



**Att leva med
hörselnedsättning**





Vi är över 1,4 miljoner som hör dåligt

Om du hör dåligt är du inte ensam.

Kanske har du inte tänkt på det, men vart du än går möter du andra som också har nedsatt hörsel. Det är unga och gamla, från norr till söder, inom nästan alla yrken. Det är kanske din granne, din tandläkare, tjejen i snabbköpskassan...

Vi är 1,4 miljoner människor, i hela Sverige.

En del tror att dålig hörsel bara beror på åldrande. Men så är det inte. Över hälften av alla med nedsatt hörsel är under 65 år; det är en av de vanligaste funktionsnedsättningarna ute i arbetslivet.

Hörselnedsättning är alltså ett folkhälsoproblem som berör alla åldrar, alla delar av samhället och alla yrken.

Att ha nedsatt hörsel kan innebära allt från lättare nedsättning till dövhet.

En del hör bra i samtal med en eller två personer, men har svårt att uppfatta vad som sägs när flera personer talar. Ofta är det just vid sådana tillfällen – middagar, möten med mera – som vi upptäcker att hörseln blivit sämre.

Över 700 000 behöver hörapparater och andra hjälpmedel för att kommunikationen ska fungera. Cirka 10 000 kan teckenspråk, en mindre grupp använder Tecken som stöd för tal, TSS.

Vilka hjälpmedel och annat stöd vi kan behöva beror inte bara på grad och typ av hörselnedsättning. Även den allmänna livssituationen – arbete, studier och fritid – har betydelse.

Hur vi känner inför den egna hörselskadan styrs till stor del av när i livet vi får nedsatt hörsel.

En mindre grupp är **barndomshörselskadade**, det vill säga har nedsatt hörsel sedan födseln eller tidig barndom. Hörselskadan är då en del av tillvaron och identiteten genom livets alla skeden.

Men det stora flertalet är **vuxenhörselskadade**. Att få nedsatt hörsel i vuxen ålder kan innebära en stor omställning, eftersom hörseln har betydelse för hur vi umgås med andra – och hur vi ser på oss själva. Ibland kan det därför ta tid att acceptera att hörseln blivit sämre.

Din egen inställning är avgörande för dina möjligheter att få en bra tillvaro, oavsett vilken hörselnedsättning du har.

Denna broschyr berättar lite om hur du kan förbättra din livskvalitet genom kunskap, hjälpmedel samt stöd från hörselvården – och från HRF.

Att leva med hörselnedsättning handlar inte bara om begränsningar, utan också om möjligheter.

Över 455 000 har hörapparater

- * **Ungefär 1,4 miljoner** svenskar har nedsatt hörsel – och antalet ökar ganska snabbt. Hörselnedsättning är i dag ett växande folkhälsoproblem, som dessutom sjunker nedåt i åldrarna.
- * **Över hälften** av alla hörselskadade, närmare 800 000, är i yrkesverksam ålder, 16–64 år. Det innebär att de har hörselproblem under en mycket intensiv period av livet, med jobb, fritid och familjeliv.
- * **Allt fler kvinnor**, framför allt i yrkesverksam ålder, hör dåligt. Men hörselskador är fortfarande vanligare bland män än bland kvinnor.
- * **Över 455 000** har hörapparater. Men det borde vara betydligt fler. Över 700 000 behöver hörapparater.
- * **Cirka en miljon** hörselskadade behöver textade tv-program och annan textinformation för att kunna uppfatta vad som sägs.
- * **Personer med hörselnedsättning** har ibland även andra typer av hörselskador, framför allt tinnitus, Menières sjukdom och ljudöverkänslighet.

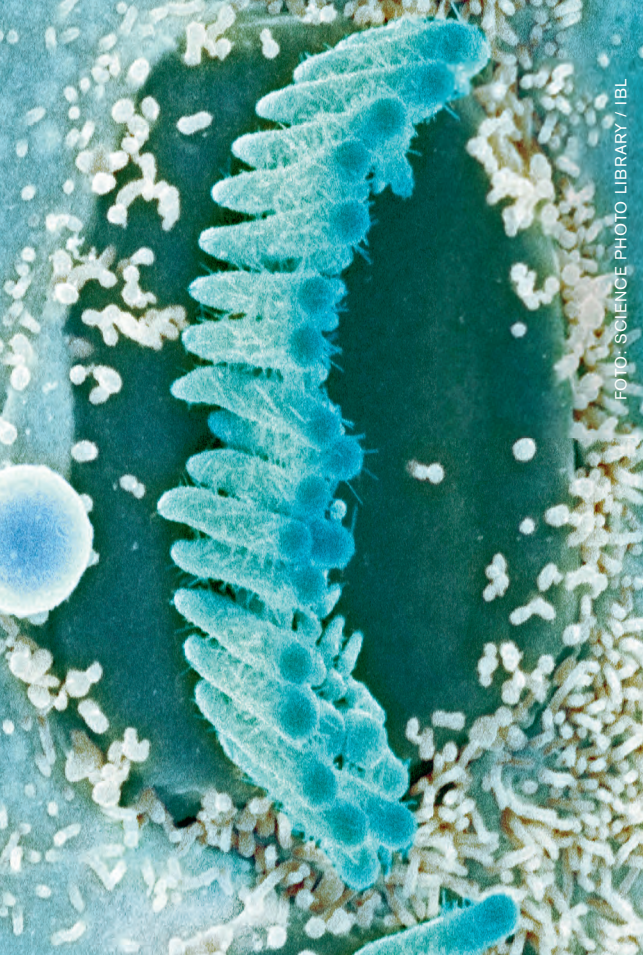
Källa: HRF 2014–2015





» Att skaffa hör-
apparater var viktigt
för mig som läkare; det
kan ju bli allvarligt om man
hör fel. Men hörapparaterna är
också till glädje för mig som amatör-
ornitolog – jag hör fågelsången bättre! «

Sven Britton, läkare och professor emeritus



Hörselceller i närbild

Ge hörselforskningen växtkraft.

