



KÕRVA-NINA-KURGUHAIGUSTE KLIINIK

Digitalsed kuuldeaparaadid on peaaegu märkamatud, kuid nägusad.

jadusi tundma. Aparaadiga kuulmine pole tavakuulmine, kõiki helisid ei tarvitse kuulda. Maitse asi on ka see, kas inimene tahab kuulda helisid pigem kõrgel toonil või mahendatud kujul. Oskan vaid seda soovitada, et kõige tähtsamaks tuleks pidada kaasvestleja kõne kuulmist ja seda kuni kolme meetri kauguselt.”

Tänapäevane digikuulmisaparaat on nii tundlik riist, et seda tuleks aegajalt heli parendamiseks ümber häälestada. Vahel läheb vaja uusi tarku- kuide. Seepärast soovib Karin Tam- mur iga poole aasta tagant kliinikus kontrollis käia.

Oma kuulmise teravust võiks eriti vanem inimene vähemalt kahe aasta tagant samuti kontrollida lasta.

Otsuse teeb klient

Kuuldeaparaate on eri hinnas ja kvaliteedis. Kallimate aparaatide puhul programmeeritakse eraldi võimalus kontsertide kuulamiseks. Veel on apraate, millel on mobiiltelefoniga otsekuulmise ja -rääkimise võimalus.

“Harilikult pakun pärast uuringuid välja, et need ja need aparaadid sobivad teile, aga otsustage ise, millise ostate. Kuna otsustamine võib raskeks

osutada, ootame vanemaid inimesi kliinikusse kindlasti koos noorema saatjaga. Too oskaks aidata vastu võtta otsuseid ning kuulaks ka meie nõuandeid ehk värskema vaimuga. Näiteks nõuanded kuulmisaparaadi hooldamiseks ei tarvitse vanemal inimesel meelde jääda.”

Oliver Vaide paneb aga kõigile südamele, et vanema inimesega tuleks ka kuuldeaparaadi olemasolu korral rääkida silma vaadates, aeglasemalt ja rahuliku hääletooniga. Kuuldeaparaat ei asenda lähedust ja hoolivust.

KAJA PRÜGI

Talvise nahahoolduse märksõnad

VESI

■ Levinud on uskumus, nagu tuleks kevadsuvel kasutada niisutavaid, talvel aga ainult toitvaid ehk rasvaseid kreeme. Laias laastus on see õige, kuid eriti näonahk on veepuuduses ka talvel. Kinni tuleks pidada vaid reeglist, et kreemil tuleb lasta umbes pool tundi imenduda, enne kui see välisõhuga kokku puutub. Samuti tuleks arvestada näonaha omapära, selle rasmusust ja veesisaldust.

■ Niiskust aitavad nahas säilitada glütseriini sisaldavad kosmeetikavahendid.

■ Ekslikult arvatakse, et vaid suvel palava ilmaga tuleb palju vett juua. Suvine päike ja talvepakane on üsna ühesugused nahakuivatajad ning seepärast tuleks end ka talvel hoolikalt seestpoolt niisutada ehk siis vett juua.

PESEMINE

■ Naha loomulik niiskustase säilib paremini, kui dušigeeli või seebiga mitte liialdada.

■ Talvel eelistage dušigeelile dušikreemi, mis kuivatab nahka vähem.



SXC.HU

KOORIMINE

■ Tuul ja külm pargivad nahka ning see kipub ilmastiku kaitseks sarvestuma. Paksenenud nahk takistab kosmeetikatoode imendumist ning uute rakkude kasvu. Seepärast tuleb nahka ka talvel regulaarselt koorida.

■ Et eemaldada surnud naharakke, tuleks ka käsi kaks korda nädalas koorida. Nii imendub kätekreem paremini.

JUMESTAMINE

■ Jumestuskreemil on talvel lisaks näonaha tooni ühtlustamisele ka kaitsefunktsioon.

Päeva- ja jumestuskreemi kooslusega annate oma näonahale topeltkaitse. Kosmeetikud soovivad varuda teile sobivast sarjast hele tooni, mis tooni on teie nahk talvel, ja kõige tumedam tooni. Vastavalt aastaajale ja oma jumele saate endale sobiva tooni segada. Pidage kinni reeglist, et nahast palju tumedam jumestuskreem mõjub näol kohatult.

■ Jumestuskreemile võite peale kanda tolmpuudrit. Vanemas eas on see riskantne, kuna toob esile kortsubesi.

■ Kõva pakasega on mõistlik kaitsta oma nahka spetsiaalse külma- kreemiga. See kantakse näole kõige viimase kihina.

JUUKSED

■ Talvisel ajal korjake oma juuksed kas mütsi, rätiku või kapuutsi alla.

■ Paljude firmade tootevalikus on šampoonid talviseks kasutamiseks.