

# Vale la pena passare all'azione

Informatevi sul nostro sito [prosenectute.ch/udito](http://prosenectute.ch/udito) o presso il centro di consulenza Pro Senectute più vicino: forniamo consulenza anche ai famigliari di persone anziane.

**Pro Senectute Svizzera**  
info@prosenectute.ch  
www.prosenectute.ch

## Buono

Per tutte le persone che usano apparecchi acustici!

Buono per un test gratuito acustico per il vostro benessere (il test dura ca. 1 ora) e una confezione di batterie per apparecchi acustici\*. Il test viene eseguito da uno specialista professionale.

**Il consulto gratuito e non vincolante prevede:**

- > **Controllo dell'udito mediante esame audiometrico tonale e vocale**
- > **Controllo del funzionamento e delle impostazioni dell'apparecchio acustico in uso (inclusa la pulizia)**
- > **Se desiderato, regolazione della soluzione acustica in uso oppure un apparecchio acustico di nuovissima generazione in prova per 30 giorni**

\*o con formazione equivalente

\*\*1 confezione contiene 6 batterie per apparecchi acustici

**NEUROTH**  
Sentire meglio · Vivere meglio

[www.neuroth.ch](http://www.neuroth.ch)

Oltre 65 Centri acustici NEUROTH - in Svizzera e nel Liechtenstein



## Buono

Sentite bene ma vi risulta difficile la comprensione?

Allora approfittate di una consulenza su misura delle vostre esigenze (durata circa 1 ora) da parte di uno specialista professionale.

**La consulenza gratuita e non vincolante prevede i seguenti test:**

- > **Test audiometrico tonale per la conduzione aerea e ossea**
- > **Test audiometrico per la comprensione vocale**

\*o con formazione equivalente

**NEUROTH**  
Sentire meglio · Vivere meglio

[www.neuroth.ch](http://www.neuroth.ch)

Oltre 65 Centri acustici NEUROTH - in Svizzera e nel Liechtenstein

# Riuscite ancora a sentire il ronzio delle api?



Partner principale:

**NEUROTH**

Partner:

**FHS St.Gallen**  
University of Applied Sciences

ATIDU Ticino e Moesano  
ASSOCIAZIONE PER PERSONE CON PROBLEMI D'UDITO

# L'udito ci tiene in contatto

Avete l'impressione di non riuscire più a seguire le discussioni? Di non sentire più bene alcuni suoni o rumori? O persino di isolarvi perché vi sentite insicuri a causa del vostro udito?

Le risate dei bambini, le conversazioni, il ronzio delle api o un rubinetto che gocciola: l'udito ci mette in relazione con gli altri, ci fa percepire ciò che ci circonda e ci dà sicurezza nella vita di tutti i giorni.

Con il processo naturale di invecchiamento, la facoltà uditiva può diminuire già a partire dai 40 anni. Tuttavia, non basta prendere coscienza di questo problema, ma occorre intervenire attivamente per rimanere indipendenti e mantenere il «legame» con la vita.

## Gli anni si fanno... sentire

La perdita dell'udito dovuta all'invecchiamento colpisce molte persone:

una su cinque tra gli over 65 e una su tre tra gli over 75.



55 - 64

65 - 74

75 +

Fonte: Anovum - EuroTrak 2015

# Già sentito?

Per gestire in modo autonomo la nostra vita, noi udenti facciamo affidamento sui rumori: le parole che ci trasmettono informazioni, la musica che ci entusiasma o il clacson di un autobus che ci avvisa del pericolo.

- Molte informazioni importanti ci pervengono attraverso l'udito: se è danneggiato o indebolito, non riceviamo più input essenziali per la nostra **vita quotidiana**.
- La perdita dell'udito dovuta all'anzianità comincia soprattutto dalle frequenze alte e si propaga poi a quelle basse. Diventa quindi più difficile **capire quello che dicono gli altri** in particolare negli ambienti rumorosi. Alcuni suoni non vengono più percepiti, e questo disagio può causare all'improvviso spiacevoli equivoci.
- Nell'orecchio ha sede anche il nostro **organo d'equilibrio**, che può quindi essere danneggiato nel caso di lesioni alla parte interna. Solitamente la sordità causata dalla vecchiaia interessa proprio questa sezione.
- Il calo dell'udito fa sì che col tempo il **cervello** non sia più in grado di classificare i rumori: si dimentica il significato dei segnali acustici e, ad esempio, non si riconosce più il cinguettio degli uccelli.
- Chi corre ai ripari appena percepisce un lieve calo dell'udito si semplifica la vita. L'udito e il cervello continuano a essere stimolati e a tenersi in allenamento. In questo modo gli apparecchi acustici ottengono il massimo dell'**efficacia**.

# Proteggere l'udito

I danni all'udito possono essere provocati da eccessive sollecitazioni. Anche un forte scoppio può arrecare danni permanenti. Ma anche chi è spesso esposto a forti rumori può soffrire di disturbi uditivi.

