



GUIA DA AUDIÇÃO PARA FAMILIARES

DICAS E TESTES PARA **CUIDAR DA AUDIÇÃO**
DOS QUE LHE SÃO PRÓXIMOS



Falem um com o outro.
Falem connosco.

Nº WIDEX gratuito

800 200 343

Dias úteis das 9h às 18h



CONVIVER TODOS OS DIAS COM ALGUÉM QUE SOFRE DE PERDA AUDITIVA É DESAFIANTE E PODE SER UMA FONTE DE FRUSTRAÇÃO.

A perda auditiva é um problema comum e é, na maioria das vezes, um tema difícil de abordar com os nossos familiares e amigos numa fase inicial.

Foi a pensar em si que a Widex criou um Guia Prático com ferramentas que o irão ajudar a conversar sobre a perda auditiva e, em conjunto com o seu familiar, iniciar o caminho para uma melhor audição.

Se alguém próximo de si sofre de perda auditiva, é provável que:

- Aja como seu intérprete ou mediador;
- Sinta a vida social do seu ente querido a ser afetada porque o convívio é cansativo para ambos;
- Sinta que o seu parceiro, familiar ou amigo está a isolar-se cada vez mais.

Com este guia pretendemos ajudar-vos a encontrar uma solução antes que o problema se torne mais do que uma simples perda auditiva.



Falem um com o outro.
Falem connosco.

CUIDAR DA AUDIÇÃO DO SEU FAMILIAR ESTÁ À DISTÂNCIA DE UMA CHAMADA



O seu familiar tem problemas de audição, mas não pode deslocar-se a um dos nossos Centros Auditivos? Foi a pensar no conforto e segurança dos nossos clientes que a Widex criou o **WIDEX REMOTE CARE™**. Trata-se de um sistema de videoconsulta que permite fazer a avaliação, ajustar e programar os equipamentos à distância. O seu audiologista irá acompanhá-lo durante todo o processo.

Serviço exclusivo de videoconsulta da Widex:

- Atendimento personalizado sem sair de casa
- Simples e à distância de um clique no seu smartphone

Prefere Serviço ao Domicílio? Fale connosco e saiba se a sua área de residência é abrangida. Ligue 800 200 343.

Nº verde gratuito
800 200 343

Dias úteis das 9h às 18h



AJUDE AS PESSOAS QUE ESTIMA A OUVIR MELHOR

- 1 Fale sinceramente, com compaixão e de forma encorajadora. Certifique-se de que está a ter um **discurso motivador**.
- 2 Ajude o seu familiar ou amigo a **dar conta da sua perda de audição** - poderá ainda não ter compreendido que tem efetivamente um problema.
- 3 Certifique-se que a conversa tem lugar num **ambiente “seguro” e calmo**.
- 4 **Não o culpe** pela sua perda de audição. Poderá não se aperceber do efeito que tem sobre ele e sobre os que o rodeiam. Transmita como o faz sentir não ser ouvido (e não quanto o aborrece).

“AMOR, TEMOS QUE FALAR!”

- 5 **Evite insistir** – a insistência não ajudará. É preferível conseguir pequenos avanços diariamente.
- 6 **Não ridicularize** a situação.
- 7 Saliente que quer que ele continue ativo na conversa, que seja incluído nos eventos sociais e que **não quer perder a sua companhia.**

FALE COM O SEU PAI SOBRE A SUA PERDA AUDITIVA

MUITAS PESSOAS QUE TENTARAM FALAR COM O SEU PAI SOBRE A PERDA DE AUDIÇÃO FORAM RECEBIDAS COM IRRITAÇÃO E RESENTIMENTO. PORQUÊ?

A PSICOTERAPEUTA MARGRETHE VADMAND EXPLICA.

PORQUE É QUE O SEU PAI NÃO QUER FALAR?

“A perda auditiva é mais um sinal de envelhecimento que ameaça o nosso estilo de vida. **É difícil aceitar que já não somos a pessoa enérgica e ativa que éramos há 20 anos.** Deixar de ouvir é uma grande perda.”

