

## Rozmowy w dobrym tonie

Poproś bliskich i znajomych, by w rozmowie z Tobą stosowali się do poniższych zasad. Ułatwią Wam one porozumienie i pozytywnie wpłyną na Wasze codzienne kontakty.

### Kiedy ze mną rozmawiasz:



Zanim zaczniesz rozmowę, wyeliminuj hałas w tle (np. zamknij okno).



Upewnij się, że dobrze widzisz Twoją twarz.



Nie odwracaj twarzy, kiedy coś mówisz, nie zasłaniaj ust.



Mów naturalnie, nie podnoś głosu, nie krzycz.



Powtórz niezrozumiany komunikat.



Jeśli trzeba, zapisz niezrozumiane słowo na kartce.



**Dziękuję!**

Wytnij i zachowaj!



### NADAJEMY TON DOSTĘPNOŚCI

Realizujemy projekt „Przyjazna, dostępna przestrzeń dla osób słabosłyszących”. Celem projektu jest **przeciwdziałanie wykluczeniu osób słabosłyszących**.

- Zapraszamy na bezpłatne spotkania informacyjne!
- Odwiedź jedyny w Polsce punkt informacyjny dla słabosłyszących!
- Szczegóły na [www.pfos.org.pl](http://www.pfos.org.pl)



**Polska Fundacja Osób Słabosłyszących**

ul. Deotymy 41, 01-441 Warszawa

tel.: +48 691 102 414

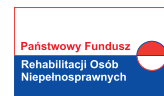
e-mail: [biuro@pfos.org.pl](mailto:biuro@pfos.org.pl)

[www.pfos.org.pl](http://www.pfos.org.pl)

Dołącz do nas na Facebooku:

<https://www.facebook.com/PolskaFundacjaOsobSlaboslyszacych>

Publikacja ukazała się w ramach projektu „Przyjazna, dostępna przestrzeń dla osób słabosłyszących” dofinansowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



### NADAJEMY TON DOSTĘPNOŚCI

**SŁYSZĘ, ALE  
NIE ROZUMIEM  
JAK SOBIE POMÓC?**



**Polska Fundacja Osób Słabosłyszących**

## CZY JA DOBRZE SŁYSZĘ?

- ▶ Masz wrażenie, że słyszysz, ale nie rozumiesz?
- ▶ Często prosisz o powtórzenia?
- ▶ Słuchasz radia lub telewizora głośniejsz niż inni?
- ▶ Nie słyszysz dźwięków, takich jak np. szept, śpiew ptaków, domofon, dzwonek roweru itp.
- ▶ Nie nadążasz za rozmową w grupie?
- ▶ Gorzej rozumiesz w dużych pomieszczeniach, np. w kościele, w teatrze, w sali wykładowej czy konferencyjnej?

**WYBIERZ SIĘ NA BADANIE SŁUCHU.  
BYĆ MOŻE – TAK JAK PONAD MILION  
POLAKÓW – MASZ NIEDOSŁUCH...**

## MAM NIEDOSŁUCH I CO DALEJ...?

Jeśli badanie wykazało, że masz problemy ze słuchem, zacznij działać! To trudny etap w Twoim życiu, ale możesz sobie skutecznie pomóc, stosując się do zaleceń specjalistów oraz kształtując zdrowe podejście do swoich ograniczeń.

Wiedz, że nie pozostajesz z problemem sam. Niedosłuch to poważny problem zdrowotny i społeczny dotykający coraz większej liczby Polaków – niezależnie od wieku. Odpowiednio wczesna diagnoza i specjalistyczna pomoc da Ci szansę na lepsze słyszenie i rozumienie mowy.

Więcej praktycznych porad znajdziesz na  
**www.pfos.org.pl**  
w zakładce *W świecie półciszy*

## PRZEŻYJ ŚWIADOMIE STRATĘ

Niedosłuch najczęściej rozpatruje się w kategoriach medycznych, tymczasem towarzyszą mu emocje charakterystyczne dla przeżywania straty. Warto zadać sobie pytanie, na którym etapie jesteś, by łatwiej i bardziej świadomie przejść do następnego.

- **ZAPRZECZANIE.** To inni mówią niewyraźnie, mój słuch jest w porządku.
- **GNIĘW.** Nie chcę aparatów słuchowych, chcę mieć z powrotem dobry słuch!
- **TARGOWANIE SIĘ.** Kiedy odzyskam słuch, wszystko zmieni się na lepsze.
- **PRZYGNĘBIENIE I DEPRESJA.** Skoro nie rozumiem, co inni do mnie mówią, wolę być sam...
- **AKCEPTACJA.** Znam swoje ograniczenia i potrafię z nimi żyć!

## JAK SOBIE RADZIĆ Z NIEDOSŁUCHEM?

Osoby z niedosłuchem – często nieświadomie – stosują różne sposoby, które są tylko pozornym ułatwieniem. Niektórzy (mając kłopoty z rozumieniem) „zagadują” swoich rozmówców. Inni udają, że rozumieją, przysparzając sobie jeszcze więcej kłopotów. Jeszcze inni zamykają się w sobie, izolują od życia rodzinnego, towarzyskiego, rezygnują z pasji, zawodu.

Aby nie stracić dobrych relacji z otoczeniem i **nadal cieszyć się życiem**, należy:

- uświadomić sobie istnienie problemu
- zrozumieć swój niedosłuch
- zaakceptować go
- rozważyć dopasowanie aparatu słuchowego
- **skorzystać z różnych form wsparcia dla osób słabosłyszących**

## APARAT SŁUCHOWY CZY IMPLANT?

Taką decyzję można podjąć wyłącznie **po konsultacji ze specjalistą**. Warto zasięgnąć porady u więcej niż jednego specjalisty oraz osób, które podobny wybór mają już za sobą.

**Implanty słuchowe** rozważa się w przypadku całkowitego lub częściowego niedosłuchu, gdy aparaty słuchowe nie dają oczekiwanych korzyści. Wszczepienie implantu to **poważna operacja, która wymaga pełnej świadomości ryzyka i jej nieodwracalnych konsekwencji**.

Przy mniejszych ubytkach słuchu zaleca się **aparaty słuchowe**. Jeśli ubytek słuchu jest obustronny, warto rozważyć **protezowanie obuuszne**, by optymalnie poprawić rozumienie mowy.

Zanim odczujesz korzyści z aparatu słuchowego, może upłynąć trochę czasu. Bądź w stałym kontakcie z protetykiem, by mógł odpowiednio dostrajać aparaty do Twoich potrzeb.

**Aparaty i implanty słuchowe nie przywracają pełnej zdolności słyszenia. Mogą natomiast znacząco poprawić jakość komunikacji w wielu sytuacjach. Umożliwiają też korzystanie z systemów wspomaganie słuchu, takich jak pętla indukcyjna, które wspomagają rozumienie w punktach obsługi, kościołach, na uczelniach itd.**

Więcej informacji na  
**www.pfos.org.pl**