## SUGGERIMENTI

Come prevenire danni e proteggere il vostro udito:



Quando fate lavori manuali o di giardinaggio, evitate di utilizzare macchine e attrezzature rumorose.



In caso di rumori forti indossate sempre protettori auricolari.



Proteggete il vostro udito mentre svolgete attività rumorose, ad esempio quando andate in moto.



Non tenete al massimo il volume delle cuffie.



Concedete alle vostre orecchie pause di riposo regolari.



Rimanete a debita distanza da grandi fonti di rumore come altoparlanti o fuochi d'artificio.

Fonte: Suva

# Ci sento ancora bene?

**Solitamente il calo dell'udito non si manifesta da un giorno all'altro. Quindi, è importante prestare attenzione e intervenire non appena inizia a cambiare la percezione uditiva.**

## Vi capita di trovarvi in queste situazioni?

- Negli ultimi tempi sentite più spesso il bisogno di alzare il volume della televisione e della radio?
- Avete difficoltà a capire quello che dice vostro nipote al telefono?
- Avete la sensazione che gli altri parlino in modo poco chiaro?
- Fate fatica a seguire un discorso a tavola con gli amici?
- Gli amici o i familiari vi hanno già fatto presente la vostra difficoltà uditiva?

Questi possono essere segnali di un calo dell'udito.

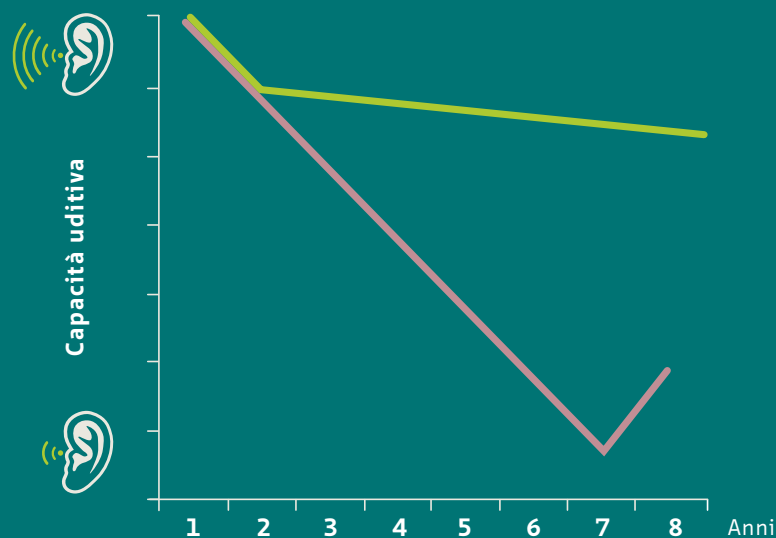
**Non aspettate troppo – intervenite subito!**

# Agite subito

In media passano sette anni prima che le persone a cui è stato diagnosticato un calo dell'udito si decidano a intervenire. Agite subito!

## Capacità uditive a confronto in 7 anni

Prima trattate il problema, meglio riuscirete ad adattare il vostro apparecchio acustico.



● Agendo subito  
Si preserva l'udito grazie a un trattamento adeguato.

● Aspettando 7 anni  
Si perde gradualmente l'udito fino all'uso di un apparecchio acustico.

# Sentire meglio in cinque mosse:

- 1) Prestate ascolto:** state all'erta e prendete seriamente i segnali di calo dell'udito, un disturbo molto frequente tra gli anziani che si manifesta lentamente.
- 2) Fatene parola:** confidatevi con un parente o un esperto neutrale in merito alle vostre difficoltà uditive. Insieme, è spesso più facile gestire il problema.
- 3) Trovate la motivazione:** prendete coraggio e decidetevi a sottoporvi a un controllo dell'udito nelle prossime settimane.
- 4) Fate il test dell'udito:** recatevi in un negozio specializzato in apparecchi acustici o dal medico per un test dell'udito. Potete richiedere la copertura dei costi da parte dell'AVS presentando il certificato medico di un otorinolaringoiatra.
- 5) Trovate una soluzione:** ogni udito è diverso. Insieme a un esperto di apparecchi acustici valutate qual è il più adatto per le vostre esigenze individuali.

## SUGGERIMENTI

Aspetti da tenere in considerazione per l'acquisto di un apparecchio acustico:

- Informatevi in merito ai costi della consulenza e degli apparecchi di prova.
- Confrontate le forme, le prestazioni e i prezzi degli apparecchi acustici nonché i pacchetti di servizio.
- Prima e durante le prove degli apparecchi, spiegate al personale specializzato in quali situazioni avvertite particolari disagi uditivi.
- Portate i nuovi apparecchi acustici tutto il giorno, in modo tale che il cervello si possa abituare alla nuova percezione uditiva.
- Datevi tempo. Ci vuole pazienza per adattare correttamente l'apparecchio acustico.