



Hörselskadades distrikt  
i Stockholms län



# الرعاية السمعية في مقاطعة ستوكهولم

كاتب من HRF Stockholms län

## HRF Stockholms län

### جزء من Hörselskadades Riksförbund

HRF Stockholms län، أو Hörselskadades distrikt i Stockholms län، هي جزء من Hörselskadades Riksförbund (HRF). تتمثل رؤيتنا في ضرورة أن يكون الأشخاص الذين يعانون من حالات مرتبطة بالسمع مثل فقدان السمع وطنين الأذن والحساسية تجاه الصوت وداء مينير قادرين على المشاركة الكاملة في المجتمع.

تعمل مؤسسة HRF Stockholms län مع قضايا المناصرة على مستوى المقاطعة والمستوى الإقليمي، وتوفر أنشطة تدريبية لجمعيات المقاطعة، وتنظم محاضرات حول مختلف الموضوعات المتعلقة بالسمع، بالإضافة إلى الدورات واجتماعات المناقشة.

اقرأ المزيد:

[www.hrfstockholmslan.se](http://www.hrfstockholmslan.se)

كن عضوًا

بصفتك عضوًا في HRF، يمكنك الوصول إلى مجموعة من الخصومات والمزايا. من بين أمور أخرى، ستلقى ست أعداد كاملة من مجلة Auris كل عام وستحصل على خصومات على مختلف منتجات السمع.

كن عضوًا:

[www.hrf.se/medlem](http://www.hrf.se/medlem)

هل لديك أي أسئلة؟

يسعدنا في HRF Stockholms län الإجابة على أسئلتك حول العناية بالسمع وإمكانية الوصول وHRF وغير ذلك الكثير. نحن نقدم الدعم والتوجيه إذا كانت لديك أي مخاوف قبل زيارتك لخدمات العناية بالسمع. يمكننا أيضًا مرافقتك إلى موعدك إذا كنت ترغب في ذلك.

نرحب بك بشدة للاتصال بنا عبر البريد الإلكتروني:

[kansli@hrfstockholmslan.se](mailto:kansli@hrfstockholmslan.se)



Hörselskadades distrikt  
i Stockholms län



## اتخاذ الخطوة للحصول على معين سمع

يُعدّ فقدان السمع إعاقة شائعة تصيب الناس من جميع الأعمار. في السويد اليوم، هناك 1.8 مليون شخص يعانون من ضعف السمع. قد يكون من الصعب معرفة الوقت المناسب لاتخاذ الخطوة والحصول على المعينات السمعية، ولكن كلما قمت بذلك مبكراً، كانت النتائج أفضل. فيما يلي بعض العلامات التي تشير إلى أن الوقت قد حان للقيام بذلك:

1

### تصبح المحادثات في البيئات الصاخبة صعبة

إن عدم القدرة على متابعة المحادثات في المطاعم أو الحشود علامة شائعة على ضعف السمع.

2

### تطلب من الآخرين في كثير من الأحيان أن يكرروا ما قالوه

إذا لاحظت أنك تقول في كثير من الأحيان "ماذا؟" أو "هل يمكنك إعادة ما قلت مرة أخرى؟"، فقد يكون ذلك علامة على أن سمعك قد ساء.

3

### أصبحت ترفع صوت التلفزيون أكثر من ذي قبل

إذا اشتكى أفراد عائلتك من أن صوت التلفزيون مرتفع للغاية، أو إذا شعرت بالحاجة إلى بذل جهد لسماع ما يُقال، فمن المحتمل أن الوقت قد حان لإجراء فحص لسمعك.

4

### تشعر بالتعب في كثير من الأحيان

تبذل الكثير من الجهد والطاقة باستمرار لسماع ما يقال وتفسيره. إذا كنت تشعر في كثير من الأحيان باستنزاف قواك الذهني بعد الاجتماعات أو أيام العمل المكثفة، فقد يكون سمعك هو السبب.

5

### تنسحب من المواقف الاجتماعية

يبدأ العديد من الأشخاص الذين يعانون من فقدان السمع في تجنب المناسبات الاجتماعية لأن المشاركة في المحادثات تصبح صعبة. إذا أدركت ذلك، يمكن أن تحدث المعينات السمعية فرقاً كبيراً في نوعية حياتك.

يُعدّ الحصول على المعينات السمعية عندما تعاني من فقدان السمع وسيلة للاعتناء بصحتك والحفاظ على حياة اجتماعية غنية. تتمثل الخطوة الأولى في حجز موعد للفحص مع أخصائي السمعيات في عيادة السمع. ومن هناك، ستلتقى نصائح حول ما يناسبك بشكل أفضل. مشاكل السمع شائعة – والمساعدة متوفرة لمن يحتاجها. من حَقك الاستمتاع بسماع العالم من حولك.



