



3 MARZEC – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ DLA UCHA I SŁUCHU

3 marca z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia, obchodzony jest **Międzynarodowy Dzień dla Ucha i Słuchu** w celu promowania opieki nad uszami i słuchem. Warto w tym dniu pomyśleć o uszach i słuchu oraz o tym co możemy zrobić, aby służyły nam jak najdłużej.

W miastach w celu ograniczeniu hałasu ustawia się ekrany dźwiękochłonne przy drogach szybkiego ruchu, buduje się obwodnice, sadzi pnącza zarastające budynki i drzewa w parkach. Ale każdy z nas może również na co dzień zadbać o słuch.

Aby zdrowe uszy mieć trzeba tylko chcieć i przestrzegać kilki zasad, oto one:

1. Zaczynij lubić ciszę. Staraj się przebywać jak najmniej w hałasie. Hałas bardzo negatywnie oddziałuje nie tylko na nasze uszy ale na cały nasz organizm.
2. Nie używaj słuchawek lub rób to sporadycznie. Najlepiej słuchaj muzyki z głośników.
3. Po przebywaniu w głośnym miejscu zapewnij uszom chwilę ciszy.
4. Nie przebywaj blisko urządzeń, które emitują hałas. Nie włączać kilku urządzeń jednocześnie.
5. Słuchając muzyki czy filmu staraj się słyszeć również otoczenie.
6. Sprawdź czy dobrze słyszysz – badanie słuchu jest bezpłatne.
7. Chroń swój słuch używaj zatyczek do uszu w głośnych miejscach.
8. Chroń uszy przed mrozem i wiatrem.
9. Nie krzycz na przerwach.



Pamiętajmy o tych zasadach i przestrzegajmy je nie tylko 3 marca.

Dbając o uszy i słuch dbamy o cały organizm !

Zmysł słuchu jest także ważnym elementem komunikacji, który ma duży wpływ na nasze życie codzienne, które zostaje zaburzone właśnie przez niedosłuch, co może prowadzić do izolacji i osamotnienia. Dlatego niedosłuch to również problem rodziny i znajomych, warto więc zapoznać się z zasadami, których należy przestrzegać w komunikacji z osobą niedosłyszącą, aby ułatwić zarówno jej, jak i sobie porozumiewanie się i podnieść poziom życia.

Kilka zasad komunikacji z osobą z niedosłuchem

1. Mówimy wyraźnie, powoli, krótkimi zdaniami i równym tempem, głośno, lecz należy pamiętać żeby nie krzyczeć.
2. Zwracamy szczególną uwagę na to, aby twarz słyszającego rozmówcy i mówiącego była wyraźnie widoczna. Podczas rozmowy utrzymujemy ciągły kontakt wzrokowy z niedosłyszącym. Pomocna okazuje się również gestykulacja i mimika twarzy. Najlepiej gdy mówi jedna osoba z odległości jednego metra.
3. Pilnujemy się, aby nie zasłaniać ust podczas mówienia i w razie potrzeby powtórzyć całe zdanie, a nie tylko ostatnie słowo. Musimy być cierpliwi. Jeśli osoba niedosłysząca prosi o powtórzenie zdania, wypowiadamy je ponownie.
4. Włączamy osobę cierpiącą na wadę słuchu do dyskusji, dajemy jej wystarczającą ilość czasu na sformułowanie myśli i wypowiedzenie się. Nie ignorujemy i nie pomijamy.
5. Przy przechodzeniu z jednego pomieszczenia do drugiego i zbliżaniu się do osoby z niedosłuchem nie podchodzimy do niej od tyłu. Taka osoba może się wtedy wystraszyć, ponieważ nie słyszy kroków.
6. Jeśli ktoś używa aparatu słuchowego, upewniamy się przed rozmową, czy jest on włączony. Zrozumienie rozmówcy może być utrudnione jeszcze poprzez dodatkowe czynniki, takie jak rozmowy zaraz obok, głośno pracujące sprzęty itp., dlatego trzeba je ograniczyć. Może się zdarzyć, że nasz podopieczny nie chce używać aparatu słuchowego, ponieważ uważa się wtedy za kogoś

gorszego. Wtedy zachęcamy taką osobę do noszenia aparatu. W komunikacji z osobą z niedosłuchem można się również wspierać pismem. Przestrzegamy tych samych zasad – proste, krótkie zdania.

7. Dużą rolę w życiu codziennym odgrywa rodzina. To ona jako pierwsza zauważa, że pojawia się problem w komunikacji związany z pogorszeniem się słuchu. Warto taką osobę zachęcić do wizyty u specjalisty w celu wykonania odpowiednich badań i zapobieganiu pogłębianiu się wady słuchu.



Opracowanie: Dagmara Słowik, Aneta Sabuda