

**Að vera með heyrnartæki  
og njóta þeirra**



**ReSound**



rediscover hearing



## Hvers má vænta?

Til hamingju með nýju heyrnartækin. Til að gera sér raunhæfar væntingar og tryggja góðan árangur af notkun tækjanna er gott að gefa sér tíma til að lesa yfir þennan bækling.

Um leið og heyrnartæki eru sett upp þarf maður að læra að heyra á ný. Heilinn fær boð um ný hljóð sem hann hefur ekki fengið í langan tíma. Fyrir marga hefst aðlögunartími sem krefst þjálfunar. Í fyrstu finnst manni sum hljóð hávæer og þreytandi. Það er mjög eðlilegt. Heilinn vinnur á fullu við að greina hljóðin. Með þolinmæði og jákvæðu hugarfari næst fljótt árangur og tækin verða ómissandi.

## Með hverjum degi verða hljóðin skýrari

Heyrnin skerðist venjulega á löngum tíma og maður er oftast nokkur ár að sætta sig við að heyrnin hafi dofnað og að það þurfi að gera eitthvað í því. Samkvæmt þessu hefur maður smám saman sætt sig við að lifa í fábreyttari hljóðheimi.

Með heyrnartækjum heyrast öll hin mikilvægu hljóð sem áður heyrðust ekki og maður var jafnvel búinn að gleyma. Það er eðlilegt að það taki tíma að venjast þessum mörgu hljóðum á ný. Þessi hljóð geta t.d. verið:

**Tif í úri, skráf í dagblaði, glamur í borðbúnaði, núningshljóð í fötum, fótatak, hvinur frá bílvél, fuglasöngur.**





## Byrja að nota tækin við allar aðstæður eða taka skref fyrir skref

Peir sem ekki eru mikið heyrnaskertir geta byrjað að nota tækin við allar aðstæður og haft þau á sér allan daginn. Tölvur tækjanna má stilla á aðlögun þannig að mögnun þeirra aukist smám saman.

Ef sá sem byrjar að nota heyrnartæki hefur verið mikið heyrnarskertur í langan tíma getur aðlögun verið erfiðari og er þá best að byrja að nota heyrnartækin þar sem ekki er mikill hávaði. Gott er að hafa þau á sér heima, ganga um, heyra og staðsetja hljóð sem ekki hafa heyrst lengi.

Í fyrstu hljómar ef til vill allt svolítið framandi, jafnvel eigin rödd. En ekki er ástæða til að örvænta því hljóðin venjast ótrúlega fljótt þannig að maður verði tilbúin að nota tækin við meira krefjandi aðstæður, svo sem í samræðum við hóp fólks.

- 1 Notaðu heyrnartækin á hverjum degi.**
- 2 Fyrstu vikuna er rétt að nota tækin aðeins í nokkra tíma á dag.**
- 3 Smám saman á að lengja tímann sem maður er með tækin.**
- 3 Engin ástæða er til að gefast upp. Það tekur tíma að læra að heyra á ný.**

## Að venjast mismunandi hljóðumhverfi

Pegar maður hefur vanist hljóðunum heima er rétt að fara að nota tækin við meira krefjandi aðstæður, svo sem í vinnunni og á mannamótum. Þessar aðstæður geta tekið á og maður getur þurft að leggja töluvert á sig í upphafi. Ef eftirfarandi leiðbeiningum er fylgt næst fljótlega árangur.

### Á opinberum stöðum, í móttökum, kirkjum o.s.frv.

Ef hávaði er í umhverfinu á að snúa baki í mesta hávaðann. Að eiga samræður við fólk á opnu svæði, s.s. úti á götu eða við opinn glugga með hávaða fyrir utan, getur verið erfitt, sérstaklega til að byrja með.

### Í miklu skvaldri, s.s. á veitingastað

Sitja á sem næst viðmælanda og andspænis honum. Þá gengur samtalið vel.

### Að horfa á sjónvarp eða hlusta á útvarp

Sitja á tvo til þrjá metra frá sjónvarpinu og hljóðstyrkur þess á að vera hæfilegur fyrir þá sem hafa fulla heyrn. Velja á fjarlægð frá sjónvarpinu eða breyta styrkstilli á heyrnartækjum þannig að hljóðið sé notalegt. Það sama gildir um útvarp. Því nær sem er setið þeim mun betur heyrast og umhverfishljóðin trufla minna.

■ *Rannsóknir sýna að notkun heyrnartækja bætir félags- og tilfinningalíf fólks og hæfni þess til samskipta.*

■ *Í könnun sem var gerð af The Better Hearing Institute hjá yfir 1.500 heyrnartækjanotendum kom fram að 85% voru ánægð með virkni heyrnartækjanna og þann ábata sem þau gáfu.*





Það sem nýir heyrnartækjanotendur spyrja oftast um

### Munu heyrnartækin endurnýja heyrnina?

Heyrnartæki hjálpa upp á heyrnina og bæta hana en þau geta ekki endurnýjað hana fullkomlega. Algengasta heyrnartap stafar af skemmd á örfínnum skynhárum í innra eyranu. Þessi skemmd er ólæknanleg eins og er.

