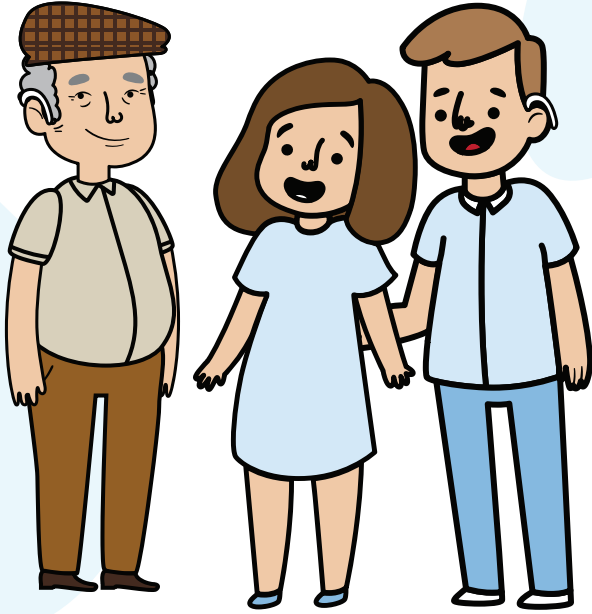


فقدان السمع عند البالغين



متى تشك و ماذا تفعل



درجة سمعي جيدة، ولكنني أعرف آخرين
مصابين بفقدان السمع،
فكيف بمقدوري أن أساعدهم؟

فيما يلي ما يمكنك القيام به لدعم الآخرين
من قد يكونوا من المتعاشين بفقدان السمع:

- ✓ شجعهم على فحص سمعهم
- ✓ تحدث إليهم بوضوح وببطء، ولا تصرخ!
- ✓ قف بمكان جيد الإضاءة قبالة الشخص المُخاطَب
- ✓ لا تبالغ في الحديث أو تشوه حركات الشفتين
- ✓ لا تتحدثوا جميعاً بوقت واحد، وُشجع على التحدث واحداً تلو الآخر
- ✓ قل ضييج خلفية المكان أو انتقل إلى مكان أهدأ
- ✓ احرص على دمج المتعاشين بفقدان السمع في جميع الأنشطة
- ✓ شجع المتعاشين بفقدان السمع على التحدث مع الآخرين عن فقدانه لسمعه
- ✓ انضم إلى السلطات المحلية في الدعوة إلى ضمان تحقيق ما يلي:
 - توفير خدمات رعاية السمع
 - إتاحة الأماكن العامة
 - الإلزام بتضمين التعليقات في المحتوى السمعي البصري

WHO/UCN/NCD/SDR 23.7
2023 بعض الحقوق محفوظة. هذا المصنف متاح
مبتعض الرخيص CC BY-NC-SA 3.0 IGO

منظمة الصحة العالمية
whf@who.int

التقرير المرفص ل متاح على الرابط الالكتروني التالي
<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss>

لا يوجد بمكان إقامتي طبيب مختص بالأنف
والأذن والحنجرة أو مختص بالسمع،
فما الذي بوسعي أن أفعله؟



اسأل أحد عاملي الرعاية الصحية أو طبيباً قريباً منك عن مكان يمكنك فيه
اختبار سمعك. وإن لم تتح هذه الخدمة، فقد يلزمك أن تسافر إلى بلدة/ مدينة
أخرى يمكن إجراء هذا الاختبار فيها.

وإن لم يتوفر محلياً أطباء مختصين بالسمع أو آخرين مختصين بالأنف والأذن
والحنجرة، فإمكانك طرح المسألة لدى السلطات الصحية المحلية ومطالبتها
بتقديم هذه الخدمات.

ما الأمور الأخرى التي يمكن أن تساعد على
تقليل تأثير فقدان السمع؟

إبقاء ضييج خلفية المكان منخفضاً، سواء بالمنزل أم بمكان العمل
أم بالمناسبات الاجتماعية



تعلم القراءة بواسطة الشفتين



وذلك بالاستفادة مما يلي:

- النظم الحلقية
- الرسائل النصية
- مكبرات الصوت الهاتفية
- الإنذارات الموجهة بواسطة الوميض والاهتزاز
- مكبرات الصوت المحمولة



تعليقات وتراجم ما يُبث من محتوى صوتي عبر مختلف قنوات
وسائط الإعلام



استعمال التطبيقات الإلكترونية على الهواتف المحمولة لتحويل
الكلام إلى نص



وعليك أن تتواصل مع بالغين آخرين يعانون من صعوبات في السمع أو الصمم من
القادرين على دعمك وإرشادك.

