Australian Government

Punjabi

ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਕੰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਘੱਟਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਘੱਟ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਘੱਟਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਉਮਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਹਨ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ 3.6 ਮਿਲੀਅਨ (36 ਲੱਖ) ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਮਾਮਲੇ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਹਨ।

ਸੁਣਨਾ ਘੱਟਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ, ਹੋਰ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਘੱਟਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਣਨਾ ਘੱਟਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਣਨਾ ਘੱਟਣ ਨਾਲ:

- ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਘਾਟ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਣਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਅਕਸਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਘੱਟਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਣਨ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ (ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ ਆਡੀਓਮੈਟ੍ਰਿਸਟ (ਸੁਣਨ ਦੇ ਮਾਹਿਰ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਣਨ ਬਾਰੇ ਜੀ.ਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਸੁਣਨ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ **healthdirect.gov.au/australian-health-services** 'ਤੇ ਹੈਲਥਡਾਇਰੈਕਟ ਸਰਵਿਸ ਫਾਈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **knowyournoise.nal.gov.au** 'ਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਕੋਸਟਿਕ ਲੈਬੋਟਰੀ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਘੱਟ ਸੁਨਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਸੰਚਾਰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ
- ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਐਂਪਲੀਫਾਇਰ ਅਤੇ ਹੈੱਡਫ਼ੋਨ
- ਫ਼ੋਨ ਐਪਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਤਕਾਲ ਅਨੁਵਾਦਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਾਂ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ - ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਕੋਕਲੀਅਰ ਇਮਪਲਾਂਟ - ਗੰਭੀਰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਸਿਗਨਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਸਾਊਂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਣਵਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਹਾਇਤਾ ਉਹਨਾਂ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ **health.gov.au/hearing** 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਣਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬੁੱਕ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **health.gov.au/hearing** 'ਤੇ ਜਾਓ।