

טור חמישי – האם אימוני שמיעה באמת יעילים?

שוב שלום לקוראים היקרים,

הפעם בחרתי לשתף אתכם באחד מתחומי המחקר התוססים והשנויים ביותר במחלוקת בשנים האחרונות – יעילותם של אימוני השמיעה.

ראשית, נגדיר:

אימון שמיעה מתייחס לתרגול **מיומנויות שמיעתיות** בדרכים מגוונות שמטרתו לשפר את תפיסת הדיבור והבנתו בקרב אנשים עם ירידה בשמיעה הנעזרים בעזר שמיעתי (מכשיר שמיעה או שתל שבלול). על ידי השגת השיפור בהבנת הדיבור אנו מייחלים לצמצם למינימום האפשרי את השפעתה השלילית של הלקות בשמיעה על ההשתתפות באינטראקציות חברתיות ואיכות החיים ככלל.

מחקרים מסויימים שבוצעו בשנים האחרונות מצאו שתועלת האימון מוגבלת, ואילו אחרים היללו את אימוני השמיעה והצביעו על שיפור ניכר בקרב המשתתפים.

ודאי שואלים אתם: **"כיצד הדבר יתכן?!"**

הסיבות לפניכם –

א. מי שהיה חרוץ וקרא בעיון את הטור הקודם כבר יודע: **כל אדם הוא עולם ומלואו, וישנם גורמים אין-ספור שיכולים להשפיע על הצלחת שיקום השמיעה שלו**. בין היתר אנשים עם ירידה בשמיעה נבדלים ביניהם בגילם, במינם, בסיבה שגרמה לירידה בשמיעה, ביכולות הקוגניטיביות שלהם, במשך השימוש בעזרי השמיעה, בתקופת החסך השמיעתי ועוד ועוד.

אם כן, חוקר שמתיימר לבדוק את נושא אימוני השמיעה צריך לאסוף אנשים הדומים מאוד במאפיינים הנ"ל, או לחילופין לאסוף כמות מאוד גדולה של נבדקים כדי לנטרל את השפעת המשתנים המתערבים. שתי המשימות קשות מאוד לביצוע.

ב. מאחר ואין פרוטוקול מובנה לאימון השמיעה ואין פרוטוקול מוסכם לבדיקת תפיסת דיבור, כל חוקר מחליט בעצמו כיצד הוא מאמן את השמיעה ומגדיר גם באיזה אופן הוא מודד את הצלחת האימון. עובדה זו יוצרת ערב רב של שיטות אימון ומדידה, ואף אחת מהן למעשה לא ניתנת להשוואה אל מול חברתה.

אז מה הפתרון?

בעיני, כאשר קוראים ספרות אקדמית בנושא אימוני השמיעה, כדאי להתמקד במאמרי סקירה. מאמר סקירה הינו אגד של מחקרים בנושא ספיציפי. הכותב מגדיר קריטריונים בהם המחקרים צריכים לעמוד ומסכם את המסקנות מכולם יחד לקבלת תמונה מקיפה ואמינה. היתרון הבולט, אפוא, הוא הסתמכות על שיטות מחקר מגוונות והישענות על מאגר גדול מאוד של נבדקים.

מאמר כזה, פורסם לאחרונה (אוקטובר 2019) בכתב העט האקדמי היוקרתי "Ear & Hearing". החוקרת **Stropahl** ושותפיה אספו 16 מאמרים שחקרו את נושא אימוני השמיעה, ואת מסקנותיהם אציג בפניכם כעת.

החוקרים התמקדו באימוני שמיעה **למרכיבי מכשירי שמיעה** אמנם את התוצאות ניתן להשליך בסבירות גבוהה גם על מושתלי שתל שבלול. כמו כן, המחקרים התמקדו **באוכלוסיה מבוגרת** – מעל גיל 49 שנים. החוקרים הדגישו כי הגברת הצליל על ידי מכשירי השמיעה **אינה מונעת** את הקושי הנפוץ בהבנת הדיבור איתנו מתמודדים רוב מרכיבי מכשירי השמיעה. עוד הדגישו, כי מאחר ורבים מטילים **ספק ביכולת ההכללה** (שיפור ביכולת לזהות או להבין גירויים שלא נלמדו באופן ישיר במהלך האימון), בסקירה זו נבחרו **רק** מאמרים שבדקו לפחות פרמטר אחד שמשקף יכולת של הכללה לאחר תקופת האימון. היכולות שאותן אימנו ב-16 המחקרים מגוונות וביניהן: הבחנה וזיהוי של צלילים טהורים, הברות, מילים ומשפטים, בתנאי שקט וגם ברעש. מחקר אחד אף בחן אימון מוזיקלי. בכל המחקרים הייתה **קבוצת ביקורת** שלא אומנה כלל.

10 מתוך 16 המחקרים דיווחו על שיפור משמעותי שחל בקבוצת האימון במדידה אובייקטיבית של **תפיסת דיבור** (נתון המשקף הכללת הלמידה לגירויים שלא נכללו באימון עצמו). 3 מחקרים מצאו שיפור לאחר אימון שמיעה ביכולת של **קשב שמיעתי ומהירות עיבוד המידע**. מחקר אחד ציין שיפור **בזיכרון עבודה**. אציין כי נמצא שמרכיבי מכשירי שמיעה **בתחילת דרכם** נהנו ונתרמו מהאימון יותר ממשתמשים ותיקים, בממוצע. 3 מחקרים מצאו כי ההישגים בעקבות האימון **נשארו לאורך זמן** לאחר תום תקופת האימון.

מסקנת החוקרים: אימון שמיעה הינו אסטרטגיית התערבות **יעילה** כחלק משיקום שמיעה של מבוגרים עם ירידה בשמיעה. על האודיולוג להציע דרך זו **בשילבים מוקדמים** של ההתערבות. השיפור מתבטא בעליה של כ-**20-16** אחוזים בזיהוי משפטים, **ובתחושה סובייקטיבית** של שיפור ותועלת מהשימוש בעזר השמיעתי. האימון יעיל עוד יותר כאשר משולבות בו **מטלות קוגניטיביות** שונות. עוד מעודדים החוקרים, את השימוש **בתוכנות אימון שמיעה מבוססות מחשב**, שכן כלי זה מעודד התמדה ומחוייבות לתרגול.

אימון מוצלח ויעיל לכולם!

להתראות בטור הבא,

צחי