

# Προετοιμαστείτε για την **επίσκεψή σας** στην Akoustica Medica



Χρήσιμες πληροφορίες  
και συμβουλές για τη  
**Συμβουλευτική Συνεδρία**

 **Akoustica Medica**  
*Η Ακοή σας, Ειδικότητά μας*

# Η πρώτη σας Συμβουλευτική Συνεδρία με τον Ειδικό Ακοής

Αν δεν έχετε επισκεφτεί ποτέ έναν Ειδικό Ακοής στο παρελθόν, είναι λογικό να μην γνωρίζετε τι θα αντιμετωπίσετε. Πρόκειται για μια ενδιαφέρουσα και ευχάριστη εμπειρία, που θα σας προσφέρει πληροφορίες και είναι το πρώτο βήμα για καλύτερη ακοή. Θα κατανοήσετε τις ανάγκες σας καλύτερα και θα διερευνήσετε κάθε πιθανότητα βελτίωσης.

## Τι να περιμένετε

Κατά τη συμβουλευτική συνεδρία, ο Ειδικός Ακοής θα σας ζητήσει ένα ιστορικό, προκειμένου να καταγράψει τις αιτίες που οδήγησαν στη δυσκολία ακοής σας, όπως αυτή έχει διαγνωστεί από τον Ιατρό ΩΡΛ, και να πάρει περισσότερες πληροφορίες για τις καθημερινές συνήθειες και τις προσωπικές σας ανάγκες.

Επιπλέον, θα γίνει αξιολόγηση της ακοής σας, φωνητικό τεστ και ίσως χρειαστεί δοκιμή ακουστικών. Ο Ειδικός θα εκτιμήσει την κατάστασή σας και θα σας εξηγήσει όλες τις λεπτομέρειες, ώστε να καθορίσετε ένα πλάνο με τα επόμενα βήματα.



## **Ελάτε με κάποιον δικό σας**

Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν σημαντικό να έρθουν μαζί με τον/τη σύζυγο, ένα μέλος της οικογένειας ή έναν φίλο. Σε αυτή την περίπτωση, θα μπορέσετε να συγκρατήσετε πιο εύκολα όλες τις πληροφορίες που θα πάρετε και ο Ειδικός Ακοής θα ωφεληθεί, καθώς θα μάθει περισσότερα από κάποιον που ζει μαζί σας ή είναι πολύ κοντά σας καθημερινά.

# Κατανοώντας την ακοή

Καθώς προετοιμάζεστε για τη Συμβουλευτική Συνεδρία, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που είναι καλό να γνωρίζετε

## Ακούει ο εγκέφαλος και όχι τα αυτιά

Η ακοή εξυπηρετεί πολλούς σκοπούς, όπως ότι μας κρατά ασφαλείς, εντοπίζοντας από πού προέρχονται οι ήχοι, ή ότι μας βοηθά να παρακολουθούμε τις συζητήσεις. Τα αυτιά και ο εγκέφαλος συνεργάζονται ως ένα ακουστικό σύστημα. Τα αυτιά διοχετεύουν τους ήχους στον εγκέφαλο, ο οποίος μετατρέπει την πληροφορία σε ήχο και νόημα.

Ο εγκέφαλος λαμβάνει ασταμάτητα μια τεράστια ποικιλία σημάτων από τα αυτιά.

Αναγνωρίζει και εντοπίζει από πού προέρχονται οι ήχοι, αυτόματα και χωρίς προσπάθεια. Ας φανταστούμε ότι ετοιμαζόμαστε να μπούμε σε κυκλοφοριακή κίνηση.

Ο εγκέφαλος μάς ενημερώνει αν είναι ή δεν είναι ασφαλές να προχωρήσουμε. Γι' αυτό είναι ζωτικής σημασίας να μπορούμε να ακούμε όλους τους ήχους γύρω μας. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να τους ακούμε και με τα δύο αυτιά, προκειμένου να καταλαβαίνουμε από πού προέρχεται ένας ήχος.

Στα θορυβώδη περιβάλλοντα, τα αυτιά συνεργάζονται για να συμβάλλουν στην κατανόηση του προφορικού λόγου, δίνοντας πρόσβαση στις σημαντικές λεπτομέρειες. Όσο πιο λεπτομερείς είναι οι πληροφορίες που λαμβάνει ο εγκέφαλος, τόσο πιο εύκολο είναι να αναγνωρίσει και συνεπώς να παρακολουθήσει όσα λέγονται.