HRF tar initiativ till och stödjer ny forskning som kan ge hörselskadade ett bättre liv. Det gör vi genom Hörselforskningsfonden, som fördelar anslag till medicinsk, beteendevetenskaplig och teknisk forskning, samt genom Forskningsinstitutet Hörselbron, som bedriver forskning inom teknisk audiologi.

Du kan stödja HRFs insamling till svensk hörselforskning på **plusgiro 90 03 14-6**.

Hörselnedsättning – vad beror det på?

Hörseln är ett mycket känsligt sinne. En person utan hörselnedsättning kan uppfatta ljud mellan 20 och 20 000 hertz (svängningar per sekund). Störst är känsligheten i intervallet mellan 500 och 4 000 hertz, där talet ligger.

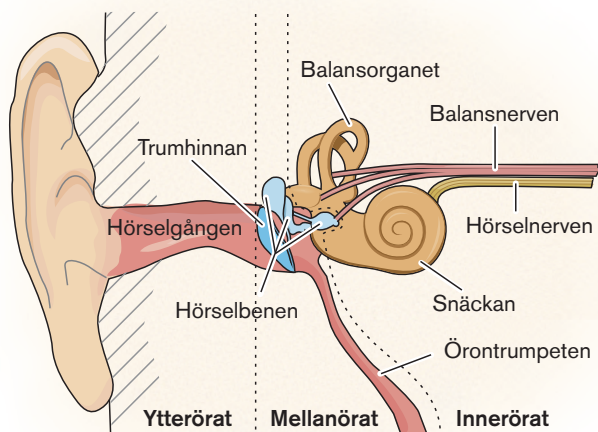
Vid en hörselnedsättning påverkas förmågan att uppfatta ljud. Men vad det i praktiken innebär varierar mycket beroende på typ och grad av hörselnedsättning, men också från person till person.

En hörselskada kan sitta på olika ställen i örat. Vilken del av örat som är skadat är avgörande för hur vi upplever en hörselnedsättning och hur den kan behandlas.

Oftast beror nedsatt hörsel på skador i innerörat. Sådana **sensorineurala hörselskador**, på hörselnäcken eller nervtrådarna från snäckan, kan ha många olika orsaker. Oftast beror det på buller och åldersförändringar (presbycusis), men orsaken kan också vara medfödda skador, sjukdom (t ex Menières sjukdom och hjärnhinneinflammation) eller olyckor.

Våra genetiska anlag har visat sig ha stor betydelse för risken att få hörselskador; olika personer är olika känsliga för buller med mera.

Sensorineurala hörselskador medför i huvudsak två problem. Dels att vissa ljudintervall delvis försvinner; oftast i diskanten. Dels att de ljud som vi faktiskt hör förvrängs och flyter ihop. Många upple-



Örat består av tre delar. **Ytterörat** omfattar öronmusslan och hörselgången. Trumhinnan bildar gräns till **mellanörat**, med hörselbenen. I **innerörat** finns hörselsnäcken samt balansorganet. Här börjar också hörselnerven. När vi hör leds ljudvågor in genom hörselgången till trumhinnan, som kommer i svängning. Hörselbenen leder sedan ljudvågorna in i hörselsnäcken, till hörselsninnesceller – hårcellerna. En del celler tar emot höga ljud, andra låga. Hörselnerven transporterar dessa ljudsignaler till hjärnan, som tolkar vad vi hör.

ILL: SGAB/HRF

ver att de "hör att något sägs, men inte vad som sägs". Samtal med flera personer, till exempel runt ett middagsbord, blir därför lätt en otydlig gröt.

Så kallade **ledningsfel** i mellanörat gör att ljudet blir svagare, eftersom det inte kommer fram som det ska, men sinnescellerna är inte skadade. Några vanliga orsaker är öronkatarr, öroninflammation och den ärftliga sjukdomen otoskleros, som gör att hörselbenens rörlighet försämras. I motsats till skador i innerörat kan ledningsfel ibland behandlas så att hörseln blir bra igen.

Skador på hörselnerven bakom snäcka förekommer, men är mycket sällsynta.

Hörapparater brukar vara till stor nytta vid både sensorineurala hörselskador och ledningsfel. När hörapparater inte räcker till kan det i vissa fall vara aktuellt med hörselimplantat.

Några andra typer av hörselskador

Tinnitus är att höra ljud som inte beror på någon yttre ljudkälla – till exempel pip, brummande och brus. Ungefär 15 procent av befolkningen har tinnitus ofta eller ständigt. Cirka 1-3 procent har stora besvär av sin tinnitus. Ljuden varierar över tid, och besvåren blir oftast bättre eller försvinner helt. Tinnitus är ett symptom som kan bero på bland annat hörselnedsättning, buller, sjukdom, mediciner och stress.

Menières sjukdom beror på en vätskeobalans i innerörat, och medför anfall av karusellyrsel, tinnitus, lock-känsla och hörselnedsättning. Cirka 50 000 har sjukdomen, som kan behandlas på en rad olika sätt.

Ljudöverkänslighet kan ta sig olika uttryck. Den vanligaste typen är hyperacusis, som innebär att även vardagsljud upplevs som obehagligt starka.