“À medida que os pais envelhecem e ficam mais fracos, a relação com os filhos altera-se, o que pode criar **dilemas entre o respeito pela privacidade dos pais e a necessidade de interferir quando necessário**”, explica a psicoterapeuta.



O SEU PAPEL

“Contudo, um filho adulto não deve ser paternalista com o seu próprio pai. É importante abordar o assunto com respeito, o que significa que os **filhos adultos devem ser honestos sem ser condescendentes ou críticos com o seu pai.**”



Falem um com o outro.
Falem conosco.

FAÇA O PRIMEIRO TESTE EM CASA

É SIMPLES E FÁCIL - EXPERIMENTE!

Muitas vezes, dar os primeiros passos para uma melhor audição requer uma pequena ajuda de um amigo ou familiar.

Mesmo que o seu ente querido perceba os benefícios de abordar o problema e até conheça pessoas satisfeitas por terem finalmente tratado da sua perda de audição, **ainda pode precisar de um pequeno empurrão para fazer um teste à sua audição.**

Aqui estão 3 testes simples que podem ser feitos por qualquer pessoa em casa e que podem ajudar a identificar a perda de audição.

Fazer o teste é uma boa maneira de perceber se existe motivo para conversar sobre perda auditiva ou não.

1

DIZER PALAVRAS COM A BOCA TAPADA

Teste a audição do seu familiar tapando a sua boca enquanto diz palavras como **“bom”, “sabão”, “caos”, “cadeira”, “contrata”**. Estas são algumas das palavras mais difíceis de ouvir quando não se consegue ver os lábios.

Peça-lhe para repetir as palavras que ouve. São as mesmas? Se não forem, este pode ser um sinal de perda de audição.

2

O PEQUENO DOCE

Pegue num pacote de açúcar e **abane-o aproximadamente 10 cm do seu ouvido**. Primeiro, abane-o junto a um ouvido, e depois junto do outro. Se não lhe soa igual ou se não ouve nada, pode ser indicador de perda de audição.

**3**

FALE COM OS DEDOS

Esfregue os seus dedos a aproximadamente 10 cm do seu ouvido, um ouvido de cada vez. **Consegue ouvir alguma diferença** entre os dois ou não consegue ouvir nada? Neste último caso, pode ser indicador de perda de audição.



NÃO É SÓ CONVERSA

5

FACTOS **MENOS**
CONHECIDOS SOBRE
A PERDA AUDITIVA.

SABIA QUE?

- 1 A perda auditiva pode aumentar o risco de demência em **5 vezes**.
- 2 Quanto mais tempo esperar para agir sobre a sua perda auditiva, mais tempo demorará à sua audição para voltar ao normal, porque **o cérebro desaprende a interpretar sons que não consegue ouvir**.
- 3 Normalmente, a perda de audição **apenas atinge certas frequências**. Isto dificulta a consciencialização de que existe um problema, visto que se conseguem ouvir muitos sons (apesar de não se ouvirem todos).
- 4 Utilizar aparelhos auditivos pode **desacelerar a deterioração** da sua audição.
- 5 Atualmente, estima-se que mais de **25% das pessoas com mais de 65 anos** sofrem de perda auditiva que afeta a sua qualidade de vida. A audição piora com a idade e pode afetar profundamente algumas pessoas.

É SÓ CONVERSA

... mas numa boa relação nada é mais importante.

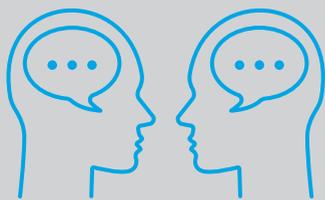
Talvez uns aparelhos auditivos possam ajudá-lo a si e aos seus familiares. Ou talvez não. **Mas não custa experimentar!**

Venham fazer uma consulta de aconselhamento auditivo grátis, vale a pena dar uma hipótese a uma boa conversa.

Entretanto, fique com **5 dicas práticas para melhorar a conversa do dia-a-dia.** Mas não as utilize como desculpa para não vir ter connosco.

