, włącz ją i trzymaj słuchawkę za uchem, obok aparatu słuchowego.

- Jeśli posiadasz wewnętrzny aparat słuchowy z cewką telefoniczną trzymaj słuchawkę telefonu obok aparatu słuchowego.
- W zależności od modelu aparatu cewka telefoniczna może być również uruchamiana za pomocą pilota zdalnego sterowania.
- Dla ludzi z większym ubytkiem słuchu wskazanym może być używanie telefonu z możliwością regulacji głośności.
- Użytkując aparat słuchowy wyposażony w cewkę tel. możesz doświadczyć zakłóceń podczas rozmowy przez telefon komórkowy. W tym przypadku korzystniej jest rozmawiać nie używając cewki telefonicznej.

Telefony komórkowe:

- Cyfrowe telefony komórkowe mogą powodować zakłócenia pracy aparatu, dlatego zawsze pamiętaj o przetestowaniu telefonu przed jego zakupem. Aby przeprowadzić test stań w miejscu gdzie sygnał odbierany przez telefon jest maksymalnie silny (siła sygnału widoczna jest na ekranie telefonu). Zniekształcenia różnią się w zależności od ilości i rodzaju różnych czynników, takich jak model telefonu, czy model aparatu słuchowego.

***Rady związane z komunikowaniem się z ludźmi
słabo słyszącymi
(Sugestie na członków rodziny i przyjaciół)***

- Mowa powinna być czysta i wyraźna. Niektórzy ludzie powinni trochę zwolnić prędkość wypowiedzania słów. Jednak, gdy mowa jest zbyt wolna może to sprawiać jeszcze większe trudności z jej zrozumieniem.
- Nie krzycz! Często ludzie z ubytkiem słuchu są bardzo wrażliwi na głośne dźwięki.
- Jeśli nie zostałeś zrozumiany to raczej postaraj się przekazać określone informacje innymi słowami zamiast powtarzać te same słowa kilka razy.
- Nie próbuj rozmawiać będąc w innym pomieszczeniu. Utrzymuj kontakt wzrokowy!
- Unikaj jedzenia i picia w czasie gdy mówisz i nie zasłaniaj ust rękoma.
- Zminimalizuj hałas otoczenia – wyłącz telewizor, lub przemieść się do cichego otoczenia.
- Zaznacz wyraźnie fakt zmiany tematu w czasie grupowej konwersacji – jest znacznie łatwiej zrozumieć mowę gdy wiadomo na jaki temat toczy się dyskusja.
- Upewnij się, że Twoja twarz jest odpowiednio oświetlona – uszy i oczy funkcjonują najlepiej gdy używa się ich razem, maksymalizując rozumienie mowy.

- Przede wszystkim bądź cierpliwy i wyrozumiały. Nawet wówczas gdy nosząc aparat słuchowy wielu ludzi wciąż nie będzie słyszeć bądź rozumieć wszystkiego za pierwszym razem.

Jeśli masz dodatkowe pytania prosimy o skontaktowanie się z Twoim protetykiem słuchu.

Jak dbać o aparat słuchowy

Ważnym jest by odpowiednio dbać o swój aparat słuchowy. Po pierwsze dlatego, by aparat właściwie działał, a po drugie, by zachować niezbędny standard higieny. Właściwe, codzienne czyszczenie aparatu i regularne serwisowanie wydłuży okres jego użytkowania i zapewni jego optymalne działanie.

- Kiedy trzymasz aparat słuchowy postaraj się, by znajdował się on nad miękką powierzchnią, aby uniknąć uszkodzeń gdy aparat przez przypadek upadnie.
- Dbaj o czystość aparatu słuchowego. Przecieraj go regularnie za pomocą suchej chusteczki.
- Usuwać z aparatu i akcesoriów woskowinę uszną – może ona spowodować nieprawidłową pracę lub awarię aparatu.

