العناية بجهازك السمعي

من المهم ان تحافظ علي جهازك السمعي وتتعامل معه بعانية المعالجة الصحيحة مهمة

اولا : لابقاء جهاز السمع يعمل بصورة جيدة وثانيا : لتأمين معايير النظافة الصحية العالية .التنظيف اليومي الصحيح والصيانة المنتظمة سيزيدان من عمر جهاز السمع ويضمنان لك بأن يؤدي وظيفته بالشكل الامثل .

عندما تتعامل مع جهاز السمع لاحظ ان يكون هذا فوق سطح لين لتتجنب الضرر إذا سقط الجهاز منك عرضيا .

ابق جهاز سمعك نظيف إمسحه بإنتظام بقطعة جافة من القماش أو الورق الرقيق .

نظف شمع الاذن لأن هذا قد يسبب عطلا مؤقتا أو توفقا كاملا للسماعة الغبار قد يتجمع أيضا علي شمع الاذن

نصائح للتواصل والحديث مع ضعاف السمع (إقتراحات لافراد العائلة والاصدقاء):

يجب ان يكون الكلام واضحا مفسرا . بعض الناس قد يحتاجون أن تكون بطيئا قليلا لكن إذا أصبح الكلام بطيئا جدا فمن الممكن أن يكون أكثر صعوبة في الفهم .

لا تصيح !لان الكثيرمن الناس المصابين بضعف السمع لديهم حساسية زائدة تجاه الاصوات العالية .

إذا وجدت صعوبة في ان تكون عبارتك مفهومة .اعد صياغة العبارة بإستخدام مترادفات اخري بدلا من تكرار نفس الكلمات عدة مرات .

لا تحاول ان تكون المحادثة من الغرفة الاخري او ان يكون ظهرك ملتفا .تكلم وجها لوجه .

تجنب الاكل ,الشرب او التدخين بينما انت تتكلم وابعد يديك عن وجهك .

قلل الضوضاء الخلفية قد المستطاع – اطفئ التلفزيون او الراديو او انتقل الي مكان هادئ للمحادثة .

حاول ان تعطي بعض التنبيه عند تغيير موضوع المناقشة اثناء المحادثة الجماعية ,تتبع المحادثة يكون اكثر سهولة عند معرفة موضوع الحديث .

تاكد انه هناك ضوء جيد علي وجهك ,فالعيون والاذان تعملان معا للوصول الي افضل فهم للحديث .

شجع من لديهم اجهزة للسمع علي إستعماله كلما أمكن ذلك .

حضور المحاضرات أو الاجتماعات :

استفسر عن توافر دائرة البث المغلقة .وإن لم يكن ,إجلس نحو المقدمة .

إذا كان السمع متماثلا في الاذنين , إجلس في المنتصف.

إذا كانت اذن واحدة افضل بكثير عن الاخري ,اجلس واذنك الافضل نحو مصدر الصوت .

في العمل :

ستكون افضل راحة في العمل :

ستكون افضل راحة إذا عرفت الاخرين بضعفك السمعي , لانهم علي الارجح سوف يساعدونك علي فهم افضل للمحادثات .

اطلب من زملاء العمل الكلام بشكل واضح وابق عينك متوجهة نحو المتحدث .

ركز علي الشخص الاقرب اليك .

إذا سمعت جزء فقط من الحديث , كرر ما سمعت وإسال عن المعلومات التي فقدتها .

لا تحاول مجاراة المحادثة إذا كانت مستحيلة , اطلب بقوة , لكن عليك ان تتفهم

معلومات هامة :

تفاد وتجنب ان يحدث اي بلل لجهاز السمع (مثال علي ذلك استعمال السماعة اثناء الاستحمام او في الامطار الغزيرة )

اذا تعرض جهازك السمعي الي البلل او حالات الرطوبة الشديدة فمن الافضل ان تضعه مباشرة (بعد إزالة البطاريات ) في علبة التجفيف الخاصة لازالة اي رطوبة قد تكون بداخله .

لا تحاول ان تجفف جهازك السمعي بمجفف الشعر او في فرن المايكرويف او بالاجهزة الاخرس غير المخصصة لهذا الغرض .

المواد الكيمياوية في مستحضرات التجميل مثل غسول ما بعد الحلاقة ,بخاخ الشعر ,الزيوت ,العطور , او حتي طارد الناموس , قد قد يكون لها تأثيرات ضارة علي جهازك السمعي يجب الا تستعمل جهازك السمعي في حالة إستخدامك لمثل هذه المنتجات وعليك أن تنتظر الوقت الكافي حتي تجفف تماما قبل أن تستعمل جهازك السمعي .

لا يجب أبدا أن اعرض اجهزة السمع الي الحرارة الشديدة والا تتركها في صندوق الاغراض بسيارتك .

في حالة عدم الاستعمال ضع اجهزة السمع في الصندوق الخاص بهم لحمايتهم من اي ضرر .

 المشاكل الشائعة وحلولها :

المشكلة والسبب المحتمل

الصفير او الانين :

جهاز السمع لم يتم وضعه بشكل صحيح داخل الاذن .

تراكم الشمع في داخل قناة الاذن .

انبوب الصوت غير متصل بالسماعة بشكل صحيح.

تشقق او انفصال انبوب قالب الاذن في حالة إستعمال سماعة خلف الاذن.

جهازك السمعي (او قالب سماعة خلف الاذن ) غير محكم داخل الاذن .

صوت السماعة ضعيف او سماع صوت طنين مزعج :

جهاز السمع قد يكون في وضع T (فقط للسماعات المزودة بملف التليفون ).

مستوي ضبط الصوت منخفض (فقط للسماعات المزودة بخاصية التحكم في مستوي ارتفاع الصوت ).

السماعة لا تعمل او مستوي الصوت ضعيف جدا :

جهاز السمع لم يتم تشغيله.

البطارية منتهية او موضوعة بالخطأ (مقلوبة).

فتحة خروج الصوت مسدودة.

نصائح للسمع الافضل في حالات الإستماع الصعبة :

الطعام خارج المنزل :

إختر مطعما هادئا (من الافضل ان يكون بدون موسيقي أو ترفيه).

أطلب منضدة في منطقة هادئة تكون بعيدة عن المطبخ.

إجلس حيث تكون هناك إضاءة جيدة .

تأكد من ان الضوء لا يلمع مباشرة في عينيك .

متابعة المحادثة تكون اسهل إذا كانت المجموهة صغيرة.

في السيارة :

لو أنك تسمع في اذن واحدة افضل من الاخري , إجلس واذنك الافضل نحو مركز السيارة .

عند إستعمال جهازين للسمع قلل من مستوي الصوت في السماعة الاقرب الي النافذة.

اوقف تشغيل جهاز الراديو /الاستريو.

ابق النوافذ مغلقة لتقليل ضوضاء المرور ,ضوضاء الريح والطريق.

حضور المسرح أو الحفلات الموسيقية أو الافلام :

عند شراء التذاكر إستفسر عما إذا كان هناك جهاز إرسال بدائرة بث كهربائية مغلقة أو اشعة تحت الحمراء او نظام إف – إم (FM) إن لم يكن ,فاطلب مكانا متميزا للجلوس .

إبذل كل جهدك مقدما كي تصبح معتادا علي البرنامج , هذا سيجعل تتبعك للعرض أكثر سهولة حتي لو كانت نوعية الصوت غير جيدة.