## خمس نصائح لإعادة تأهيل السمع ببساطة وسلاسة

1

### استعد قبل الموعد

فكر في الوقت الذي يكون فيه فهم الأصوات تحديًا وفي الوقت الذي يكون فيه أفضل – في المنزل أو في العمل أو مع الأصدقاء. ضع في اعتبارك كيف يناسبك التلفزيون والمكالمات الهاتفية. اكتب أفكارك وأحضرها إلى الموعد لمساعدتك أنت وأخصائي السمع على إيجاد الحل الصحيح.

2

### اختر نظام المعينات السمعية المناسب

سيقتراح أخصائي السمع خيارات من مجموعة منطقة ستوكهولم التي تضم حوالي 50 جهازًا للمعينات السمعية. تركز التوصيات على منحك أفضل سمع ممكن، ولكن الاحتياجات العملية مهمة أيضًا. الاختيار النهائي لك. قد لا تشمل أنظمة المعينات السمعية الحديثة الأجهزة نفسها فحسب، بل تشمل أيضًا التطبيقات أو أجهزة التحكم عن بُعد لإجراء التعديلات.

3

### كن متفاعلاً ومشاركًا أثناء عملية التركيب

عندما يحين الوقت لضبط المعينات السمعية، فإن المشاركة في العملية تحدث فرقًا كبيرًا. سيبدو الصوت غير مألوف في البداية، ولكن هذا جزء من العملية. أخبر أخصائي السمع كيف يبدو الصوت حتى يتمكن من ضبطه من أجلك. يحتاج معظم الناس إلى وقت للتعود على الصوت الجديد وعادة ما يحجزون زيارات متابعة للضبط الدقيق.

4

### قيّم نظام المعينات السمعية الجديد

يجب تقييم نظام المعينات السمعية، تمامًا كما هو الحال مع أي جهاز مساعد. اسأل أخصائي السمع في وقت مبكر عن كيفية تقييم ملاءمة السماعات الطبية، حتى تعرف مدى فائدة المعينات السمعية. قد تختلف الطريقة اعتمادًا على ما إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها تركيب المعينات السمعية لك أو إذا كنت تستخدمها بالفعل. ستختار أنت وأخصائي السمع أنسب طريقة تقييم معًا.

5

### ساعد الآخرين من حولك

هل تعرف أشخاصًا آخرين من حولك يبدو أنهم يعانون من مشاكل في السمع؟ شجّعهم على الذهاب إلى خدمات العناية بالسمع ومشاركة تجربتك معهم. نحن نعلم أن هذه واحدة من أكثر الطرق فعالية لحمل الناس على طلب الرعاية، ونعلم أيضًا أنه على الرغم من أن الكثيرين يبدأون في فقدان سمعهم في وقت مبكر من سن الخمسين، فإن متوسط عمر مستخدمي المعينات السمعية لأول مرة يصل إلى 74 عامًا. ساعدنا في تغيير ذلك!

### كيفية الحصول على المعينات السمعية في مقاطعة ستوكهولم

يتيح لك موقع [www.hrf.se/horselmottagningar-i-stockholm](http://www.hrf.se/horselmottagningar-i-stockholm) إمكانية العثور على معلومات الاتصال لجميع العيادات المخصصة لتقديم الرعاية المتعلقة بالسمع في مقاطعة ستوكهولم المعتمدة من المنطقة. يمكنك أيضًا الاتصال بالرقم 1177 أو التحدث إلى طبيبك في عيادة الرعاية الأولية.

في عيادة السمع، ستلتقي بأخصائي السمع الذي سيرشدك كمريض من خلال الاختبارات وتعديل الأجهزة المساعدة وتقديم المشورة لتحسين السمع ونوعية الحياة. نرحب بإحضار أحد أفراد العائلة معك. تحتاج أيضًا إلى التأكد من عدم وجود شمع أذن قد يؤثر على قياسات السمع. وإذا لم تتمكن من التعامل مع هذا بنفسك باستخدام منتجات من الصيدلية، يمكنك الاتصال بمركزك الصحي.

ويتعين عليك دفع رسوم المريض البالغة 275 كرونة سويدية لكل زيارة تتعلق بصحة السمع وتجربتها مع أخصائي في مجال السمعية. بصفتك مريضًا في منطقة ستوكهولم، يمكنك استعادة المعينات السمعية من مجموعة المنطقة المشتركة التي تضم حوالي 50 طرازًا. بصرف النظر عن رسوم التركيب البالغة 600 كرونة سويدية، لن تدفع أي شيء مقابل المعينات السمعية نفسها.