ما العمل إن تم تشخيصي بفقدان السمع؟ وما هي الخيارات المتاحة أمامي؟

بمقدورك أن تستفيد تماماً



الأدوية و/ أو العمليات الجراحية



الاستفادة من معينات السمع وعمليات
غرس قوقعة الأذن



العلاج وإسداء المشورة في مجال إعادة
تأهيل سمع المتعاشين بفقدان السمع



التحدث مع آخرين من فاقد السمع

أشعر أن الناس ستصنني إن استعملت جهازاً سمعياً؟



فقدان السمع ليس مدعاة إلى الشعور بالخجل والتكتم عليه
بأي حال من الأحوال.

ويوجد شخص واحد مصاب بفقدان السمع ويلزم تدبير
حالته علاجياً من أصل كل 20 شخصاً. فاحرص على أن
توضح لأفراد العائلة والأصدقاء والزملاء كيف يلزمك أن
تواصل معهم بطريقة مختلفة. وتعرف على المزيد عن
فقدان السمع وقم بإطلاع الآخرين على مدى انتشار
هذه المشكلة.
وكن قدوة للآخرين!

هل يمكن أن أصاب بفقدان السمع؟

قد تكون مصاباً بفقدان السمع إن بدا عليك ما يلي

إن كنت تطلب من الناس أن يعيدوا عليك ما يقوله مراراً وتكراراً

إن كنت ترفع صوت المذياع أو التلفزيون

إن كنت تواجه صعوبة في متابعة المحادثات بأماكن صاخبة

إن كنت تواجه صعوبة في فهم المكالمات عبر الهاتف

إن كنت تشعر بطنين في الأذن (طنين الأذن)

إن كنت تعاني من مشكلة في سماع أصوات مثل جرس الباب أو المنبه
أو رنين الهاتف

إن أخبرك الآخرون أنك تتحدث بصوت عال

لست متأكدًا من قوة سمعي ماذا علي أن أفعل؟

اخفص سمعك!



اختبر سمعك (قس قوته) بالاستعانة بمهني متخصص، فهو
اختبار سهل ولا يستغرق وقتاً طويلاً. واحرص على اختبار
سمعك بأقرب وقت ممكن.



وإذا كنت غير متأكد من أنه يلزمك إجراء اختبار للسمع،
فيإمكانك أن تخفض سمعك بواسطة
تطبيق **hearWHO** المتاح لتنزيله مجاناً، وذلك باتباع
التعليمات البسيطة المبينة فيه لمعرفة درجة سمعك. ويمكن تنزيل
التطبيق من الرابط الإلكتروني التالي:

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



وإذا كنت تعاني من أي عرض من الأعراض الوارد
ذكرها أعلاه، أو كانت درجة سمعك المقاسة بواسطة
التطبيق المذكور آنفاً دون 50 درجة، فاحرص على
استشارة أحد العاملين الصحيين. ولا تتأخر!!

رغم أن نتائج اختبار سمعي من حيث الدرجات غير جيدة،
أعتقد أنني بخير الآن. فما الضرر إن انتظرت بضعة أشهر

أو سنوات لكي أحصل على جهاز سمعي؟

يصعب تعايشك مع فقدان سمعك غير المعالج الذي يفوت عليك
أصواتاً وكلمات مهمة، من مواصلتك لحديثك وتواصلك مع
الاجتماع، كما يجعلهما متعبين.



فقدان السمع لدى البالغين
من أشيع عوامل خطر
الخرف التي يمكن تداركها

يمكن أن يتسبب فقدان السمع في
زيادة معدلات الاكتئاب والخرف
وفي تفاقمهما.



قد يعني تأخير تشخيص السمع عجزك عن التمتع بالفوائد المجنية من
معينات السمع وخدمات إعادة التأهيل التي كنت ستستمتع بها لو
أنك تصرفت بسرعة. وغالباً ما يؤثر عمر الفرد في قدرته على التكيف
مع أحد السبل الجديدة للاستماع والتواصل مع الآخرين.

يؤثر أيضاً فقدان السمع على من حولك وقد يسفر عن إساءة
الفهم والشعور بالإحباط.



احرص على مراجعة الطبيب، سواء كان مختصاً
بالسمع أم مختصاً بالأنف والأذن والحنجرة، من
أجل إجراء فحص ومناقشة الخيارات التي قد
تعود عليك بأقصى الفوائد.