- Unikaj zawilgocenia aparatu (np. podczas silnego deszczu). Jeśli Twój aparat zamókł, bądź pozostawał w zawilgoconym otoczeniu rekomendujemy umieścić go (po wyjęciu baterii) w specjalnym zestawie do osuszania aparatu, by usunąć z wnętrza aparatu wszelką wilgoć.
- Nigdy nie próbuj suszyć aparatu za pomocą suszarki do włosów, w kuchence mikrofalowej lub posługując się innymi urządzeniami, które nie służą specjalnie do tego celu.
- Chemikalia zawarte w kosmetykach takich jak woda po goleniu, olejki, perfumy, czy też środki przeciw komarom mogą mieć bardzo destruktywny wpływ na Twój aparat słuchowy. Powinieneś zawsze zdjąć aparat słuchowy przed użyciem w/w i podobnych środków, po czym odczekaj chwilę, by użyty środek wysychł.
- Aparat słuchowy nigdy nie powinien być narażony na działanie wysokich temperatur. Nie zostawiaj go w schowku samochodowym.
- Kiedy nie używasz aparatu przechowuj go w przeznaczonym do tego pudełku, by chronić go przed uszkodzeniem.

Zauszne aparaty słuchowe

Jeśli posiadasz programowany aparat słuchowy pamiętaj, że zaślepka gniazdka programatora nigdy nie powinna być wyciągana, ponieważ gniazdko to mogłoby zostać uszkodzone przez zanieczyszczenia.

Jak dbać o wkładkę douszną

Wkładka douszna stanowi integralną część urządzenia słuchowego i powinna być zawsze utrzymywana w czystości, bez śladów woskowiny usznej.

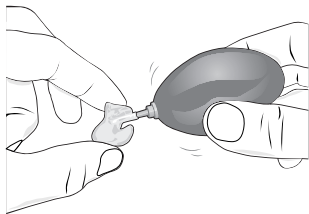
Czyszczenie wkładki

Odłącz wkładkę od rożka aparatu delikatnie ściągając zeń dźwiękowód. Niektóre typy wkładek umożliwiają odłączenie ich bezpośrednio od dźwiękowodu. Delikatnie czyść wkładkę w ciepłej, mydlanej wodzie lub za pomocą specjalistycznego zestawu do czyszczenia aparatów. Czynność ta powinna trwać od 15 do 30 minut. Wyjmij wkładkę z naczynia i pozostaw do całkowitego wyschnięcia zanim ponownie podłączysz ją do aparatu.

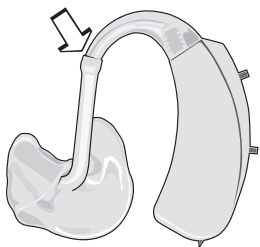


Uważaj aby nigdy pomyłkowo nie umieścić aparatu w płynie do czyszczenia wkładki.

Najwygodniej jest użyć „przedmuchiacza”, by usunąć pozostały po czyszczeniu płyn i osuszyć przewód dźwiękowy i wentylacyjny.



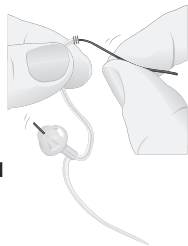
Ostrożnie połącz wkładkę z aparatem słuchowym zwracając uwagę na to, by wkładka znalazła się we właściwym położeniu w stosunku do aparatu. W razie wątpliwości skontaktuj się ze swoim protetykiem słuchu.



Czyszczenie Cienkiego Przewodu Dźwiękowego

Jeśli używasz aparatu z Cienkim Przewodem. Dźwiękowym, zawsze upewnij się, czy przewód dźwiękowy i część kanałowa utrzymana jest w czystości i wolna od woszczyzny.

1. Odłącz przewód dźwiękowy od aparatu wykręcając i zarazem wyciągając go z gniazda. Zawsze umyj ręce przed wykonywaniem tej czynności.
2. Użyj miękkiej i suchej ściereczki, by oczyścić dźwiękówód i wkładkę.
3. Aby usunąć woszczynę z przewodu dźwiękowego użyj narzędzia/nici czyszczącej – przeciągnij ją przez przewód wkładając do jednego końca, a wyciągając w drugim końcu przewodu dźwiękowego.
4. Gdy woszczyna zostanie usunięta przyłącz przewód dźwiękowy do aparatu.



Uwaga

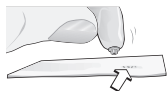
Aby uniknąć zatkania przewodu dźwiękowego nie czyść go ani też wkładki otwartej używając wody.

Aparaty wewnętrzne

Czyszczenie filtra przeciwwoszczynowego

Wylot dźwięku jest integralną częścią Twojego aparatu słuchowego i powinien być zawsze utrzymywany w czystości, bez śladów woskowiny usznej.

