



Там, где я живу, нет ЛОР-врача или аудиолога

## Что мне делать?



Спросите у медработника или врача, работающих в вашем районе, где можно проверить слух. Если такие службы отсутствуют, придется поехать в другой поселок/город, где можно будет пройти эту проверку.

Если в вашем районе нет ЛОР-врачей или аудиологов, можно обратиться в местный орган здравоохранения с просьбой организовать предоставление таких услуг.

## Что еще может помочь уменьшить последствия потери слуха?



Снизить уровень фонового звука дома, на работе и в общественных местах/



Научиться читать по губам

Использовать:



- Индукционные петли для слабослышащих
- СМС
- Усилители звука в телефоне
- Уведомления с подсветкой или в режиме вибрации
- Переносные усилители звука



Титрование и ввод субтитров под аудиоматериалами на различных медиаканалах



Использовать приложения на смартфонах для преобразования речи в текст

Познакомьтесь с другими слабослышащими или глухими взрослыми, которые могут вас поддержать и помочь советом.

У меня хорошие результаты проверки слуха, но я знаю людей с потерей слуха

## Как я могу им помочь??

### Как поддержать людей с потерей слуха:

- ✓ Посоветуйте им пройти проверку слуха
- ✓ Говорите четко и медленно. Не кричите!
- ✓ Общайтесь в хорошо освещенном месте, глядя собеседнику в лицо
- ✓ Не следует чрезмерно артикулировать
- ✓ Не говорите все одновременно. Посоветуйте собеседникам говорить по очереди
- ✓ Постарайтесь уменьшить фоновый шум, или перейдите в более тихое место
- ✓ Вовлекайте человека с потерей слуха во все мероприятия
- ✓ Посоветуйте такому человеку рассказать другим людям о его проблемах со слухом
- ✓ Обращайтесь в местные органы власти, чтобы обеспечить следующее
  - Наличие медицинских услуг для людей с проблемами слуха
  - Доступность общественных мест
  - Все аудиовизуальные материалы должны снабжаться субтитрами

WHO/UCN/NCD/SDR 23.7

© Всемирная организация здравоохранения, 2023 год. Некоторые права защищены. Данная работа распространяется на условиях лицензии CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

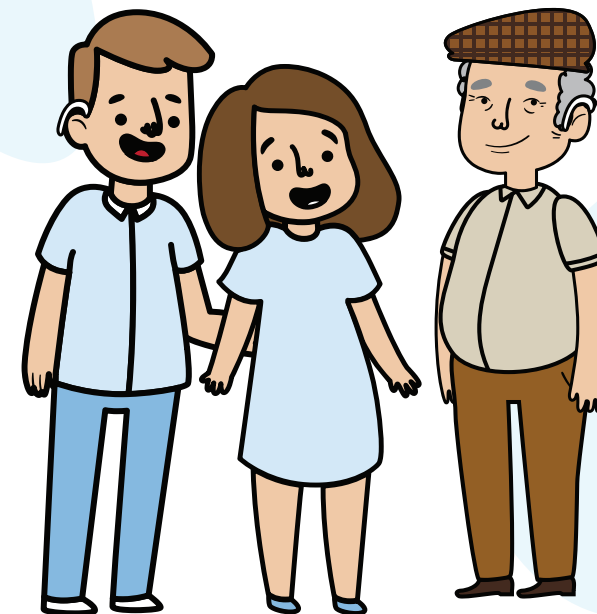
Всемирная организация здравоохранения  
whf@who.int

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



Всемирная организация здравоохранения

## НАРУШЕНИЯ СЛУХА У ВЗРОСЛЫХ










## КОГДА СЛУДУЕТ ЗАПОДОЗРИТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ





## Есть ли у меня признаки потери слуха?

У вас может быть потеря слуха, если

-  Вы часто просите людей повторить сказанное
-  Вы увеличиваете громкость радио или телевизора
-  Вам трудно поддерживать разговор в шумном месте
-  Вам сложно понимать собеседника во время телефонного разговора
-  Вы испытываете ощущение (звона в ушах) (тиннитус)
-  Вы плохо слышите некоторые звуки: звонок в дверь, будильник, телефонный звонок
-  Люди говорят вам, что вы громко разговариваете

## Я не уверен в состоянии своего слуха. Что мне делать?

Проверьте свой слух!



Пройдите проверку слуха (аудиометрию) у специалиста. Проверка слуха – простая процедура и не занимает много времени. Постарайтесь пройти ее как можно скорее.



Если вы не уверены в необходимости проверки слуха, можете проверить слух с помощью приложения **hearWHO app**. Его можно скачать бесплатно. Следуйте простым инструкциям, чтобы получить оценку вашего слуха. Загрузить приложение можно здесь:

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

49

Если у вас есть какие-либо из перечисленных выше симптомов или если ваша оценка в **hearWHO** ниже 50, обязательно обратитесь к медицинскому специалисту. **Не откладывайте!!!**

## Что делать, если у меня есть нарушение слуха?

Вам может помочь



Лекарственная терапия и/или хирургическая операция

Использование слуховых аппаратов или кохлеарных имплантов



Сурдореабилитация и консультирование

Общение с другими людьми, страдающими потерей слуха



## А люди не начнут ко мне хуже относиться, если я буду носить слуховой аппарат



Не следует стыдиться потери слуха или скрывать это от других. Каждый **20-й** человек страдает потерей слуха и нуждается в лечении. Объясните членам семьи, друзьям и коллегам, что теперь вам нужно по-другому строить общение с ними. Узнайте больше о потере слуха и объясните другим, насколько часто встречается эта проблема. **Станьте примером для других!**

Хотя мои результаты проверки не очень хорошие, я думаю, что пока все в порядке.

## В чем проблема, если я подожду несколько месяцев или лет, прежде чем получу слуховой аппарат?



Если ничего не делать при потере слуха, вы неосознанно упускаете важные звуки и слова, из-за чего вам трудно и утомительно вести разговоры и общаться с другими людьми.

Потеря слуха может привести к усилению или ухудшению депрессии и деменции.

Потеря слуха у взрослых является наиболее распространенным изменяемым фактором риска развития деменции



Задержка с постановкой диагноза может означать, что вы не сможете получить такую же пользу от слуховых аппаратов и реабилитации, какую вы могли бы получить, если бы действовали вовремя. Возраст часто негативно влияет на способность адаптироваться к новому способу слушания и общения.



Ваша потеря слуха также может повлиять на окружающих и привести к недопониманию и разочарованию.



Обратитесь к врачу, аудиологу или ЛОР-врачу для прохождения осмотра и обсудите наиболее подходящие для вас варианты.