## 最近幾年
## 你有這些經驗嗎?

有一個打勾就要注意！

- ☐ 覺得別人講話模糊很像含滷蛋
- ☐ 講電話聽不太清楚
- ☐ 在餐廳或是吵雜的地方，聽得很吃力
- ☐ 家人抱怨我電視開很大聲
- ☐ 家人覺得我應該要檢查聽力

## 守護聽覺健康的關鍵在大腦

聽覺健康基金會
深耕聽損療育及復能多年
協助聽損者建立自我價值
促進身心靈平衡發展
及提升社會適應能力
是我們不變的信念

全腦總動員，聽健沒煩惱

官網有更多資訊

台北：02-28201825#25
台中：04-24522992#15
高雄：07-7279468#15

樂齡聽覺保健 預防失智風險

預防失智篇

# 樂齡族 聽覺健康

婦聯聽覺健康社會福利基金會
National Women's League Hearing Health Foundation

## 聽力損失是樂齡族最常見的感官失能

老年性聽力損失可能從40歲開始發生，65歲以上每2人就有1人有聽力問題

## 樂齡聽損不單純，要及早維護

樂齡聽損影響身心健康和生活品質，包括：

1. 日常對話困難、人際互動不良
2. 增加跌倒風險
3. 提高失智風險
4. 容易有焦慮、憂鬱等心理健康問題
5. 掌握周遭訊息的能力衰退，進而產生不安全感，以致降低活動參與的動機

## 改善聽覺問題的關鍵在「大腦」，從配戴助聽器開始

1. 定期聽力檢查
2. 如有聽損的問題就要盡早處理，才能減緩大腦退化速度
3. 使用助聽輔具優化聲音的接收
4. 參與聽覺復能課程訓練大腦，適應年紀帶來的改變

臉書有更多資訊