

辨認與管理聽力衰退

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 什麼是與年齡相關的聽力衰退
- 聽力衰退的成因
- 如何有助管理聽力衰退



Sinai Health System

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

什麼是與年齡相關的聽力衰退？

與年齡相關的聽力衰退是指您的聽力隨年紀漸增而逐步下降。聽力逐漸衰退是影響長者的常見狀況之一。

年邁衰老是聽力衰退的首要成因。若不加以治理，聽力衰退可導致：

- 社交孤立或感到抑鬱、焦慮和壓力。
- 認知能力下降的風險增加。
- 跌倒的風險較大。

聽力衰退的小知識：

第三

常見的長者慢性病。

70%

85 歲或以上長者反映聽力出現問題。

90%

受聽力衰退影響的長者，可透過配戴合適的助聽器、進行輔導或改變身處的環境等，以改善溝通質素。

引致聽力衰退的因素

- 由噪音引起的聽力衰退是因長期暴露於過份高音量的聲音所造成。
- 較常見的長者疾病，如：高血壓或糖尿病。
- 某些藥物（如：抗生素或某類化療藥物等）或會影響您耳朵的感知細胞。
- 大腦處理話語和聲音的方式改變。

聽力衰退的徵兆

聽力衰退是慢慢逐漸出現，因此不易察覺。

聽力衰退的常見徵兆包括：

- 經常要求重複字詞
- 誤解對話，尤其是在嘈雜的環境下
- 說話的聲量比實際所需的大
- 側耳聆聽
- 覺得別人說話含糊
- 將電視或收音機的聲量調得比一般大
- 難以聽電話
- 從社交接觸中抽離
- 單耳或雙耳耳鳴
- 顯得不感興趣或反應遲鈍

聽力衰退的溝通要訣



改善說話者與聆聽者的相向溝通，會有助您或您的摯愛在社交情況中保持活躍。

準備說話環境

若您或您的摯愛出現聽力衰退，則應確保四周環境適合說話和聆聽。

噪音

- 減低任何背景噪音。

燈光

- 在照明良好的房間內對話。

距離

- 坐近或站近對方。

角度

- 面向對方。不要與對方成一角度或背著對方而坐。

如您的聽力正逐漸衰退，則可嘗試：

助聽器

- 使用助聽器或其他輔助裝置，以取得最佳的聆聽效果。

眼鏡

- 如您有配戴眼鏡，則時刻隨身攜帶。讀唇、面部表情和手勢的視覺提示有助聆聽理解。

提問

- 對所傳達的訊息如有不明白之處，時刻提問加以澄清。

若您的朋友或摯愛出現聽力衰退，則在對話時謹記以下事項：

語速

- 避免說話太快或太慢，並適時停頓，確保對方明白才繼續。

音量

- 以正常音量說話，不要叫喊或喃喃細語。
- 避免叫喊或誇大嘴部活動。

視野

- 說話時將雙手移離嘴部。
- 直接面向對方，並保持眼神接觸。

注意

- 開始對話前先說對方的名字。
- 不要在另一房間說話，這使聽障者難以理解說話內容。
- 保持耐心，並準備在需要時將事情寫下來。

助聽器選擇

助聽器有四種基本款式。各款助聽器的大小、配戴位置和擴音方式皆有不同。



耳背式 (BTE)

耳背式 (BTE) 是戴在耳背的助聽器，其硬膠外殼與置於耳道內的尖端以幼管連接。聲音從助聽器經由幼管傳至耳朵。



耳道接收器式 (RIC)

耳道接收器式 (RIC) 是戴在耳背的助聽器，經由電線連接至直接置於耳道內的接收器。RIC 助聽器適合中度至嚴重聽障人士配戴。



耳內式 (ITE)

耳內式 (ITE) 助聽器完全置於外耳內，並適合輕度至嚴重聽障人士配戴。載著電子零件的外殼由硬膠製成，並按配戴者的耳形訂造。



耳道式 (ITC)

耳道式 (ITC) 助聽器配戴於耳道內，並設有兩種款式。耳道式 (ITC) 助聽器按配戴者耳道的大小和形狀訂造。深耳道式 (CIC) 助聽器幾乎完全隱藏於耳道內。兩種皆適合輕度至稍為嚴重聽障之人士配戴。

助聽器考慮事項

助聽器評估：

跟您的醫療護理提供者討論使用助聽器或您聽力的變化，這一點尤為重要。您或會獲轉介諮詢聽力學家。聽力學家可為聽障者提供有關助聽器和治療選擇的詳情。

助聽器的大小和類型

聽力學家亦可就您或您摯愛的具體情況，推薦最適合的助聽器大小和類型。視乎聽力衰退的類型及您的需要，聽力學家或會推薦某一特定款式。

價格：

各款助聽器的價格皆有不同。安大略省輔助裝置計畫（Ontario Assistive Devices Program - ADP）設有撥款，資助購置助聽器的開支。申請詳情請參閱本小冊子中「建議資源」一節。

干擾：

所有助聽器現皆為數碼，其中許多可透過無線方式與手提電話、電視或電腦連接。

其他選擇

個人助聽擴音器：

個人助聽擴音器（如：Pocketalker）透過使用麥克風和耳筒，讓配戴者聆聽得更清晰。個人擴音器適用於一對一或小組形式的對話。

建議資源

CANADIAN HEARING SOCIETY (CHS)

Canadian Hearing Society (CHS) 提供各種資訊、服務及產品，以協助提升文化聾人、口語聾人、失聰人士或聽障者的聽力健康。



www.chs.ca

免付費電話：1-877-347-3427

免付費 TTY：1-877-216-7310

CANADIAN HARD OF HEARING ASSOCIATION (CHHA)

此加拿大全國組織提供聽障及其解決方案的相關資訊。CHHA 旨在提升公眾對失聰的意識。



www.chha.ca

THE HEARING FOUNDATION

Hearing Foundation 為一家全國組織，專注從事聽力健康的研究、公眾教育計畫及倡導活動。有關失聰及其他類型的聽力問題等詳情，請瀏覽組織網站。



www.hearingfoundation.ca
免付費：1-866-HEAR-YOU (1-866-432-7968)

安大略省輔助裝置計畫 (Assistive Devices Program - ADP)

輔助裝置計畫 (ADP) 涵蓋逾 8,000 項設備、用品和輔助器材。計畫旨在透過協助聽障人士取得對其有效的輔助裝置，從而提升他們的獨立能力。有關申請資格及方法等詳情，請瀏覽 ADP 的網站。



www.health.gov.on.ca/en/public/programs/adp

多倫多 416-327-8804
免付費 1-800-268-6021
TDD/TTY 416-327-4282

本系列的相關資源

- 延年益壽 – 健康養老指南
- 預防在家中跌倒

本系列的額外健康資源：

- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 記憶力問題的一般要訣
- 如何辨認與管理譫妄
- 管理便秘
- 改善泌尿失禁
- 管理睡眠問題
- 長者的安全用藥
- 替代決策者與授權委託
- 虐老
- 管理照顧者壓力

本系列的額外社區資源：

- Meals on Wheels 上門送餐服務
- 社區交通選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 輪椅專車服務
- 駕駛評估服務
- 輔助裝置計畫（Assistive Devices Program）傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz
Foundation 慷慨提供資金，資助印刷
和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry of Seniors Affairs 透過其長者
社區撥款計畫 (Seniors Community
Grant Program)，為本倡導計畫提供
資金。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)
修訂日期：03/2017