Läs mer på www.hrf.se

»Jag önskar att jag hade vågat ta tag i mina hörselproblem mycket tidigare. Först dröjde jag alldeles för länge med att skaffa hörapparater och sedan använde jag dem inte, av oro för vad andra skulle tycka. Istället slet jag med ständiga hörfel och missförstånd. Till slut blev det ohållbart – jag kunde inte jobba och mådde jättedåligt. Det har tagit lång tid att komma tillbaka, men i dag är jag ute i arbetslivet igen. Och hörapparaterna, de har jag på mig. Hela tiden.«

Maud Holmberg,
informatör



Vänta inte – kolla hörseln i tid

Ofta är det inte du själv, utan familjen, vännerna eller arbetskamraterna som först märker att din hörsel blivit sämre.

De kan tycka att du verkar tankspridd, att du inte hör efter eller att du har tv:n på för högt. Samtidigt har du själv kanske börjat känna dig onormalt trött, har svårt att hänga med i samtal och blir irriterad på att andra talar otydligt och tystlåtet. Det är också vanligt att ljuden i omgivningen känns mer störande än tidigare.

Att det dröjer innan vi inser att hörseln blivit sämre beror oftast på att förändringen kommer gradvis, över lång tid. De flesta av oss upptäcker inte att vi börjat missa information förrän länge efter att det blivit uppenbart för vår omgivning.

Du kan kontakta en vårdcentral, företagshälsovården eller en öronläkare för en första hörselkontroll. Du kan också vända dig direkt till en hörselmottagning/hörcentral. Om du har en hörselnedsättning behöver du komma till hörselvårdens specialister, för en hörselutredning. I olika landsting är hörselvården organiserad på olika sätt. Vänd dig till HRFs informationstjänst Hörsellinjen (se sid. 26) för information om vad som gäller i ditt län.

Det kan vara mycket stressande att råka ut för ständiga missförstånd, osäkerhet om vad som sägs och svårigheter att delta i samtal. Och att leva med stress under lång tid innebär i sin tur en hälsorisk. Därför är det viktigt att inte vänta för länge utan att så tidigt som möjligt uppsöka hörselvården, för att få hjälpmedel och annan rehabilitering.

Då blir det lättare att hänga med på jobbet, hemma och på fritiden. Då blir din vardag betydligt enklare. Och då mår du bättre.

5 råd

- 1. Kolla din hörsel.** Är du osäker på om du hör dåligt? Du kan testa hörseln snabbt och enkelt på www.horseltest.se eller i din mobil, med HRFs app "Hörseltestaren". Du kan också vända dig direkt till vården för en hörselundersökning.
- 2. Vänta inte – sök hjälp direkt.** Om du vet att du har nedsatt hörsel är det viktigt att du inte dröjer med att söka hjälp – då mår du bara dåligt i onödan.
- 3. Vänd dig till hörselvården för en hörselutredning.** I vissa landsting krävs remiss från primärvård/företagshälsovård.
- 4. Sök kunskap om din hörsel.** Frågor? Kontakta Hörsellinjen (se sidan 26).
- 5. Ta kontakt med HRF.** HRF ger dig information, råd och stöd, och tillfälle att träffa andra i samma situation.



Hörselvården – din viktigaste resurs

Landstingen är skyldiga att tillhandahålla sina invånare hjälpmedel och rehabilitering, enligt Hälso- och sjukvårdslagen (HSL).

Hörselvården är landstingets specialistvård för hörselskadade. Den är organiserad på olika sätt i olika landsting, men i varje län finns det en hörselklinik samt flera hörcentraler (audionommottagningar).

För att kunna ställa **diagnos** behöver hörselvården först göra en grundlig hörselutredning. Den börjar vanligtvis med ett hörseltest, så kallad *tonaudiometri*. Resultatet visas som en hörselkurva – ett *audiogram* – där du kan se i vilket frekvensområde din hörselnedsättning sitter och hur stor den är.

Audiogrammet visar hur du uppfattar toner, men det kan inte visa hur du egentligen hör i samtal med andra. Därför behövs också andra hörseltester, till exempel *talaudiometri*, som visar hur väl du uppfattar ord.

Diagnosen ligger till grund för en **behovsanalys**, som ska väga in hur du själv upplever kommunikationen i din vardag samt din psykosociala situation. Utifrån detta ska det sedan skrivas en **åtgärdsplan**, som tar upp vad som ska göras och när. Ibland kan det handla om kirurgi och medicinsk behandling, men det vanligaste är utprovning av hörapparat och andra individuella hjälpmedel.

Rätt hörselteknisk utrustning är emellertid bara en del av lösningen; för att du ska få så bra livskvalitet som möjligt behövs även annan rehabilitering (se nästa sida och sidan 19).

Rehabilitering bygger på samarbete mellan flera olika yrkesgrupper. Inom hörselvården jobbar framför allt audionomer, audiologer (hörselläkare), psykologer, kuratorer, tekniker och pedagoger. Ibland även sjukgymnaster och logopeder.

Vilken hjälp kan jag få?

