

ჩემს საცხოვრებელ ადგილთან ახლოს ოტორინოლარინგოლოგი ან აუდიოლოგი ხელმისაწვდომი არ არის. როგორ მოვიქცე?



ჰკითხე შენს ოჯახის ექიმს, სად შეიძლება
შეიმოწმო სმენა. თუ ასეთი მომსახურება
ხელმისაწვდომი არ არის, შესაძლოა
გამგზავრება მოგიწიოს სხვა ქალაქში, სადაც ამ
ტესტის ჩატარებას შეძლებ.

თუ აუდიოლოგი ან ოტორინოლარინგოლოგი
არ არის ხელმისაწვდომი შენს საცხოვრებელ
ადგილთან ახლოს, შეგიძლია ადგილობრივი
ჯანდაცვის ადმინისტრაციას მსგავსი
მომსახურების უზრუნველყოფა მოსთხოვო.

კიდევ რა დამეხმარება, რომ შევამცირო სმენის დაქვეითების შედეგები?



შეამცირე ფონური ხმაური სახლში, სამსახურსა
და საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში



ისწავლე ბავშვებიდან ამოკითხვა;

გამოიყენე:



- აუდიო-მარყუჟის სისტემები
- ტექსტური შეტყობინებები
- გამაძლიერებლები ტელეფონისთვის
- მაღვიძარა ვიბრაციითა და განათებით
- ხმის პორტატული გამაძლიერებლები



წარწერებისა და სუბტიტრების გამოყენება
აუდიო მასალისთვის სხვადასხვა მედია არხზე



იმ აპლიკაციების გამოყენება, რომლებიც
საუბარს ტექსტად გარდაქმნიან

ჩემი სმენის მაჩვენებელი წესრიგშია, მაგრამ მე ვიცნობ ადამიანებს, რომელთაც აქვთ სმენის დაქვეითება. როგორ შემიძლია მათ დავეხმარო?

იმისთვის, რომ მხარი დაუჭირო სმენის დაქვეითების მქონე ადამიანს:

- ✓ წახალისე, რომ შეიმოწმოს სმენა
- ✓ ისაუბრე ნათლად და ნელა. არ იყვირო!
- ✓ დადექი მოსაუბრის პირისპირ, ისე, რომ საუბრისას
შენი სახე კარგად ჩანდეს
- ✓ არ გადააჭარბო და არ დაამახინჯო ტუჩების მოძრაობები
- ✓ არ ისაუბროთ ყველამ ერთად.
- ✓ წახალისე სხვები, რათა ერთდროულად მხოლოდ
ერთი მოსაუბრე საუბრობდეს
- ✓ შეამცირე ფონური ხმაური ან გადაინაცვლე
უფრო მშვიდ გარემოში
- ✓ ჩართე სმენის დაქვეითების მქონე ადამიანი
ყველანაირ აქტივობაში
- ✓ წახალისე სმენის დაქვეითების მქონე ადამიანი,
რომ ამ პრობლემის შესახებ სხვებთანაც ისაუბროს
- ✓ გაუწიე ადვოკატირება ადგილობრივ
მმართველობასთან, რათა დარწმუნდე, რომ:
 - სმენაზე ზრუნვის მომსახურება ხელმისაწვდომია
 - საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილები
ხელმისაწვდომია
 - აუდიო-ვიზუალური მასალის სუბტიტრებითა
და წარწერებით უზრუნველყოფა სავალდებულოა



არ მისცე სმენის დაქვეითებას უფლება, შეგზღუდოს



სმენა ცხოვრებისთვის

World Hearing Forum
whf@who.int

For more details refer to:
<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss>

დაუკავშირდი ყრუ ან სმენის დაქვეითების მქონე სხვა
ზრდასრულს, რომელიც მხარს დაგიჭერს და დაგეხმარება.



შეიძლება სმენის დაქვეითება მქონდეს?

თქვენ შესაძლოა სმენის დაქვეითება გქონდეთ, თუ:

- ↔ ხშირად სთხოვთ გარშემომყოფებს, გაგიმეორონ ნათქვამი
- 🔊 ხმამაღლა უსმენთ რადიოსა და ტელევიზორს
- 🧠 ხმაურიან გარემოში გიჭირთ საუბრის მიყოლა
- ❓ გიჭირთ სატელეფონო საუბრის გაგება;
- 🔔 გაქვთ ზარის უღერადობის მსგავსი ხმაური ყურში (ტინიტუსი)
- 📞 გიჭირთ ისეთი ხმების გაგება, როგორებიცაა ზარის ხმა, მაღვიძარა ან ტელეფონის ზარი
- 🔊 თქვენთვის უთქვამთ, რომ ხმამაღლა საუბრობთ

ვეჭვობ, სმენასთან დაკავშირებით პრობლემა მაქვს რა უნდა მოვიმოქმედო?