## Η καθημερινότητα με δυσκολία ακοής είναι κουραστική και μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της μνήμης

Η καθημερινότητα με δυσκολία ακοής μπορεί να αποδειχτεί πολύ επώδυνη. Κι αυτό γιατί απαιτεί πολύ μεγάλη προσπάθεια προκειμένου το άτομο να παρακολουθεί και να κατανοεί τι λέγεται. Όταν κάποιος έχει δυσκολία ακοής, τα αυτιά του χάνουν την ικανότητα να επιλέγουν συγκεκριμένους ήχους. Ο εγκέφαλος πρέπει να εργαστεί πιο εντατικά για να καλύψει τα κενά και να μαντέψει τι ειπώθηκε.

Αυτές οι διαδικασίες απαιτούν μεγάλη νοητική προσπάθεια, η οποία γίνεται εις βάρος άλλων λειτουργιών του εγκεφάλου, όπως είναι η μνήμη και η σκέψη. Ακόμη κι αν το άτομο καταφέρει να παρακολουθήσει τελικά μια συζήτηση, καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια για να ακούσει και να κατανοήσει τι λέγεται. Γι' αυτό είναι μείζονος σημασίας να ακούτε όλα όσα λέγονται καθαρά και ειδικά σε θορυβώδες περιβάλλον.



### Γνωρίζετε ότι όταν η δυσκολία ακοής δεν αντιμετωπίζεται:



Είναι εξαιρετικά δύσκολο για τον άνθρωπο να παρακολουθήσει τις συζητήσεις και στο τέλος της ημέρας νιώθει εξάντληση;



Οδηγεί στον περιορισμό των κοινωνικών επαφών που με τη σειρά τους οδηγούν σε απομόνωση και κατάθλιψη;



Είναι πολύ δύσκολο ο άνθρωπος να παρακολουθήσει ευχάριστα τηλεόραση ή να μιλήσει στο τηλέφωνο;

# Η ακοή είναι μία εξατομικευμένη εμπειρία

Δύο άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται τον ήχο με τον ίδιο τρόπο. Ακόμη κι αν τα αποτελέσματα του ελέγχου ακοής τους είναι παρόμοια, βιώνουν το ίδιο ακουστικό περιβάλλον διαφορετικά.

Κατά τον ίδιο τρόπο, η δυσκολία ακοής επηρεάζει τους ανθρώπους διαφορετικά. Για κάποιους, οι συζητήσεις σε θορυβώδη περιβάλλοντα απαιτούν προσπάθεια. Άλλοι δυσκολεύονται να ακούσουν συγκεκριμένους ήχους.

Εξαιτίας αυτού, η καλύτερη ακουστική εμπειρία επιτυγχάνεται μόνο με την εξατομικευμένη εφαρμογή ακουστικών βαρηκοΐας για την κάλυψη των αναγκών τους.



Σπορ



Εργασία



Συνάντηση με φίλο



Οικογενειακό δείπνο



Παρακολούθηση  
τηλεόρασης



Κυκλοφοριακή κίνηση

Άλλες περιπτώσεις;

**Ποιες περιπτώσεις σας φαίνονται πιο δύσκολες να ανταπεξέλθετε;**  
Υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα που θέλετε να βελτιώσετε σε αυτές τις καταστάσεις;

# Η ακοή είναι σημαντική για την υγεία και την ποιότητα ζωής

## Η χρήση ακουστικών βαρηκοΐας συμβάλλει στην καλή νοητική λειτουργία του εγκεφάλου

Όσο η ακοή χειροτερεύει, οι άνθρωποι βρίσκονται σε κατάσταση σύγχυσης και κοινωνικής απομόνωσης. Οι έρευνες δείχνουν ότι η δυσκολία ακοής που δεν αντιμετωπίζεται σχετίζεται άμεσα με την εμφάνιση άνοιας.\*