Hörselvårdens utbud av insatser varierar mellan olika landsting. Beroende på den enskildes behov ska landstinget kunna erbjuda följande typer av rehabilitering:

- * **Hörselutredning** (diagnos, behovsanalys, åtgärdsplan)
- * **Utprovning av hörapparat** (samt justeringar och service)
- * **Hörselförbättrande kirurgi** (cochleaimplantat och andra hörselimplantat, otosclerosoperation med mera)
- * **Andra individuella hjälpmedel** (t. ex. för att kunna uppfatta tv/radio, telefon, dörrklocka)
- * **Hörselskadekunskap** (möjligheter och begränsningar)
- * **Kommunikationsträning** (kunskap om ljudmiljö, avläsning, teckenspråk, Tecken som stöd – TSS)
- * **Råd om tillgänglighet och hjälpmedel** (för arbete och fritid)
- * **Psykosocialt stöd** (t. ex. kurator, psykolog, samtalsgrupper)
- * **Behandling för tinnitus** (t. ex. masker, bettskena, kognitiv beteendeterapi)
- * **Kunskap om tolkanvändning** (skrivtolk, TSS-tolk, teckenspråkstolk)
- * **Sjukgymnastik** (t. ex. avslappning)

Hörselvården är i dag framför allt inriktad på hörapparater, och antalet utprovningar har ökat kraftigt på senare år. Men hörselskadade behöver också andra hjälpmedel, utöver hörapparaten, till exempel kommunikationssystem för jobbet, förstärkning till telefon med mera. Alltför få får information om vilka hjälpmedel som finns och hur de kan vara till nytta i deras vardag. Det är inte heller självklart att erbjudas utvidgad rehabilitering, till exempel kommunikationsträning, psykosocialt stöd med mera.

I en del landsting kan hörselskadade få betala en hel del för hörapparater och hörhjälpmedel. Hörselskadades Riksförbund (HRF) anser att alla hörselvårdsgifter ska omfattas av högkostnadsskyddet, men många landsting undantar hörselskadade från detta skydd.

HRF arbetar för att fler ska få de hjälpmedel de behöver, utan att drabbas av höga kostnader.

Hörapparater – en god hjälp, men inget botemedel

En hörselnedsättning innebär oftast att hörseln blir sämre på två sätt. Dels blir ljudet svagare, dels förvrängs det och blir otydligt.

Hörapparater är en god hjälp eftersom de ger förstärkning. Men hörapparater kan inte ersätta skadade nervtrådar och sinnesceller. Därför kan de inte återge förmågan att automatiskt sortera bort ovidkommande ljud och urskilja viktig information, till exempel att skilja trafikbrus från tal eller att sortera olika röster som hörs samtidigt. I ett hörselskadat öra flyter allt ihop.

För att minska detta problem har många hörapparater en riktningsmikrofon, som förstärker ljudet närmast framför användaren. En del kan även dämpa en del av bakgrundsljudet. Men det bästa sättet att slippa bakgrundsljud är att ha en hörapparat med telespole, som kan ta in ljudet från en teleslinga (se sid. 16).

En hörapparat är som en ljudanläggning i miniatyr. Den består av mikrofon, förstärkare och högtalare – allt i ett.



Hörapparater – för dina behov

Hörapparat är ett hjälpmedel som ger ökad livskvalitet för väldigt, väldigt många. Men bara 455 000 har hörapparater i dag, trots att över 700 000 skulle behöva hörapparater.

Små, färgglada datorer

Dagens hörapparater är små, sofistikerade datorer, förpackade i modern design. Aldrig tidigare har det funnits så många olika lösningar och så stora möjligheter att anpassa ljudet efter den enskildes behov. Och aldrig tidigare har det funnits en sådant spektra av former och färger.

Tänk på att det viktigaste är hur du hör med hörapparaten. Fokusera därför på ljudupplevelsen, inte på vilken modell som är nyast eller dyrast. Ingen hörapparat är bäst för alla – det handlar om att hitta den hörapparat som är bäst för dig. Men valet av hörapparat är bara början. Det är lika viktigt att du får rätt inställningar i hörapparaterna vid utprovningsprocessen.

Att prova ut hörapparat

Vid utprovningsprocessen bedömer en audionom vilka hörapparater du behöver och justerar sedan inställningarna så att de passar dig, din hörsel och din livssituation. Om du hör dåligt på båda öronen ska du vanligtvis ha två hörapparater. De flesta bör dessutom ha

hörapparater med telespole, så att det är möjligt att använda teleslinga och olika hjälpmedel (se sidan 16).

Ofta görs också ett avtryck av hörselgången, som används för att gjuta en insats (propp) som passar exakt i ditt öra (se sidan 14).

Testa hörapparaterna i din vardag

Det är viktigt att du är aktiv under utprovningsprocessen. Berätta om hur du hör: Vilka ljud, signaler och röster har du svårt att uppfatta? I vilka situationer har du svårt att hänga med?

Det är först när du testat hörapparaterna i vardagslivet som du vet hur du hör med dem. Tänk på att ljudet ska vara behagligt och att det ska gå bra att uppfatta tal. Ofta behövs det flera återbesök och justeringar innan det låter bra. Du kan också behöva prova flera olika hörapparater.

Det tar tid att vänja sig vid att ha hörapparater, så ge inte upp och lägg dem åt sidan om de inte genast lever upp till dina förväntningar. Är du inte nöjd – prata med audionomen!

Och kom ihåg: Inga hörapparater kan återge normal hörsel. Men med rätt inställningar kan de göra ditt liv betydligt enklare och bekvämare.



Formgjutna insatser.



»I dag är hörapparaterna inte bara ett hjälpmedel för mig, utan också ett sätt att uttrycka mig själv. Propparna är som smycken – färgglada och formade i min egen design. Att folk lägger märke till dem känns kul, samtidigt som det är ett enkelt sätt att förklara för andra att jag inte hör bra.«

Veronica Hylén,
bagare/konditor

Olika typer av hörapparater

Bakom-örat-apparater fästs bakom ytterörat. Ljudet leds från apparaten genom en tunn plastslang till en insats (propp) i hörselgången. Det kan vara en formgjuten, tättslutande insats eller en "öppen" standardmodell. Öppna insatser används främst vid lätt hörselnedsättning.