- Czyść aparat za pomocą suchej, miękkiej ściereczki. Delikatnie usuwaj ślady woskowiny usznej z filtra przeciwwoszczynowego.
- Umieść ściereczkę na gładkiej powierzchni. Delikatnie przyłóż do niej aparat lekko dociskając filtr i przesunij aparat po ściereczce – tak by oczyścić filtr z zanieczyszczeń. Poproś swojego protetyka słuchu o demonstrację tej czynności jeśli nie masz pewności jak ją wykonać.
- Czyść aparat słuchowy ostrożnie – za pomocą małej szczoteczki lub miękkiej ściereczki. Nie wtykaj żadnych narzędzi do wylotu dźwięku. Mogłoby to uszkodzić aparat. Jeśli nie możesz dokładnie wyczyścić aparatu skontaktuj się ze swoim protetykiem słuchu.



Używanie filtra NoWax („bez wosku“)

Wymieniając filtr przeciwwoszczynowy postępuj zgodnie z niniejszą instrukcją.

- Upewnij się, że filtr NoWax został założony prawidłowo – zgodnie z niniejszą instrukcją – zanim umieścisz aparat w uchu.
- Filtr NoWax nie jest zabawką i powinien być przechowywany poza zasięgiem dzieci oraz innych osób, które mogłyby go połknąć.
- Jeśli filtr NoWax wysuwa się z aparatu słuchowego w czasie jego użytkowania pro-simy skontaktować się ze swoim protetykiem słuchu – nie należy próbować usuwać filtra samodzielnie.
- Zawsze kontroluj filtr NoWax przed użyciem aparatu – upewniając się, że filtr nie odłącza się od aparatu.

Filtr powinien być wymieniony:

Kiedy widzisz, że jest on zapchany lub kiedy dźwięk aparatu słuchowego jest zniekształcony.

W pełni jednorazowy



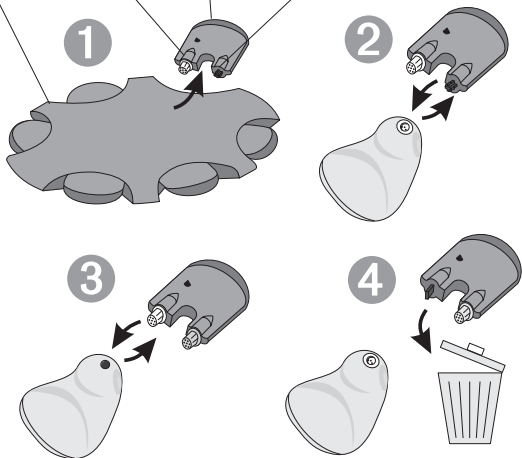
Filtr NoWax wykonano z tworzywa przyjaznego dla środowiska naturalnego, czyniąc go łatwym w utylizacji po użyciu. Nie istnieje tu zagrożenie zanieczyszczenia środowiska, ponieważ skład filtra ogranicza się do tlenu i wody gdy jest on spalany z normalnymi odpadami domowymi.

Jak używać filtr NoWax

1. Odłącz narzędzie od opakowania. Ma ono dwie końcówki, jedną z nowym filtrem i drugą służącą do usuwania starego filtra.
2. Wciśnij w stary filtr końcówkę narzędzia, która służy do jego usuwania. I usuń ten filtr z aparatu. Wciśnij nowy filtr do aparatu.
3. Wyrzuć zużyte narzędzie ze starym filtrem. Pamiętaj, iż aparat należy czyścić codziennie, pomimo używania filtra NoWax.
4. Wyrzuć zużyte narzędzie ze starym filtrem.

Pamiętaj, iż aparat należy czyścić codziennie, pomimo używania filtra NoWax.

Obudowa Filtr Narzędzie Końcówka do usuwania



Typowe problemy i ich rozwiązywanie

Problem	Prawdopodobna przyczyna
Aparat piszczy	<ul style="list-style-type: none">• Źle założony aparat
	<ul style="list-style-type: none">• Wosk zgromadził si w kanale słuchowym• Jeśli używasz aparatu zausznego sprawdź czy nie powstała nieszczelność dźwiękowodu
	<ul style="list-style-type: none">• Twój aparat (a przy aparatach zausznych, Twoja wkładka) jest zbyt luźny.
Aparat jest zbyt cichy lub pojawia się buczenie	<ul style="list-style-type: none">• Możliwe, że włączona jest cewka telefoniczna (wyłącznie dla aparatów z cewką tel.)
	<ul style="list-style-type: none">• Słaba głośność (wyłącznie aparaty z potencjometrem głośności)
Brak głośności lub zbyt słaba głośno	<ul style="list-style-type: none">• Aparat nie jest włączony
	<ul style="list-style-type: none">• Zablokowany wylot dźwięku

