

## 讓大腦接收足夠聽覺刺激

如果您是第一次佩戴助聽器，聆聽豐富的聲音會讓您有些疲倦，這是正常的，需要花一些時間適應。

透過五道關卡的試煉，慢慢增加目標音量與佩戴時長，就會越來越習慣長時間佩戴助聽器，如此一來就能讓大腦接收足夠的聲音與聽覺刺激，大腦就不容易退化囉！

## 過五關 - 目標音量及每日佩戴時長

有研究顯示，如果我們放任聽損問題不管，得到失智症風險將大幅提高！

{ 輕度聽損：2倍風險  
中度聽損：3倍風險  
重度聽損：5倍風險

預防失智症(老年癡呆症)，  
必須讓大腦接收足夠的聽覺刺激。

□ 目標音量：助聽器音量設定

### 逐漸調高目標音量

60%-70%

70%-80%

80%-90%

90%-95%

95%-100%

## 如何讓大腦接收足夠的聽覺刺激呢？

在您開始佩戴助聽器之後，透過聽力師或選配師逐步調高您助聽器的目標音量，以及您逐漸拉長佩戴助聽器的時長，漸漸地大腦就能接收足夠的聽覺與聲音刺激了！

□ **佩戴時長**：維持大腦持續接收聲音

### 慢慢拉長佩戴時長

2-4小時

4-6小時

6-8小時

全天佩戴

可搭配藍芽麥克風使用