I vissa hörapparatmodeller sitter högtalaren i insatsen.

Bakom-örat-apparater är den vanligaste typen av hörapparat.

De är driftsäkra och erbjuder ofta en rad olika möjligheter, till exempel riktmikrofon, telespole (kan lyssna på teleslinga och kombinera med hörseltekniska hjälpmedel), möjlighet att växla mellan M-, T- eller FM-läge (mikrofon, telespole och mottagning från FM-system) olika lyssningsprogram, elingång för tillbehör och volymkontroll.

Dagens bakom-örat-apparater har modern design och användaren kan välja skal och insatser i olika färger. Dessutom har apparaterna blivit allt mindre. Men det innebär även att reglagen är mindre och kräver viss fingerfärdighet.

Apparater med öppen insats (ovan), formgjuten insats (mitten) och med högtalare i insatsen (t. h.).



Bakom-örat-apparat

I-örat-apparat

I-örat-apparater sitter i hörselgången och passar bäst för personer med lätt till måttlig hörselnedsättning. Det finns tre huvudgrupper: a) concha, en modell som täcker en större eller mindre del av ytterörat, b) kanalapparater, som syns lite, och c) CIC-apparater (completely in the channel), som sitter helt inne i hörselgången och syns inte alls.

Det kan vara frestande att välja en hörapparat som är mer eller mindre "osynlig", men tänk då på att den kanske saknar olika funktioner som kan hjälpa dig att höra bättre.

Benförankrade hörapparater förmedlar ljud via ett titanimplantat i skallbenet direkt till innerörat. De används av enkelsidigt döva och personer med ledningshinder i mellanörat. Det här är också ett alternativ för hörselskadade som inte kan ha en tättslutande insats i örat.

Hörselimplantat är ett samlingsbegrepp för olika typer av implantat som kan förbättra hörseln. Det vanligaste är cochlea-implantat (CI), som gör att en döv eller gravt hörselskadad person kan höra i varierande grad. En variant av detta är och elektroakustisk stimulering (EAS). Det finns också mellanöreimplantat, hjärnstamsimplantat och benledningsimplantat.

CROS-apparater är till för personer som är döva på ett öra. Ljudet överförs från en mikrofon vid det döva örat till en hörapparat i det hörande örat, så att det till exempel blir lättare att hänga med i samtal med flera.

Kroppsburna hörapparater

används framför allt vid motoriska svårigheter. En dosa, som bärs till exempel i fickan, kopplas till en insats i örat via en tunn ledning.

Tänk på att en del hörapparater saknar telespole, vilket gör att de inte kan användas med teleslinga och andra hörhjälpmedel. Följden är att du går miste om många möjligheter att höra bättre. Fråga därför efter telespole vid utprovningen och ta reda på om elingång på hörapparaten kan vara en fördel för dig. Fler tips inför hörapparatutprovning hittar du på horsesellinjen.se och i foldern "Goda råd till dig som ska skaffa hörapparat".

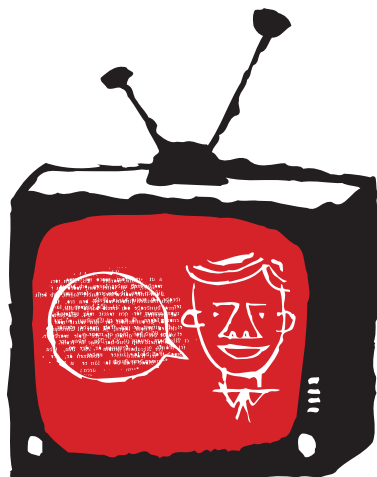
Andra tekniska hjälpmedel

När du provar ut hörapparater hos hörselvården är det bra att även gå igenom vilka andra tekniska hjälpmedel du kan behöva, på jobbet och hemma.

Telefonhjälpmedel. Det finns telefoner som har bra ljudkvalitet, teleslinga samt möjlighet till ljudförstärkning. Mobiltelefoner är praktiska eftersom de även har textkommunikation (SMS, e-post) och flash/vibrationssignal. En del mobiler har bra bildöverföring, vilket gör det möjligt att kommunicera på teckenspråk.

Varseblivning. Om du har svårt att uppfatta ljudsignaler från till exempel telefon, dörrklocka och larm finns det hjälpmedel som förstärker signalen samt ljus- och vibrationssignaler.

Kommunikationssystem. Vid sammanträden ska det finnas mikrofoner kopplade till teleslinga eller FM-system. Då överförs allt som sägs i mikrofonerna direkt till hörapparaterna, utan störande bakgrundsljud. Det finns även bärbara kommunikationssystem, som du kan ta med dig till mindre möten.



TV/radio-hjälpmedel. Tycker du att folk i tv talar lågt och otydligt? Att skruva upp tv-volymen är en dålig lösning, som brukar skapa irritation i familjen. Då är det bättre att skaffa ljudförstärkning vid din egen plats, till exempel hörlurar eller en liten högtalare. Om du har hörapparat kan du låta installera en teleslinga.



Lokaler med teleslinga är ofta skyltade med någon av dessa symboler.

Teleslingor och FM-system

En **teleslinga** består av en förstärkare och en kabel (slinga). Ljudet går till en förstärkare som driver ström genom slingan och skapar ett elektromagnetiskt fält. Detta kan fångas upp av hörapparatens telespole (T-läge). Men en del hörapparater saknar tyvärr telespole.

