

Ne yapabilirim?



Size yakın bir sağlık çalışanına veya doktora işitmenizi nerede test edebileceğinizi sorun. Bu tür hizmetler mevcut değilse, bu testin yapılabileceği başka bir semte\şehre seyahat etmeniz gerekebilir.

Yerel olarak odyolog veya KBB doktoru yoksa, bunu yerel sağlık yetkilileri ile gündeme getirebilir ve bu tür hizmetlerin verilmesini isteyebilirsiniz.

İşitme kaybının etkisini azaltmak için
başka neler
yardımcı olabilir?



Evde, iş yerinde ve sosyal ortamlarda arka plan gürültüsünü en aza indirmek



Dudak okumayı öğrenmek

Kullanma:



- Loop sistemlerini
- Mesajlaşmayı
- Telefon amplifikatörlerini
- Flaşlı ve titreşimli alarmları
- Taşınabilir ses yükselticileri kullanmak



Farklı medya kanallarında altyazıyı etkinleştirmek



Konuşmayı metne dönüştürmek için
telefonlardaki uygulamaları kullanmak

Sizi destekleyebilecek ve yönlendirebilecek işitme gücü­l­ü­ğ­ü çeken veya total işitme kaybı olan yetişkinlerle temasa geçmelisiniz.

Benim testimin skoru iyi fakat işitme kaybı olan başkalarını tanıyorum.

Onlara nasıl yardımcı olabilirim?

**İşitme kaybı
olan diğer insanları
desteklemek için:**

- ✓ İşitmelerini kontrol ettirmeleri için teşvik edin
- ✓ Açık ve yavaş konuşun. Bağırmayın!
- ✓ Konuştuğunuz kişiyle yüz yüze bakın ortam ışığının iyi olduğuna dikkat edin.
- ✓ Dudak hareketlerini abartmayın veya deforme etmeyin.
- ✓ Herkes aynı anda konuşmamalı, insanları teker teker konuşmaya teşvik edin.
- ✓ Arka plan gürültüsünü azaltın veya daha sessiz bir ortama geçin.
- ✓ İşitme kaybı olan kişinin tüm aktivitelere dahil edilmesine önem verin.
- ✓ Kişiyi işitme kaybı hakkında başkalarıyla konuşmaya teşvik edin.
- ✓ Aşağıdakilerden emin olmak için yerel yetkililere başvurun:
 - İşitme hizmetleri mevcut mu?
 - Halka açık yerlerin erişimi kolay mı?
 - Görsel-işitsel içeriklerin kullanımı zorunlu hale getirildi mi?

World Health Organization
whf@who.int

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



İŞİTME KAYBININ SİZİ LİMİTLEMESİNE İZİN VERMEYİN



Yaşam için işitme



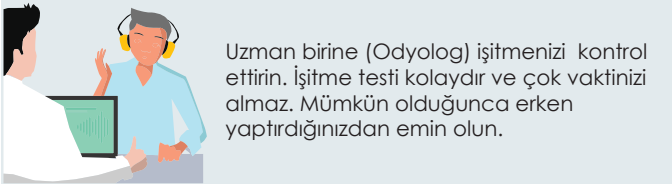
İşitme kaybım **var mı?**

Eğer

- İnsanlara tekrar etmelerini sıkça söylüyorsanız
- Televizyon veya radyonun sesini açıyorsanız
- Gürültülü ortamlarda konuşmayı takip etmekte zorlanıyorsanız
- Telefonda konuşurken ne dendiğini anlayamıyorsanız
- Kulağınızda çınlama sesi duyuyorsanız (tinnitus)
- Kapı zili, alarm ya da telefon sesini duymakta bir probleminiz varsa
- İnsanlar fazla sesli konuştuğunuzu söylüyorsa

İşitmem hakkında emin değilim **Ne yapmam lazım?**

İşitmenizi kontrol ettirin!



Uzman birine (Odyolog) işitmenizi kontrol ettirin. İşitme testi kolaydır ve çok vaktinizi almaz. Mümkün olduğunca erken yaptırdığınızdan emin olun.



Eğer işitme testi yaptırıp yaptırmamak konusunda emin değilseniz, **hearWHO** uygulaması ile işitmenizi kendiniz kontrol edebilirsiniz. Ücretsiz bir şekilde indirebilirsiniz. İşitme skorunuzu öğrenmek için yapmanız gereken tek şey basit birkaç adımı takip etmek. Buradan indirin:

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



Eğer yukarıda bulunan semptomlardan birine sahipseniz ya da **hearWHO** skorunuz 50'nin altında ise bir sağlık çalışanına danışmayı unutmayınız. Ertelemeyin!

Eğer işitme kaybım varsa, **seçeneklerim neler?**

Aşağıdaki yöntemlerden yararlanabilirsiniz



İlaçlar ve/veya cerrahi yaklaşım



İşitme cihazı ve koklear implant kullanımı



İşitsel rehabilitasyon terapisi ve danışmanlık



İşitme kaybı olan diğer insanlarla paylaşım

Bir işitme cihazı takarsam insanların beni **damgalayacağını hissediyorum**



İşitme kaybı utanılacak ve kendini insanlardan soyutlamayı gerektirecek bir durum değildir. Her **20** kişiden birinde tedavi gerektiren bir işitme kaybı bulunmaktadır. Ailenize, arkadaşlarınıza ve iş arkadaşlarınıza, onlarla iletişimi nasıl farklı bir yöntemle kurmanız gerektiğini açıklayın. İşitme kaybı hakkında daha fazla bilgi edinin ve işitme kaybının ne kadar yaygın olduğunu başkalarına bildirin. Rol model olun!

Testimin skorları düşük olmasına rağmen ben şu anlık kendimi iyi hissediyorum.
İşitme cihazı kullanmak için birkaç ay veya yıl beklesem ne zararı olabilir ki?



Teşhis edilmemiş işitme kaybı ile yaşarsanız, önemli sesleri ve kelimeleri bilmeden de olsa kaçırsınız, bu da iletişim ve sosyal olarak etkileşim kurmayı zor ve yorucu bir hale getirir.

İşitme kaybı depresyon ve demansı artırabilir veya kötüleştirebilir.

Yetişkinlerde işitme kaybı, demans için en sık rastlanan risk faktörüdür.



Teşhiste gecikme, erken teşhis ile başlanan işitme cihazı kullanımından ve rehabilitasyondan görülebilecek fayda ile aynı olmayacaktır. Çünkü yaş, kişinin yeni bir dinleme yöntemi ve iletişim yoluna uyum sağlama yeteneğini büyük oranda etkilemektedir.



İşitme kaybının çevrenizdeki insanlar üzerinde de etkileri vardır; yanlış anlamalara ve hayal kırıklıklarına neden olabilir.



Gerekli incelemelerin yapılabilmesi ve size faydalı olabilecek seçeneklerin değerlendirilmesi için Odyolog ve KBB doktoru ziyaret edin.