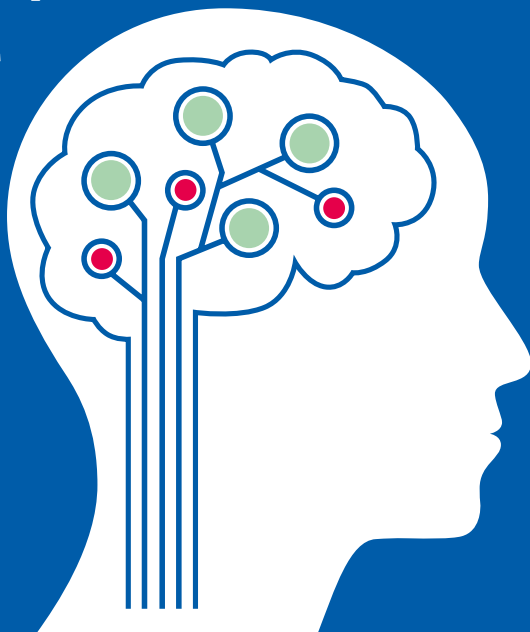
Τα ακουστικά βαρηκοΐας, παρόλο που δεν μπορούν να θεραπεύσουν την άνοια ή να επαναφέρουν την ακοή, μπορούν να βοηθήσουν τον εγκέφαλο και τη νοητική λειτουργία να διατηρούνται σε καλή κατάσταση και διαύγεια.

Θα διαπιστώσετε ότι είναι πολύ πιο εύκολο να επικοινωνείτε και να συμμετέχετε σε κοινωνικές δραστηριότητες αν χρησιμοποιείτε ακουστικά βαρηκοΐας. Αυτές οι δραστηριότητες διεγείρουν τον εγκέφαλο και συμβάλλουν καθοριστικά στη μείωση των πιθανοτήτων για εκφύλιση της νοητικής λειτουργίας η οποία συνδέεται άμεσα με τη δυσκολία ακοής.\*\*

\* Πηγή: Lin κ.ά. (2011). Σε σύγκριση με την κανονική ακοή, υψηλότερος κίνδυνος για εμφάνιση άνοιας: 1.89 για ήπια βαρηκοΐα, 3.00 για μεσαία βαρηκοΐα, 4.94 για μεγάλη βαρηκοΐα.

\*\* Amlieva κ.ά. (2015). Αναφερόμενη δυσκολία ακοής, Ακουστικά Βαρηκοΐας και εκφύλιση νοητικής λειτουργίας σε ηλικιωμένους. 25ετής έρευνα. Περιοδικό της Αμερικανικής Γηριατρικής Κοινότητας. Έκδοση 63, Τεύχος 10, 2099-2104.

Βοηθήστε **τον εγκέφαλό**  
**σας να παραμένει**  
**λειτουργικός**





## Κίνδυνος άνοιας εξαιτίας δυσκολίας ακοής

Ήπια βαρηκοΐα: **2 φορές** μεγαλύτερος

Μεσαία βαρηκοΐα: **3 φορές** μεγαλύτερος

Βαριά βαρηκοΐα: **5 φορές** μεγαλύτερος



**Μη αντιμετωπίσιμη  
δυσκολία ακοής**



Μικρότερη διέγερση του εγκεφάλου



Εκφύλιση νοητικής λειτουργίας  
Υψηλότερος κίνδυνος εκδήλωσης  
άνοιας



**Δυσκολία στη μνήμη και στην  
επίλυση προβλημάτων**



**Αντιμετωπίσιμη δυσκολία ακοής**



Βελτιωμένη ικανότητα επικοινωνίας



Ενεργή κοινωνικοποίηση  
Διέγερση του εγκεφάλου



**Ενεργός και λειτουργικός  
εγκέφαλος**



# Προετοιμαστείτε για την επίσκεψη

Αυτές οι ερωτήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα την ακοή σας πριν την επίσκεψή σας στο Κέντρο Ακοής. Σκεφτείτε πόσο και πώς έχει αλλάξει η ακοή σας και πώς έχει επηρεάσει τη ζωή σας.

Πιθανόν να θέλετε να συζητήσετε με κάποιον δικό σας τις ερωτήσεις.

1. Τι σας οδήγησε να κλείσετε ένα ραντεβού στο Κέντρο Ακοής της Akoustica Medica;

.....

.....

.....

.....