Slinga finns även som stolslinga (i kudde), som halsslinga och i telefon.

Ett **FM-system** överför ljudet som radiovågor via en mottagare till hörapparaten.

Tolkning kan vara ett bra stöd i kommunikationen för hörselskadade och döva. **Teckenspråkstolkning** används framför allt av döva, men också av en mindre grupp hörselskadade.

Skrivtolkning innebär att en tolk skriver det som sägs, till exempel vid ett möte, så att de som inte hör istället kan läsa på en skärm.

De flesta kan alltså använda sådan tolkning. Hörselskadade, döva och dövblinda kan beställa kostnadsfri teckenspråkstolkning, skrivtolkning och TSS-tolkning via landstingens tolkcentraler.



FOTO: GEORGIS TOUMA

»Mina "extra öron", brukar jag kalla mickarna till mitt kommunikationssystem. De är helt avgörande för mig på jobbet – jag hör så mycket bättre än om jag bara har hörapparaterna. Så när jag kommer till ett möte lägger jag håret bakom öronen så att mina hörapparater syns och förklarar: "Om vi alla pratar en i taget så kan jag hänga med bra i samtalet". Och det brukar funka jättebra! Jag har märkt att de flesta tycker att det är skönt att mötena blir tydligare, mer strukturerade och mer effektiva. Det vinner alla på.«

Johanna Pettersson
intendent och utbildnings-
utvecklare



» Jag växte upp i en familj som tog hänsyn till min hörselskada, utan att göra en stor sak av det. Det gav mig god självkänsla och gjorde att jag alltid är öppen med att jag är hörselskadad när jag möter nya människor. Att våga prata om sina behov och begränsningar, det gör livet mycket enklare. «

Nicholas Veitch, arkitekt

Rehabilitering – mycket mer än hörapparater

Hörapparater och andra hjälpmedel kan underlätta mycket för dig som hör dåligt.

Men för att du ska få bra livskvalitet som hörselskadad behöver du mer än hörapparater och andra tekniska lösningar. Väl så viktigt är kunskap, självinsikt och strategiskt tänkande – såväl ”hörselskadekompetens” som medvetenhet.

Det beror på att när hörseln förändras påverkas inte bara själva örat, utan framför allt hur vi kommunicerar med andra. Och det behöver lära oss att hantera, både praktiskt och känslomässigt.

Hörselvården ska kunna erbjuda allsidig rehabilitering. Det kan till exempel handla om att få mer kunskap om hörselskadan och vad den innebär, råd om olika strategier för att klara olika vardagssituationer, samtal med psykolog/kurator för att bearbeta känslor inför hörselskadan och konsekvenserna av den, möjlighet att träffa andra hörselskadade och mycket annat.

Allsidig rehabilitering ger bättre livskvalitet och förebygger ohälsa. Ändå erbjuds inte sådana insatser i alla län och inte heller till alla patienter.

Men om du får möjlighet att delta i en rehabiliteringskurs eller liknande, gör då det. För många blir rehabiliteringen en positiv vändpunkt, början på en bättre tillvaro.

8 sätt

att förenkla din vardag

1. **Tala om att du hör dåligt.** Helst så tidigt som möjligt. Då fungerar kommunikationen bättre och risken för missförstånd minskar.
2. **Undanröj onödiga ljudkällor.** En radio som skvalar i bakgrunden, ett öppet fönster med trafikbrus utanför... Du kan enkelt dämpa eller ta bort störande ljud – stäng av och stäng igen!
3. **Välj lugna miljöer.** Tänk på var du hör bäst när du ska träffa någon. Hitta samtalsvänliga favoritplatser! Det kan också vara enklare att bjuda en mindre krets åt gången än att ha stora middagar.
4. **Belysning.** Det är lättare att uppfatta vad som sägs om ljuset är bra, så att ansiktet på den som talar är väl synligt. Sitt med ryggen mot fönstret.
5. **Be om skriftliga underlag.** Vid möten, utbildningar med mera kan du ofta få skriftliga sammandrag. Då vet du att du inte har missat något viktigt.
6. **Använd SMS och e-post.** Varför ringa om ljudmiljön är dålig? Skicka ett textmeddelande istället.
7. **Använd Internet.** Om du missar ett nyhetsinslag eller ett program i radio/tv kan du ibland läsa en textversion eller se om/lyssna på det via kanalens webb. Men bara en del inslag/program är textade.
8. **Se textade program via text-tv.** Många tv-kanaler erbjuder textning via text-tv. Läs mer om textning på sidan 21.



FOTO: THOMA RUNFORS/SF BIO

Tillgänglighet – så att alla kan vara delaktiga

För landets 1,4 miljoner hörselskadade är det nödvändigt med bra ljudmiljö om vi ska kunna uppfatta vad som sägs. Över en miljon behöver textning för att kunna uppfatta vad som sägs i filmer, program och andra sändningar i tv, på bio, på webben med mera.

Trots det lever vi i ett samhälle som oftast tar för givet att alla hör bra. Ett otillgängligt samhälle som sätter upp hinder för oss som hör dåligt, för det mesta av ren okunskap.

Hörselskadades Riksförbund (HRF) arbetar för att ändra på det. Vi vill få alla andra i samhället att inse att bra ljudmiljö, textinformation och textade tv-program borde betraktas som självklarheter.

Det som är *nödvändigt* för hörselskadade är *bra* för alla andra också.



Valdebatt i TV4. HRFs kritik mot att sändningen saknar text leder till partiledarprotest – och textning.

