

Pieci soļi uz labāku dzirdi



Vai dzirdes izmaiņas ietekmē jūsu attiecības vai dzīves kvalitāti?
Vai esat konstatējis, ka cenšaties izvairīties no sociālām situācijām,
kas kādreiz jums šķita patīkamas, vai arī izolējaties no jums tuviem
cilvēkiem tāpēc, ka sadzirdēšana ir kļuvusi par izaicinājumu?

*Izmainiet to, ievērojot šos piecus vienkāršos punktus,
kas ļaus jums uzlabot dzirdi!*

1. solis

PĀRBAUDIET DZIRDI

Pārbaudiet savu dzirdi, izmantojot Starkey bezmaksas tiešsaistes dzirdes pārbaudi, kas ir pieejama vietnē starkey.com/hearingtest

Eksperti iesaka arī apmeklēt dzirdes speciālistu, lai veiktu visaptverošu dzirdes pārbaudi.



2. solis

JŪS NEESAT VIENS

Ja jums ir pasliktināta dzirde, jūs neesat viens. Tas ir trešais izplatītākais fiziskais stāvoklis cilvēkiem pēc artrīta un augsta asinsspiediena.

Miljoniem cilvēku visā pasaulē ir pasliktināta dzirde:



*katram trešajam
vecumā no
60 gadiem²*



*2/3 cilvēku
vecumā virs
70 gadiem³*



*katriem 4 no 5
cilvēkiem pēc
85 gadiem⁴*



3. solis

UZZINIET SEKAS

Daudzi cilvēki ignorē dzirdes traucējumus, jo maldīgi domā, ka sekas nav tik nopietnas. Taču gadiem ilgi pētījumi liecina par pretējo – novārtā atstāti dzirdes traucējumi ietekmē mūsu fizisko un garīgo veselību un galu galā arī dzīves kvalitāti.

Pieaugošais ar dzirdes izmaiņām saistīto problēmu saraksts ietver:

- Problēmas ar attiecībām
- Sociālā izolētība
- Nogurums
- Depresija
- Trauksme
- Kognitīvo spēju pavājināšanās

4. solis

PAKONSULTĒJĒTIES

Negaidiet, līdz dzirdes izmaiņas radīs vēl lielākas, nenovēršamākas problēmas. Pievērsiet tām uzmanību pēc iespējas drīzāk.

Sāciet ar konsultāciju piedzirdes speciālista, lai veiktu detalizētu dzirdes diagnostiku un pēc tam noteiktu risinājumu un pasākumu protokolu, kas vislabāk atbilst jūsu unikālajām vajadzībām.

Lai atrast tuvāko dzirdes centru un pieredzējušu dzirdes speciālistu, zvaniet 205-502-86 vai apmeklējiet vietni dzirdescentrs.lv

5. solis

DZIRDĪET LABĀK. DZĪVOJIET PILNVĒRTĪGĀK.

Ir pierādīts, ka dzirdes veselība ir saistīta ar mūsu vispārējo veselības stāvokli un labklājību, tādēļ savlaicīgai uzmanības pievēršanai dzirdes izmaiņām ir neskaitāmas priekšrocības. Jaunākie pētījuma dati⁵ par cilvēkiem, kas ir pievērsuši uzmanību dzirdes izmaiņām un sākuši lietot dzirdes aparātus, rāda, ka:



7 no 10, kas lieto dzirdes aparātus, ir uzlabojušās attiecības



3 no 4 tie liek justies labāk sociālās situācijās



8 no 10 teica, ka tie uzlabo dzīves kvalitāti

Vai esat gatavs dzirdēt labāk? Tad mēs varam palīdzēt.

Zvaniet pa tālruni **205 502 86** vai apmeklējiet vietni **www.dzirdescentrs.lv** un sāciet dzirdēt labāk jau šodien!

Avoti:

¹<http://www.hearingloss.org/content/basic-facts-about-hearing-loss/> ²<http://www.betterhearing.org/hearingpedia/prevalence-hearing-loss>

³<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3869227/> ⁴<http://jamanetwork.com/journals/jamaotolaryngology/article-abstract/2552989>

⁵2017 WebMD Healthcare Professionals and Hearing Aid Wearer Study commissioned by Starkey Hearing Technologies.



**LABĀKAS
DZIRDES CENTRS**