Rozwiązanie

- Ponownie załóż aparat. Jeśli używasz aparatu zausznego ponownie załóż wkładki
- Udaj się do protetyka słuchu, by zbadał kanał słuchowy
- Poproś swojego protetyka słuchu o wymianę dźwiękowodu wkładki
- Skonsultuj się z protetykiem słuchu
- Sprawdź położenie przełącznika
- Zwiększ głośność aparatu posługując się potencjometrem głośności
- Sprawdź czy aparat jest włączony
- Sprawdź czy wylot dźwięku nie jest zapchany
Przy aparatach zausznymi: Dźwiękowód i wentylacja wkładki muszą być wyczyszczone.
Przy aparatach wewnątrzusznymi: Należy wyczyścić wylot dźwięku lub wymienić filtr przeciw woszczykowy

Typowe problemy i ich rozwiązywanie

Problem	Prawdopodobna przyczyna
	<ul style="list-style-type: none">• Zużyta lub źle założona bateria
Brak głośności lub głośność zbyt słaba	<ul style="list-style-type: none">• Brudne lub skorodowane styki baterii• W kanale słuchowym nagromadziła się woskowina uszna lub pogłębiła si utrata słuchu• Zablokowany wlot dźwięku (mikrofon)• Możliwe, że włączono cewkę telefoniczn
Dźwięk, świdrujący, zanikający lub sprawiający wrażenie pracującego silnika	<ul style="list-style-type: none">• Brudne lub skorodowane styki baterii• Do aparatu dostała się wilgo
Aparat okresowo włącza się i wyłącza	<ul style="list-style-type: none">• Wyczerpana bateria• Słaba bateria

Rozwiązanie

- Sprawdź czy bateria jest dobra oraz prawidłowo założona
- Otwórz i zamknij komorę baterii kilka razy lub delikatnie przeczyszc styki baterii suchą i miękką ściereczką
- Skonsultuj się ze swoim protetykiem słuchu – Twój kanał słuchowy może być zablokowany przez woskowinę uszną. Twój aparat może wymagać dostrojenia
- Skonsultuj się ze swoim protetykiem słuchu
Nie próbuj czyścić wlotu samodzielnie
- Sprawdź pozycję przełącznika
- Otwórz i zamknij komorę baterii kilka razy lub delikatnie przeczyszc styki baterii oraz baterię suchą i miękką ściereczką
- Umieść aparat w zestawie do suszenia (najpierw wyjmij baterię)
- Skonsultuj się ze swoim protetykiem słuchu
- Zmień baterię na nową
- Zmień baterię na nową

Serwis

Typowe problemy i ich rozwiązywanie wskazano na str. 20–23. Jeśli żadne z w/w rozwiązań nie okaże się skuteczne, proszę skontaktować się ze swoim protetykiem słuchu.

Nie próbuj naprawiać aparatu samodzielnie.

Akcesoria

Firma Bernafon oferuje szeroki wybór akcesoriów.

W zależności od typu aparatu słuchowego oraz lokalnych przepisów, dostępne są następujące akcesoria:

- Piloty zdalnie sterujące pracą aparatu
- Systemy FM (umożliwiające bezprzewodową transmisję sygnału ze źródła zewnętrznego do aparatu)
- Złącza audio umożliwiające podłączenie aparatu do urządzeń zewn. (np. telewizora)
- Rozwiązania przeciwwoszczynowe
- Blokady komory baterii
- Zestawy do suszenia i czyszczenia aparatów
- Adaptory okularowe

W celu uzyskania dalszych informacji na temat akcesoriów proszę skontaktować się ze swoim protetykiem słuchu.

Producent:

Bernafon AG

Morgenstrasse 131
3018 Bern
Szwajcaria
Phone +41 (0)31 998 15 15
Fax +41 (0)31 998 15 90
www.bernafon.com

CE 0543



Acustica Sp. z o.o.

ul.Hynka 73A
80-465 Gdansk
Poland
Phone (58) 511 0803
Fax (58) 511 0803
www.bernafon.pl

www.hear-it.org

Aby uzyskać więcej informacji na temat słuchu i jego utraty zobacz

bernafon[®]
Your hearing • Our passion