Textning och bra ljudmiljö öppnar dörrarna

Om hörselskadade ska kunna vara delaktiga i samhället behövs god tillgänglighet. Det handlar bland annat om:

- * **Bra ljudmiljö.** En lokal har bra ljudmiljö om den är fri från buller, ekon och andra störande ljud. Det ska vara lätt att uppfatta tal. HRF arbetar för ett samtalsvänligare samhälle, utan ljudstress. Bra ljudmiljö gör att även hörselskadade kan vara delaktiga i vad som sägs. Dessutom är det ett effektivt sätt att förebygga ohälsa.
- * **Text i tv och på webben.** Allt fler program i tv textas, men det är fortfarande en bit kvar till målet, 100 procent textning. Särskilt eftersatt är direkttextningen och de regionala sändningarna, och det jobbar HRF intensivt med att förändra. En allt större del av tv-utbudet finns i dag på webben, och även där anser HRF att allt ska vara textat.
- * **Text på bio och teater.** De största biografkedjorna har börjat visa i stort sett alla svenska filmer med text, efter krav från HRF. Om filmen inte är textad ska det anges i bioannonsen och på webben. En del teatrar kan erbjuda en textningsdisplay till hörselskadade besökare. Fråga teatern!
- * **Teleslinga i offentliga lokaler.** I samlingslokaler, teatrar, biografer med mera finns det ofta teleslinga, som kan underlätta om du använder hörapparat. Om teleslingan inte är påslagen, fungerar dåligt eller är trasig är det viktigt att säga ifrån.
- * **Textdisplayer.** På stationer, terminaler, tåg, bussar med mera behövs textdisplayer. Det har blivit allt vanligare med förprogrammerad information, men hörselskadade resenärer behöver också textinformation om oförutsedda händelser.
- * **Brand- och utrymningslarm.** Alla kan inte höra ljudlarm. Därför är det viktigt att det även finns ljussignaler och andra varningssystem.
- * **Larma 112 med SMS.** Numera kan du som är hörselskadad larma 112 genom att skicka ett sms. Först måste du registrera dig på www.sosalarm.se/112/om-112/larma-112-med-sms/

Så tar du fram textning via text-tv

Texten till svenska program brukar ofta vara dold, men kan hämtas fram via text-tv. Det fungerar så här:

- 1: Ta fjärrkontrollen och tryck på text-tv-knappen.
- 2: Välj den sida som gäller för den kanal du tittar på (se listan nedan), till exempel sidan 199 för SVT1.
- 3: Programmet kommer tillbaka i bild, men nu med text.



Enklare hitta text och tolkning

För att förenkla för tittarna har SVT och TV4 infört gemensamma symboler för textning respektive teckenspråkstolkning (se ovan).

Vilka program som är textade via text-tv brukar anges i tv-tablån och i tv-rutan, med ett (T). Där anges också ett sidnummer, så att du vet vilken sida på text-tv du ska knappa in.

Numera har de flesta svenska tv-kanaler sin textning av svenska program på text-tv-sidan 199.



»Det är viktigt att inte ha en övertro på tekniken. Visst är hörapparater bra, men de löser inte allt. Nej, mitt bästa framgångsrecept är istället att vara ärlig mot sig själv – och andra. Att se sina möjligheter, men också acceptera sina begränsningar. Det är inget nederlag, det är nyckeln till större säkerhet. Jag vet vem jag är och därför vet jag också hur jag kan hantera de olika hörselsituationer jag möter i vardagen.«

Ulf Olsson,
civilingenjör

Att hitta ny säkerhet i vardagen

Hur vi ser på oss själva beror till stor del på våra relationer med andra. Och våra relationer med andra formas till stor del i samtal med människorna omkring oss. Det gäller såväl nära och kära som tillfälliga bekantskaper.

Men när hörseln blir sämre ändras förutsättningarna. Det som tidigare känts självklart – att kunna slänga in en snabb replik på rätt ställe, att uppfatta nyanser – blir plötsligt svårt. Istället infinner sig ofta en känsla av osäkerhet: *Vad var det han sa? Har jag missförstått?*

Självbild i gungning

Hörselnedsättningen kan alltså vända upp och ner på den egna självbilden – bilden av vem du är och vill vara. Och det är ett av skälen till att det kan vara svårt att acceptera att hörseln blivit sämre.

Ett annat skäl är att nedsatt hörsel omgärdas av en hel del negativa myter. En del drar sig för att tala om att de hör dåligt, av oro för att bli dåligt bemötta.

Ett vanligt misstag är att se det som enbart ett ålderstecken; i själva verket är de flesta hörselskadade under 65 år.

Men att förtränga hörselnedsättningen, mer eller mindre omedvetet, eller låtsas höra brukar bara leda till missförstånd och irritation.

Den som däremot talar öppet om sin hörselnedsättning märker snart att omgivningen oftast är både positiv och intresserad. Då blir det lättare att få samtalet att fungera – och då mår vi bättre.

Familjen påverkas också

När en familjemedlem blir hörselskadad blir hela familjen hörselskadad, sågs det.

Men ibland kan det dröja innan anhöriga förstår vad det är som händer. Kanske är hörselnedsättningen uppenbar, men vad det egentligen innebär för familjemedlemmen kan vara svårare att inse.

Till exempel kan personer som ännu inte sökt hjälp för sin hörselnedsättning känna sig oerhört trötta i slutet på dagen. De måste kanske anstränga sig extra mycket för att hänga med i vad som sägs på jobbet och ta igen missad information; det blir ett slags dubbelarbete. Det kan då vara svårt att orka med familjeliv och fritid efter jobbet, men för anhöriga kan det se ut som brist på engagemang.