5

DICAS PARA OUVIR MELHOR O SEU PARCEIRO



1. Conversem **frente-a-frente**. Fará com que seja mais fácil ouvir o seu parceiro e ler a sua linguagem corporal. Evitem falar um com o outro a partir de divisões diferentes. Tornará assim a comunicação mais fácil.



2. Preste atenção ao seu parceiro. **Pergunte-lhe delicadamente se compreendeu** o que disse ou faça perguntas se duvidar que tenha entendido a sua mensagem.



3. **Fale de forma clara**. Ajude o seu parceiro a ouvi-lo melhor ao evitar falar demasiado rapidamente. **Faça pausas após cada frase**.



4. Muitas vezes, o volume da televisão ajuda a evidenciar as diferenças de audição entre casais. Utilize o comando para iniciar a conversa sobre uma possível perda auditiva e encontrar um **volume aceitável para ambos**, para que consigam continuar a ver televisão juntos.



5. A perda auditiva pode criar falhas de comunicação que podem prejudicar o casal num ambiente social onde um dos parceiros pode sentir-se incompreendido pelo outro. **Lembrem-se de chamar o outro pelo nome antes de começar a falar**. Ajudem-se um ao outro a ouvir melhor.





ACOMPANHE O SEU
FAMILIAR A UM DOS
NOSSOS CENTROS
AUDITIVOS PARA
UMA CONSULTA DE
ACONSELHAMENTO
AUDITIVO GRÁTIS
**E RECEBA
UM BRINDE.**

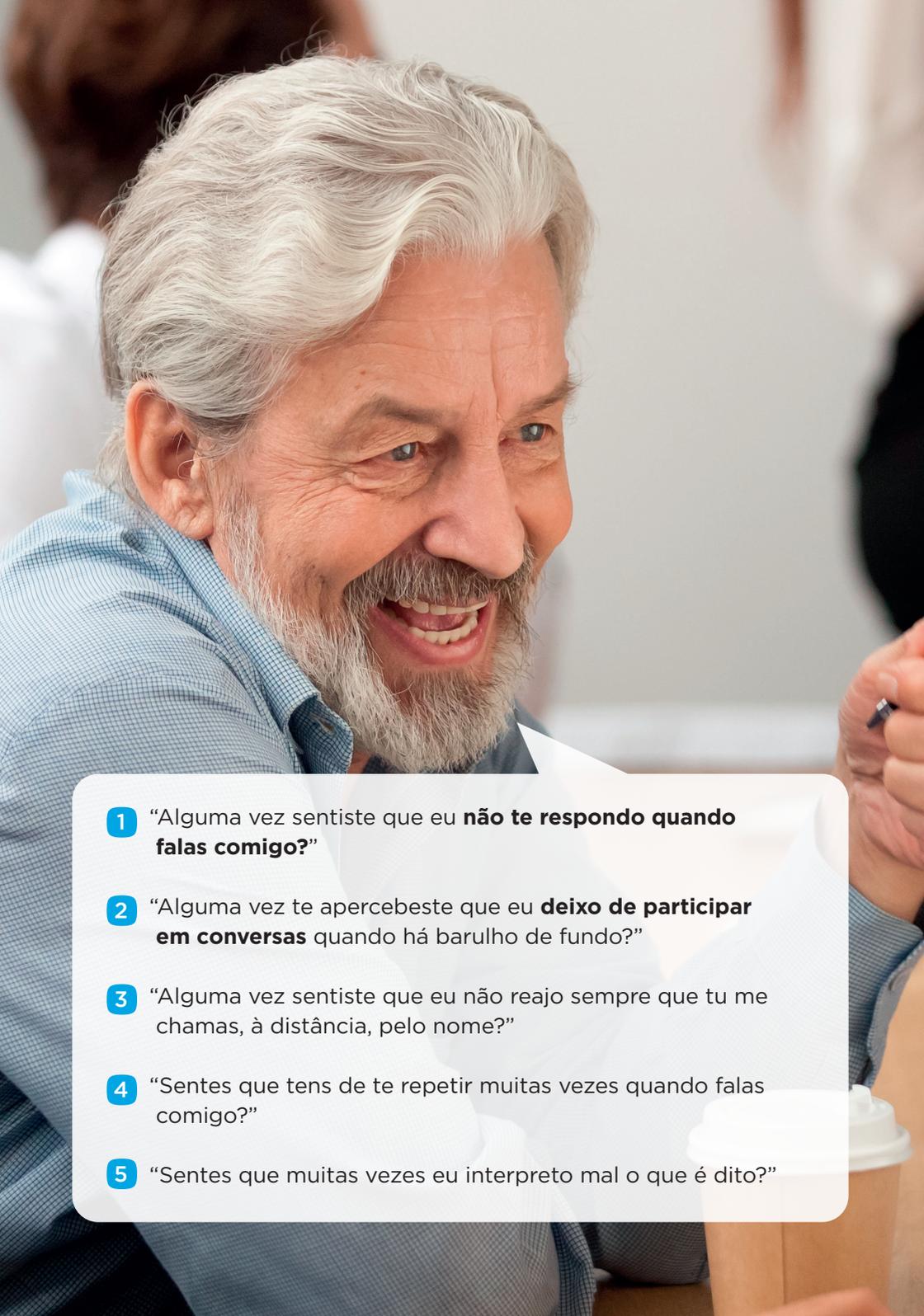
FALAR COM OUTRA PESSOA TAMBÉM É MUITO IMPORTANTE!