## أشياء يجب وضعها في الاعتبار بعد الحصول على المعينات السمعية

### إذا تعطلت المعينات السمعية

إذا كنت قد استأجرت المعينات السمعية، فستغطي المنطقة أي خدمة وإصلاحات. اتصل بعيادة السمع إذا تعطلت المعينات السمعية أو إذا فقدتها. إذا كنت مهملاً، فقد يتعين عليك تغطية جزء من تكلفة المعينات السمعية المفقودة.

### مدربو الرؤية والسمع

يوجد مدربون للرؤية والسمع في العديد من البلديات في المقاطعة. وتتمثل مهمتهم في دعم الأشخاص الذين يعانون من ضعف البصر و/أو السمع، ومساعدتهم على أن يصبحوا مستقلين قدر الإمكان في حياتهم اليومية. لا يتربط دفع أي تكلفة للحصول على المساعدة من مدرب الرؤية والسمع.

### إذا لم تكن راضيًا عن العناية السمعية

إذا لم تكن راضيًا عن العلاج الذي تلقيته في العناية بالسمع، فيجب عليك أولاً الاتصال بمدير العيادة وشرح سبب عدم رضاك. وإذا لم تكن راضيًا عن الرد أو لم تتلق ردًا، يمكنك الاتصال باللجنة الاستشارية للمرضى بدلاً من ذلك.

معلومات الاتصال باللجنة الاستشارية للمرضى

الموقع الإلكتروني: [www.regionstockholm.se/patientnamnden](http://www.regionstockholm.se/patientnamnden)

الهاتف: 08-123 467 00

البريد الإلكتروني: [registrator.pan@regionstockholm.se](mailto:registrator.pan@regionstockholm.se)

## 10 نصائح للتواصل بشكل أكثر فعالية عندما يعاني شخص ما من ضعف السمع

- 1. أخبر الشخص الآخر عن فقدانك للسمع**  
أبلغ الشخص الذي تتحدث إليه عن ضعف السمع الذي تعاني منه وكن واضحًا بشأن احتياجاتك، حتى يعرف كيفية تكيف تواصله معك.
- 2. اجذب انتباه الشخص قبل أن تبدأ في التحدث**  
اضغط برفق على كتفه أو لوح بيدك للتأكد من أن الشخص المصاب بفقدان السمع مستعد للاستماع.
- 3. قف مقابله وجهًا لوجه**  
احرص على الجلوس أو الوقوف وجهًا لوجه في بيئة مضاءة جيدًا. تجنب تغطية فمك أو التحدث وأنت ملتفت جانبًا. لا تقم بمناداته من غرفة أخرى.
- 4. اختر بيئة هادئة**  
حاول التحدث في مكان هادئ حيث تقل الضوضاء في الخلفية، مما يسهل سماع الشفاه أو قراءتها. أغلق النوافذ والأبواب، واخفض صوت المذياع.
- 5. تحدث بوضوح وبوتيرة طبيعية**  
تجنب الصراخ أو المبالغة في حركات فمك، لأن هذا قد يجعل الفهم أكثر صعوبة. التحدث بوضوح وبشكل طبيعي هو الأكثر فعالية.
- 6. كن واضحًا بشأن موضوع المحادثة**  
قد تؤدي التغييرات السريعة في الموضوع إلى صعوبة المتابعة أو المشاركة في المناقشة. صف الموضوع بإيجاز إذا لزم الأمر.
- 7. تحل بالصبر والمرونة**  
إذا أسيء فهم شيء ما، فمن الأفضل تكرار ما قلته أو إعادة صياغته بدلاً من رفع صوتك. وبالمثل، يجب ألا يتردد الشخص المصاب بضعف السمع في مطالبة الشخص الآخر بتكرار ما قاله أو إعادة صياغته أو شرحه إذا فاتته شيء ما.
- 8. استخدم المساعدات البصرية**  
عندما يكون ذلك ممكنًا، ادمج محادثتك بالصور أو الملاحظات أو المعلومات المرئية الأخرى لتسهيل الفهم.
- 9. استخدم الأجهزة المساعدة المتاحة**  
احرص على استخدام أدوات المساعدة السمعية التي لديك، سواء كانت معينات سمعية أو ميكروفونًا مصاحبًا أو تطبيقات تحويل الكلام إلى نص.
- 10. الفيديو بدلاً من الهاتف**  
إذا تعذر إجراء المحادثة شخصيًا، فغالبًا ما يكون من المفيد اختيار مكالمة فيديو بدلاً من مكالمة هاتفية. في مكالمة الفيديو، من الأسهل قراءة الشفاه والوصول إلى الترجمة النصية المباشرة للمحادثة.





Hørselskadades distrikt  
i Stockholms län

بالتعاون مع



**SIOS**  
etniska organisationer tillsammans