Också andra vanliga konsekvenser av hörselnedsättningen – att inte svara på tilltal, att missa information, att bli tystlåten vid middagar – kan leda till slitningar inom familjen.

Därför är det viktigt att anhöriga deltar i rehabiliteringsprocessen. Också anhöriga behöver ju



»När hörseln blir sämre är det lätt att känna sig lite osäker. Det dyker ständigt upp frågor och praktiska problem som man inte riktigt vet hur man ska hantera. Just därför har den sociala kontakten med andra hörselskadade i HRF varit otroligt bra, tycker jag. Vi ger varandra tips och pratar om jobb, fritid, familjeliv... Det är skönt att snacka med folk som vet hur det är.«

Dan Engberg, elektriker



Anhöriga kan ge ett ovärderligt stöd när hörseln förändras.

kunskap och insikt för att kunna hantera de ändrade förutsättningarna.

Det kan handla om så enkla saker som att komma ihåg att det är lättare att uppfatta vad som sägs om man har ögonkontakt först. Att bra belysning gör det lättare att se munrörelser. Att skriftliga meddelanden är ett bra sätt att undvika missförstånd. Att irritation över hörselmissar inte gör hörseln bättre; det bör istället vara utgångspunkt för samtal om hur kommunikationen kan bli bättre.

Anhöriga kan överhuvudtaget ge ett ovärderligt stöd i samband med att hörseln förändras. Det är lättare att se sig själv med nya ögon om de som står en närmast hjälper till att avdramatisera hörselnedsättningen, genom engagemang, öppenhet, förståelse och också lite humor.

Från osäkerhet till självtillit

Att få nedsatt hörsel är en högst individuell upplevelse. Men många går ändå igenom liknande stadier innan de känner att de har accepterat sin hörselnedsättning och ser den som en normal del av tillvaron. Här är exempel på hur den processen kan se ut:

- ↓ **Inser inte hörselskadan**
- ↓ **Döljer/förtränger hörselskadan**
- ↓ **Osäkerhet och stress**
- ↓ **Erkänner hörselskadan**
- ↓ **Saknad och besvikelse**
- ↓ **Söka och finna kunskap**
- ↓ **Söka och finna strategier för att hantera vardagen**
- ↓ **Insikt om möjligheter och begränsningar**
- ↓ **Stärkt självförtroende**
- ↓ **Ökad säkerhet i vardagen**
- ↓ **Ny normalitet**



Hörsellinjen 0771-888 000

Hörsellinjen är HRFs informationsservice för alla som har frågor som handlar om hörsel och hörselskador. Till exempel om hörapparater, tinnitus, ljudmiljö med mera. Du är välkommen att ringa vardagar mellan 9 och 15 på 0771-888 000. Vanlig samtalstaxa. Du kan också ställa frågor och söka information om det mesta som rör hörsel på **www.hörsellinjen.se**

FOTO: NORDICPHOTOS/KETIL BORN

Välkommen som medlem!

Hör du dåligt? Då är du välkommen som medlem i Hörselskadades Riksförbund (HRF), intresseorganisationen för Sveriges hörselskadade.

Våra föreningar finns i hela landet, från norr till söder, med medlemmar i alla åldrar, med alla typer av hörselskador: hörselnedsättning, tinnitus, Menières sjukdom och ljudöverkänslighet. Även föräldrar och andra anhöriga är välkomna.

HRF är organisationen för dig som vill vara med och skapa bättre förutsättningar för hörselskadade. Vår vision är ett samhälle där alla hörselskadade kan leva i full delaktighet och jämlikhet. Ett samhälle där våra mänskliga rättigheter respekteras, och där vi kan förverkliga oss själva utan att hindras av okunskap, otillgänglighet eller brist på vård stöd och hjälpmedel.

Läs mer om HRF på www.hrf.se

text: HRF INFO layout: GRAFFOTO AB omslagsfoto framsidan: CHARLIE DREVSTAM baksidan: FRANK CHMURA/TIOFOTO
illustrationer: KENNETH ANDERSSON/STHLMILL tryck: VITT GRAFISKA AB, 2016

Därför bör du bli medlem i HRF

- * **Ett viktigt stöd.** Bli medlem så förbättras våra möjligheter att skapa ett rättvisare samhälle för alla hörselskadade.
- * **En tidning som angår dig.** Du får tidskriften Auris – åtta nummer per år, med massor av nyheter och reportage för dig som hör dåligt.
- * **Aktuell information.** Du får veta det mesta om rättigheter, forskning och utveckling.
- * **I gott sällskap.** I HRFs föreningar får du råd, stöd och möjlighet att byta erfarenheter med andra hörselskadade.
- * **Möjlighet att påverka.** Var med och påverka politiker och andra beslutsfattare.
- * **Rabatter och förmåner.** Som medlem får du olika förmånliga erbjudanden och rabatter.
Läs mer på www.hrf.se/medlem

JA TACK!

☐

Jag vill bli medlem i HRF.

☐

Jag vill gärna ha ett gratis nummer av HRFs tidskrift, Auris.

☐

Skicka mer information. Jag vill veta mer om:

.....

Namn:

Adress:

.....

E-post:



Hörselskadades Riksförbund

Svarspost nr 110556202

110 06 Stockholm



Hörselskadades Riksförbund

Box 6605, 113 84 Stockholm

besök: Gävlegatan 16

tel: 08-457 55 00

texttel: 08-457 55 01

e-post: hrf@hrf.se

webb: www.hrf.se

insamlingskonto: pg 90 03 14-6