5 PERGUNTAS A FAZER A UM AMIGO OU COLEGA SOBRE A SUA AUDIÇÃO.

Ouvir uma nova perspectiva sobre perda de audição vinda de outra pessoa pode ajudar a retomar a conversa, **especialmente se sente que já não tem nada de novo a dizer sobre esse assunto.**

Peça ao seu parceiro para perguntar a outra pessoa, como por exemplo, um colega de trabalho, se também se apercebeu de alterações no seu comportamento.

Às vezes, conversar com pessoas que são menos próximas **pode fazer com que seja mais fácil interiorizar a mensagem.**



- 1 “Alguma vez sentiste que eu **não te respondo quando falas comigo?**”
- 2 “Alguma vez te apercebeste que eu **deixo de participar em conversas** quando há barulho de fundo?”
- 3 “Alguma vez sentiste que eu não reajo sempre que tu me chamas, à distância, pelo nome?”
- 4 “Sentes que tens de te repetir muitas vezes quando falas comigo?”
- 5 “Sentes que muitas vezes eu interpreto mal o que é dito?”



A UNIÃO
FAZ A
FORÇA.

GOSTARIA QUE “ALGUÉM” FIZESSE UM TESTE AUDITIVO?

Uma pequena **RECOMPENSA**
e um pouco de apoio podem ajudar.

Ao acompanhar alguém que lhe é próximo a um dos nossos centros para realizar uma **consulta de aconselhamento auditivo grátis**, a **Widex oferece a ambos uma agradável surpresa** para aproveitarem mais tarde

Venham ter connosco!

Ligue ou visite o nosso site para fazer uma marcação.

PORQUE É IMPORTANTE QUE VENHAM OS DOIS À CONSULTA DE AVALIAÇÃO AUDITIVA:

- Quando está presente para uma avaliação auditiva com o seu ente querido, pode certificar-se de que ele/ela ouve uma voz familiar e que o teste pode ser realizado **de acordo com as vossas situações quotidianas**.
- Pode **ajudar a identificar** o tipo de perda auditiva.
- Presenciará uma **demonstração da audição** do seu ente querido para entender o que lhe apresenta mais dificuldades no seu dia-a-dia.
- Pode **ajudar a assimilar** toda a informação que recebem.
- Podem **conversar** sobre a situação juntos, após a avaliação.

NÃO É SÓ CONVERSA

5

FACTOS SOBRE O
IMPACTO SOCIAL DA
PERDA DE AUDIÇÃO.

SABIA QUE?

