

PORTO  
BETALT



Hörselskadades Riksförbund

Svarspost nr 20080467

164 20 Kista

## Fråga Hörsellinjen

0771-888 000 • [horsellinjen.se](http://horsellinjen.se)

Har du frågor om hörseltest? Undrar du något om hörselnedsättning, hörselvård, tinnitus eller kanske hörhjälpmedel? Söker du stöd och goda råd?

Då är du välkommen att kontakta Hörsellinjen, som är HRFs kostnadsfria rådgivningstjänst.

Ring **0771-888 000** (vanlig samtalstaxa) eller skriv till våra rådgivare via webbsidan **[horsellinjen.se](http://horsellinjen.se)**. Där hittar du dessutom massor av fakta och praktiska råd, som rör hörsel och hörselskadade.



Hörselskadades Riksförbund (HRF) • [www.hrf.se](http://www.hrf.se)

Box 1068, 164 25 Kista, tel: 08-457 55 00, e-post: [hrf@hrf.se](mailto:hrf@hrf.se)

[facebook.com/HRFrik](https://facebook.com/HRFrik) [twitter.com/HRFrik](https://twitter.com/HRFrik)

Swisha ditt stöd till HRF på 900 07 38.

HRF, september 2022



# Testa din hörsel!

Håll koll på din hörselhälsa med HRFs Hörseltestaren

# Hur hör du?

## Hur hör du – egentligen?

Ofta märker vi inte själva när hörseln blir sämre, eftersom det sker gradvis. Därför ska du testa hörseln regelbundet. Att söka hjälp så tidigt som möjligt är ett smart sätt att undvika ohälsa, ökad tinnitus och andra besvär.

Tycker du att andra talar otydligt? Har du fått ökad tinnitus? Klagar familjen på att du har tv:n på för högt? Har det blivit svårare att följa samtalet runt fikabordet?

Om du under lång tid sliter med att inte höra kan du drabbas av olika hälsoproblem, till exempel ständig trötthet, huvudvärk, ökad tinnitus, depression och stress. Forskning visar dessutom att obehandlad hörselnedsättning är en stor riskfaktor för att utveckla demenssjukdom.

Regelbundna hörseltester

gör det möjligt med tidig upptäckt. Därmed kan du tidigt söka hörselvård – och det kan höja din livskvalitet, dämpa din tinnitus och förebygga annan ohälsa.

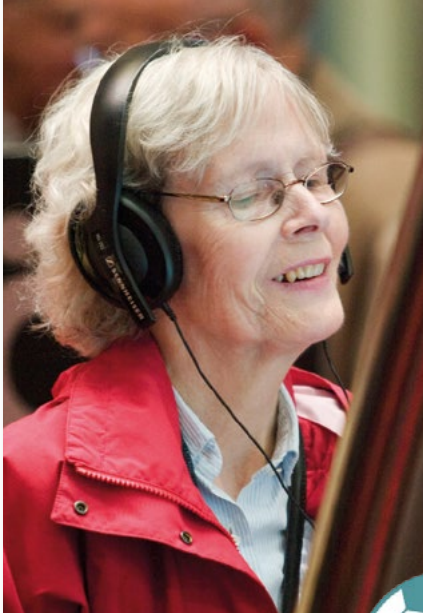
### Om du anar att du hör sämre:

Dröj inte – kontakta hörselvården snarast och boka tid för en undersökning hos audionom.

### Om du tror att du hör bra:

Testa dig varje år, med HRFs screeningtest på [horseltestaren.se](http://horseltestaren.se).

För tips om hörselvård i hela landet, se [horsellinjen.se](http://horsellinjen.se)



## Testa dig själv med Hörseltestaren

På [horseltestaren.se](http://horseltestaren.se) hittar du HRFs självtest på webben. Det är gratis och tar bara några minuter.

Allt du behöver är en lugn plats, hörlurar samt mobil/surfplatta/dator med internetuppkoppling.

Hörseltestaren är ett tal-i-brus-test, utvecklat och vetenskapligt validerat av Forskningsinstitutet Hörselbron, för Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Testet går ut på att du ska försöka urskilja olika ord som sägs i brus.

Det är ett enkelt screeningtest, som visar om det finns tecken på en hörselnedsättning – och om du bör kontakta hörselvården för en hörselundersökning hos audionom.

"Bollar", "vantar", "skålar" är några av orden i Hörseltestaren.



På [horseltestaren.se](http://horseltestaren.se) kan du enkelt kolla hörseln. Men du bör även testa dig regelbundet hos vården. HRF rekommenderar:

- 18–44 år: minst vart femte år
- 45–59 år: minst vart tredje år
- 60 år+: minst vartannat år

# JA TACK!

- Jag vill bli medlem i HRF.  
Du kan även bli medlem på [hrf.se](http://hrf.se)/medlem.
- Jag vill veta mer om HRF – skicka broschyr och tidning.
- Jag vill stödja HRF med en gåva – skicka inbetalningskort.  
HRF tar gärna emot gåvor via Swish 900 07 38.

Namn:.....

Adress:.....

.....

E-post:.....

För att kunna ge dig relevant information och bra service sparar Hörselskadades Riksförbund (HRF) dina personuppgifter. Läs mer om hur vi hanterar personuppgifter på [hrf.se/integritet](http://hrf.se/integritet)