### Hversu langan tíma tekur að venjast heyrnartækjum?

Sá sem verið hefur heyrnarskertur í mörg ár án þess að nota heyrnartæki þarf að fara í gegnum endurhæfingu sem felst í því að þekkja ný hljóð sem eru gleymd. Það er mjög misjafnt hversu langan tíma endurhæfingin tekur. Í hreinskilni sagt getur hún verið erfið en í flestum tilvikum er hún mjög auðveld. Mikilvægt er að fara eftir því sem heyrnarfræðingurinn ráðleggur og hafa í huga að um er að ræða þjálfun sem á að skila árangri. Það að ákveða að bæta heyrnina eykur lífsgæði umtalsvert og jafnvel heilsuna.

### Geta heyrnartækin skemmt heyrnina?

Nei. Nútíma heyrnartæki vinna þannig að þau draga úr mögnun háværra hljóða þannig að hljóð heyrast vel en ekki of hátt. Heyrnarfræðingar sníða virkni tækjanna að þörfum þess sem notar þau. Heyrnartækin virkja á ný heyrnarsvæði heilans og við það eykst til muna talskilningur.

### Hversu lengi endast heyrnartæki?

Venjulega er gert ráð fyrir að heyrnartæki endist að meðaltali í 5 ár. Sum tæki, s.s. bak við eyra, geta enst lengur. Til að lengja endingartíma tækjanna er nauðsynlegt að fara eftir leiðbeiningum sem fylgja með þeim og einnig ábendingum heyrnarfræðings um daglega umhirðu. Nauðsynlegt er að gefa gaum að því að heyrnin getur breyst. Þess vegna er gott að láta mæla hana á eins og hálf til tveggja ára fresti og láta stilla tækin ef heyrnin breytist.

Að fá hjálp hjá heyrnarþjónustunni

Ekki á að hika við að hafa samband við heyrnarfræðing ef upp koma spurningar eða vandamál. Hann vill kappkosta að fólk sé ánægt með heyrnartækin. Oft geta smáatriði, sem auðvelt er að laga, valdið óþægindum og gremju.

Það má ekki henda! Heyrnarþjónustan er til staðar og þangað á maður að leita til að fá úrlausn vandamála með heyrnartækin.





## Ábendingar um umhirðu

Heyrnartæki verða að þola raka og hita, eyrnamerg, húðflögur, fitu og efni sem notuð eru í hárið. Líkt og aðrir hlutir sem við notum, svo sem gleraugu og fatnaður, þarf að hreinsa heyrnartæki og hirða vel um þau.

## Hér eru nokkur atriði sem stuðla að því að halda heyrnartækjum í góðu lagi

Heyrnartæki eiga ætíð að vera hrein og þurr. Gott er að nota þurrkbox til að halda tækjunum í lagi og lengja endingu þeirra. Yfir nótt á að geyma tækin í öskjunni sem þau komu í eða í þurrkboxi sem eiga að fást hjá heyrnarþjónustunni.

Rétt er að slökkva á tækjunum þegar þau eru ekki í notkun með því að opna rafhlöðuhulstrið en það lengir endingartíma rafhlaðna.

Gera á að venju að hreinsa tækin á hverjum degi. Það tekur aðeins eina til tvær mínútur en skiptir miklu máli.

Tækin eru hreinsuð með því að þurrka af þeim með mjúkum klút eða pappírspurrku til að hreinsa fitu og raka. Það má alls ekki nota sápu eða önnur hreinsiefni.

Taka á tækin af sér áður en farið er í sund, sturtu eða hársnyrtiefni eru notuð.

Ef maður slystast til að setja tækin í vasann er gott að hafa það fyrir venju að skoða í vasa á fötum áður en þau eru sett í þvott.





## Að vera með heyrnartæki og njóta þeirra

Nýjum þætti hefur verið bætt við sem gerir lífið litríkara. Heyrnartækin auðvelda lífið á margan hátt. Það eru einnig fleiri nýir þættir sem vert er að taka eftir.

Með góðri þolinmæði og leiðsögn frá heyrnarþjónustunni munu nýjar víddir hljóðheimsins opnast sem stuðlar að meiri lífsfyllingu.

## Hvað viltu ræða um í næstu endurkomu?

Engir tveir heyra á sama hátt. Þess vegna eru heyrnartæki fínstillt fyrir hvern og einn. Þrátt fyrir það eru margar hliðar á hljómgæðum. Eftirfarandi spurningar er gott að hafa í huga fyrst eftir að maður byrjar að nota heyrnartæki.

Hvernig líkar þér almennt við nýju heyrnartækin?

---

---

Við hvaða aðstæður finnst þér að heyrnartækin bæti hjá þér heyrnina og talskilning?

---

---

Eru einhverjar aðstæður þar sem heyrnartækin koma að engu gagni?

---

---

Hvernig gengur dagleg meðhöndlun og umhirða tækjanna?

---

---

Hefurðu einhverjar spurningar eða athugasemdir?

---

---



# ReSound



rediscover hearing

Til að fá nánari upplýsingar vinsamlegast  
hafið samband við:

Heyrn  
Hlíðasmára 11, Kópavogi  
Sími: 534 9600  
Netfang: [heyirn@heyirn.is](mailto:heyirn@heyirn.is)  
[www.heyirn.is](http://www.heyirn.is)