- 1 70% das pessoas** com perda de audição acreditam que deveriam ter iniciado o processo de reabilitação auditiva mais cedo, porque melhoram a sua vida, saúde mental e emocional, bem como o seu desempenho no trabalho.
- 2** Usar aparelhos auditivos não faz parte dos objetivos de ninguém. No entanto, deixar de perceber o que se passa ao seu redor não é, igualmente, desejado. Faz parte do envelhecimento aceitar que precisamos de ajuda.
- 3 94% das pessoas** que iniciaram um processo de reabilitação auditiva sentem que melhoraram a sua qualidade de vida significativamente.
- 4** As pessoas que têm perda de audição e não estão a tratá-la são mais afetadas pela **tristeza** e pela **depressão**, e são **menos ativas socialmente** do que as pessoas que utilizam aparelhos auditivos.
- 5** As pessoas que sofrem de perda de audição poderão sentir-se **confusas, ter dificuldade em se concentrarem, pensamentos que distraem, auto-estima reduzida e problemas de comunicação.**

CONVERSE HOJE **SOBRE AS** **POSSIBILIDADES**

A tecnologia dos aparelhos auditivos nunca se desenvolveu tão rapidamente como nos últimos anos. O que é possível hoje em dia era impensável há apenas 5 anos atrás. **Os aparelhos auditivos estão cada vez mais inteligentes, rápidos, pequenos e precisos.**

Alguns aparelhos até **aprendem com a experiência auditiva real do utilizador, por meio de algoritmos de aprendizagem avançados.**

Informe-se sobre a mais avançada tecnologia no nosso site **www.widex.pt**. Agende a sua **consulta de aconselhamento auditivo grátis** num dos nossos Centros Auditivos ou **ligue para o 800 200 343.**



Falem um com o outro.
Falem connosco.





“Recomendo a Widex pela sua competência tecnológica e pela competência do seu cuidado especializado, que há 15 anos me acompanha com o mesmo empenho do primeiro dia. O sucesso na adaptação de uma prótese auditiva é definitivamente uma combinação de tecnologia e cuidado especializado competentes.”

Carla Oliveira, Lisboa



BOAS
NOTÍCIAS PARA
QUEM DIZ HÁ
MUITO TEMPO
**“POR FAVOR
MELHORA A
TUA AUDIÇÃO”**

Existem tantas maneiras de devolver a audição aos seus entes queridos. O seu parceiro poderá estar a evitar procurar ajuda por se preocupar com o estigma associado à visibilidade dos aparelhos auditivos.

Hoje em dia os aparelhos auditivos têm um design elegante e discreto. Com a nossa gama de cores pode optar por escolher um tom semelhante ao da sua pele ou do seu cabelo e ninguém irá notar que o está a usar.

NÃO É SÓ CONVERSA

5

FACTOS
SURPREENDENTES
SOBRE A **TECNOLOGIA**
DE APARELHOS
AUDITIVOS

SABIA QUE?

- 1 A maioria dos aparelhos auditivos modernos são concebidos para serem **tão discretos que quase nem dá por eles.**
- 2 Hoje em dia, **um aparelho auditivo pesa aproximadamente duas gramas** – o mesmo que dois cliques.
- 3 Não existem dois aparelhos auditivos iguais. **Os aparelhos auditivos modernos** são como impressões digitais – **são ajustados à sua medida.**
- 4 Os aparelhos auditivos mais avançados tecnologicamente têm a capacidade de um computador portátil.
- 5 Pode controlar os seus aparelhos auditivos **através do seu telemóvel.**

CONVIDE UM FAMILIAR
OU AMIGO PARA **CONHECER**
OS NOSSOS ESPECIALISTAS
EM AUDIÇÃO.



Nº WIDEX gratuito

800 200 343

Dias úteis das 9h às 18h

Visite-nos em
www.widex.pt

CENTROS AUDITIVOS EM TODO O PAÍS:

Alfragide | Almada | Angra do Heroísmo | Aveiro | Braga | Caldas da Rainha | Cascais | Castelo Branco | Coimbra Évora
Faro | Faial | Funchal | Gondomar | Guarda | Guimarães | Leiria | Lisboa | Loures | Matosinhos | Odivelas | Oeiras
Pico | Ponta Delgada | Portalegre | Portimão | Porto | Santarém | Sines | São João da Madeira | Setúbal | Sintra | Tomar
Torres Vedras | Viana do Castelo | Vila Nova de Gaia | Vila Real | Viseu