

## טור שלישי – מתכוננים לפגישת המיפוי

### קוראים יקרים,

בטור הנוכחי איגדתי עבורכם מספר **טיפים והמלצות** שעשויים לשמש אתכם בבואכם למיפוי שתל שגרתי במרכז ההשתלה. בטוחני כי אדם שיישם את ההמלצות הללו יקל במידה רבה על תהליך המיפוי וייעל אותו. זכרו כי מטרתה העיקרית של פגישת מיפוי השתל הינה לשפר את תחושת השמיעה והבנת הדיבור שלכם ומכאן חשיבותה הרבה.

כמו תמיד, **אני מזמין אתכם לשאול שאלות**, להגיב ולהוסיף מהידע והנסיון האישי שלכם.

### ולהלן "עשרת הדיברות" שלי למיפוי מוצלח -

1. על מנת ליצור מפה מותאמת אישית הקלינאי הממפה זקוק **לשיתוף הפעולה המלא שלכם**. על כן, הקפידו להגיע **עירניים, ממוקדים ומרוכזים** לפגישות במרכז ההשתלה. מומלץ להצטייד בחטיף אנרגיה ובקבוק מים למקרה שהפגישה מתארכת מעבר למצופה.
2. **הגיעו עם בן הזוג, בן משפחה או חבר קרוב**. תמיד נחמד להעביר את הזמן בשניים, ובנוסף – מומלץ **שעוד זוג אזניים** יהיה בחדר למקרה שפספסתם פרט מידע מסויים שאמר הקלינאי. כמו כן, נוכחותו של אדם נוסף תסייע לו להבין מה אתם עוברים, היכן אתם מתקשים ומה ניתן לעשות כדי לשפר את התקשורת ביניכם. **בכך הוא יהפוך לשותף תקשורת מבין ומכיל יותר**.
3. **שאלו שאלות**. אל תתביישו. היו מעורבים בתהליך הבדיקה ודרשו לדעת מהם השינויים שבוצעו. כמו שהזכרתי בטור הקודם – אדם מעורב שמבין את מטרות הפגישה ידע טוב יותר לאילו דברים עליו לשים לב ולהצביע ביתר דיוק על נקודות הקושי שלו.
4. אל תצאו מהחדר לפני שהבנתם **אילו מפות חדשות ניתנו לכם** ובאיזו תכנית תוכלו למצוא אותן. כתבו לעצמכם את ההבדל בין המפות כדי שתוכלו בביתכם לבחון לעומק את ההבדל ביניהן ולחזור לפגישה הבאה עם תובנות ומסקנות. כמו כן ניתן לבקש מהממפה **לטעון מפה מוכרת לכם ממיפוי קודם** באחת התוכניות, כגיבוי למצב בו לא תסתדרו עם המפות החדשות.
5. בתקופה שלפני הפגישה, בדקו עם עצמכם בחיי היומיום **וגבשו דעה מהימנה לגבי השאלות הבאות**: האם עוצמת הקול דרך השתל נעימה לי או שיש צורך בהגברה/החלשה כללית? האם אני חש לאחרונה ירידה ביכולת להבין דיבור? אם ישנו קושי – האם הוא מתבטא בסביבה ספציפית (לדוגמה קושי על רקע רעש בלבד)? האם צלילים מסויימים צורמים לי וגורמים אי נוחות?
6. **הכינו רשימה של מילים, צלילים או קולות** אותם אתם מתקשים לשמוע והביאו עמכם למיפוי. **למה זה חשוב?** כל צליל ניתן לתאר על ידי תדר מסויים. למשל הצלילים – ב', מ', אה – מאופיינים בתדירות נמוכה, ואילו הצלילים ש', ס', ז' – מאופיינים בתדירות גבוהה. מכאן, שאם אתם מתקשים לשמוע או להבין צליל מסויים ניתן לנסות להגביר תדרים ספציפיים בשתל ולבחון האם השינוי שיפר את תפיסת אותם צלילים.

7. **אם אתם משתתפים בסדרת אימוני שמיעה**, בקשו מהקלינאי המעביר את האימונים המלצות אותן תעבירו לקלינאי הממפה. במהלך אימוני השמיעה עולות נקודות החזקה והחולשה של הבנת הדיבור שלכם ולכן מסקנות מאימוני השמיעה עשויות להיות מועילות להבנה של אילו שינויים יש לבצע במיפוי על מנת להשיג שיפור תפיסתי. בדומה לכך, **אם אתם מתאמנים באתר אימוני השמיעה HEARO** תוכלו להדפיס דו"ח הסטוריה מפורט דרך הפרופיל האישי שלכם ולהביא עמכם למיפוי. מידת הצלחתכם במשימות שונות באתר יכולה לרמז על שינויים שיש לבצע על מנת להגיע למיצוי הפונטציאל השמיעתי שלכם.

8. ברור לכולנו שיכולת שמיעה והבנת דיבור בסביבה שקטה שונה בתכלית כאשר מתווספים רעשי רקע שונים. על כן ניתן לבקש מהממפה, רגע לפני סיום, **לצאת מהחדר עם התכניות החדשות** שנטענו ולבחון את השמיעה במסדרונות הרועשים של בית החולים, בקפיטריה או מחוץ למבנה. כך תקבלו מושג לגבי השמיעה בסביבה יותר יומיומית. עם זאת, אל לנו לשכוח **שכל שינוי שנעשה בהגדרות השתל דורש מהאדם זמן הסתגלות והתרגלות.**

9. דאגו שיהיה ברשותכם **עותק של הגדרות מעבד הדיבור שלכם כגיבוי**, למקרה שחס וחלילה ימחקו הנתונים ממחשב בית החולים. ניתן לשמור את כל הסטוריית הביקורים שלכם כקובץ אחד ולשלוח לכם לתיבת הדואר האלקטרוני.

10. **היו מודעים לשמיעה ולתחושותיכם, והודיעו לצוות תכנית השתל במרכז ההשתלה שלכם**

#### **במידה ומתקיים אחד או יותר מהמצבים הבאים:**

- צריכת זרם מוגברת המתבטאת בצורך להחליף סוללות בתדירות גבוהה מהרגיל, כאשר הסוללות עצמן תקינות
- עוצמת המגנט חזקה וגורמת לכאב באזור המשתל, או אדמומיות בעור באזור המגנט
- יחידת הראש נוטה ליפול מראשכם בקלות ובתדירות גבוהה
- ירידה פתאומית ביכולת הבנת הדיבור עם השתל
- חבלה או מכה חזקה באזור המשתל
- רעשים חזקים או צלילים מסויימים גורמים לעוויתות בפנים
- מערכת השתל חדלה מלעבוד, גם לאחר שבדקתם את תקינות כל חלקיה עם החברה הרלוונטית

**כולי תקווה שהמלצות אלו יסייעו לכולכם במיפויים הקרובים!**

**נתראה בטור הבא,**

**צחי**