**Σε ποιο βαθμό συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω ερωτήσεις;**

	Συμφωνώ		Είμαι ουδέτερος/η	Διαφωνώ	
	1	2		3	4
2. Νομίζω πως οι άνθρωποι μουρμουρίζουν	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Δεν μπορώ να ξεκαθαρίσω όσα ακούω στην τηλεόραση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Δεν μπορώ να ακούσω στο τηλέφωνο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Δεν μπορώ να προσδιορίσω από πού προέρχονται οι ήχοι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Δεν μπορώ να ακούσω χαμηλόφωνες συνομιλίες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Δεν μπορώ να ακούσω συνομιλίες σε χώρους, όπως εστιατόρια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Πρέπει να συγκεντρώνομαι πάρα πολύ όταν μου μιλούν περισσότερα από ένα άτομα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Συμφωνώ		Είμαι ουδέτερος/η	Διαφωνώ	
	1	2	3	4	5
9. Αποσύρομαι από κοινωνικές εκδηλώσεις γιατί είναι δύσκολο να παρακολουθώ τις συζητήσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Νιώθω κουρασμένος/η πνευματικά στο τέλος της ημέρας που είχε πολλές συνομιλίες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Δυσκολεύομαι να θυμηθώ τα θέματα συζήτησης των συνομιλιών	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Πιστεύω πως τα ακουστικά βαρηκοΐας μπορούν να βοηθήσουν και να αλλάξουν την ποιότητα ζωής μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Σημειώστε άλλες δικές σας ερωτήσεις.					

.....

.....

.....

.....

14. Άλλα σχόλια

.....

.....

.....

.....

15. Σχόλια του ατόμου που σας συνοδεύει.

.....

.....

.....

.....

**Παρακαλούμε, να έχετε τις ερωτήσεις-απαντήσεις μαζί σας στο ραντεβού.  
Θα μας βοηθήσουν κατά τη διάρκεια της Συνεδρίας.**

# Πληροφορίες Επικοινωνίας

Παρακαλούμε, επικοινωνήστε μαζί μας αν έχετε ερωτήσεις πριν το επόμενο ραντεβού σας. Είναι πολύ σημαντικό για εμάς να έχετε πάντα τη συνολική εικόνα της κατάστασής σας πριν προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.

Ειδικός Ακοής:

Τηλέφωνο Επικοινωνίας:

Ημερομηνία Συνεδρίας:

Σημειώσεις:

## ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΚΕΝΤΡΩΝ ΑΚΟΗΣ

### ΑΤΤΙΚΗ

**Αθήνα:** Πλ. Ομονοίας 12 | τηλ.: 210 3210557

**Αργυρούπολη:** Λεωφ. Κύπρου 96Α | τηλ.: 210 9902005

**Βριλήσσια:** Λεωφ. Πεντέλης 92 | τηλ.: 210 6095440

**Γαλάτσι:** Λεωφ. Βεΐκου 32 | τηλ.: 210 3002757

**Γλυφάδα:** Ανδρέα Παπανδρέου 5 | τηλ.: 210 3009828

**Κηφισιά:** Λεωφ. Κηφισίας 267 | τηλ.: 210 8087857

**Πειραιάς:** Γρ. Λαμπράκη 120 | τηλ.: 210 3003635

**Περιστέρι:** Θηβών 201 | τηλ.: 210 5727733

**Πετρούπολη:** 25ης Μαρτίου 92 | τηλ.: 210 3005854

**Νέα Ιωνία:** Ελ. Βενιζέλου 56-60 | τηλ.: 210 2754392

**Νέα Σμύρνη:** Ελ. Βενιζέλου 91 | τηλ.: 210 9328808

**Νίκαια:** Π. Ράλλη & 7ης Μαρτίου 1 (Πλ. Δαβάκη) | τηλ.: 210 4934469

**Θεσσαλονίκη:** Εγνατία 88 | τηλ.: 2311 119288

**Καλαμαριά:** Μεταμορφώσεως 30 | τηλ.: 2311 117075

**Πάτρα:** Γούναρη 37 | τηλ.: 2610 271444

**Ιωάννινα:** Γούναρη 7 | τηλ.: 26510 36678

**Λάρισα:** Κούμα 4 | τηλ.: 2410 255498

**Κέρκυρα:** Σαμάρια 1 | τηλ.: 26610 46112

**Κοζάνη:** Ελ. Βενιζέλου 29α | τηλ.: 24610 23323

**Κατερίνη:** Αβέρωφ 11 | τηλ.: 23510 22370

**Πρέβεζα:** Παναγή Τσαλδάρη 66 | τηλ.: 26820 29801

**Γιαννιτσά:** Ελ. Βενιζέλου 111 | τηλ.: 23820 82510

 **Akoustica Medica**

Η Ακοή σας, Ειδικότητά μας

[www.akousticamedica.gr](http://www.akousticamedica.gr)

info@akousticamedica.gr