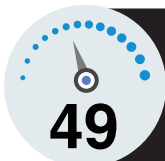
შეიმონწე სმენა!

მიმართე შესაბამის სპეციალისტს სმენის შესამოწმებლად (აუდიომეტრია). სმენის ტესტი არის ძალიან მარტივი და არ მოითხოვს დიდ დროს. ამიტომ, ეცადე, რაც შეიძლება მალე შეიმონწე სმენა.



იმ შემთხვევაში, თუ შენ არ ხარ დარწმუნებული, გჭირდება თუ არა სმენის ტესტი, შეგიძლია, სმენა **hearWHO** აპლიკაციის მეშვეობით შეიმონწეო. აპლიკაცია ხელმისაწვდომია უფასოდ. მიჰყევი მარტივ ინსტრუქციებს და აპლიკაცია გარკვეული ქულით შეაფასებს შენს სმენას. ჩამოტვირთე:

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



თუ ზემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომები განუხილავს, ხოლო შენი სმენის ქულა **hearWHO** აპლიკაციით **50-ზე** ნაკლებია, აუცილებლად მიმართე ექიმს. არ გადაადლო!

რა მოხდება მაშინ, თუ მე სმენის დაქვეითება აღმომაჩნდა? რა მოვიმოქმედო?

შესაძლებელია ისარგებლო



მედიკამენტებით ან/და ქირურგიული ჩარევით



სმენის აპარატებითა და კოხლეარული იმპლანტებით

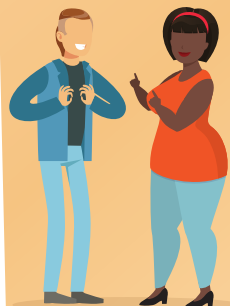


აურალური რეაბილიტაციის თერაპიითა და კონსულტაციებით



სმენის დაქვეითების მქონე სხვა ადამიანებთან გასაუბრებით

ვეფიქრობ, რომ სმენის დამხმარე ტექნოლოგიის მოხმარების გამო გარშემომყოფების მხრიდან სტიგმატიზირებული ვიქნები.



სმენის დაქვეითება სასირცხვილო და დასაძალი სულაც არ არის. **20-დან** ერთ ადამიანს სმენის დაქვეითება აქვს. აუხსენი ოჯახს, მეგობრებს და კოლეგებს, რომ შესაძლოა შენ ოდნავ სხვანაირად გჭირდება კომუნიკაციის წარმართვა. გაიგე მეტი სმენის დაქვეითების შესახებ და გააგებინე სხვებსაც, რამდენად გავრცელებულია სმენის დაქვეითება.

იყავი მაგალითი!

ტესტში დაბალი მაჩვენებლის მიუხედავად თავს მშვენივრად ვგრძნობ, რა მოხდება რამდენიმე თვით ან წლით რომ გადავლო სმენის დამხმარე მოწყობილობის მორგება?



მოუგვარებელი სმენის დაქვეითებით ცხოვრებისას, შენ კარგავ ძალიან ბევრ მნიშვნელოვან ბგერას და სიტყვას, რაც ართულებს და დამღლელს ხდის საუბარსა და სოციალურ ინტერაქციას.

სმენის დაქვეითებამ შეიძლება გააძაფროს და გამოიწვიოს დეპრესია და დემენცია.

სმენის დაქვეითება ზრდასრულებში არის დემენციის ყველაზე გავრცელებული რისკ-ფაქტორი, რომელიც ცვლილებას ექვემდებარება.



დიაგნოსტიკის გადავადებამ შეიძლება შეამციროს ის მოსალოდნელი სარგებელი სმენის აპარატებისა და რეაბილიტაციისგან, რასაც დაუყოვნებლივ ჩარევის შემთხვევაში მიიღებდი. ასაკი, როგორც წესი, გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ მოახერხებ მოსმენისა და კომუნიკაციის ახალ ფორმასთან შეგუებას.



სმენის დაქვეითებამ შეიძლება იმოქმედოს თქვენ გარშემომყოფებზე, გამოიწვიოს გაუგებრობები და ფრუსტრაციის განცდა.



მიმართე ექიმს, აუდიოლოგს ან ოტორინოლარინგოლოგს, რათა ზუსტად განსაზღვროთ, ჩარევის რომელი მეთოდი შენთვის ყველაზე სასარგებლოა