

Goda råd

till dig som ska skaffa hörapparat



HÖRSELLINJEN

Hej!

Är det dags att skaffa
hörapparat? Kanske bara en apparat
eller kanske för båda öronen? Oavsett om
du är nybörjare eller har hörapparat sedan tidi-
gare kan det var bra med några goda råd på vägen.
Därför har vi tagit fram det här lilla häftet, som ett
slags ”kom-ihåg-lista” inför och under utprovningen.
En av de viktigaste grundreglerna är: *Våga fråga audio-
nomen!* Och kom ihåg att oavsett vad du undrar över
när det gäller hörsel och hörselskador kan du alltid
vända dig till Hörsellinjen. Ingen fråga är för
liten, ingen är för stor. Information om
hur du kan nå oss hittar du på
den sista sidan.

Innan utprovningen

När du har fått en tid för utprovning av hörapparat är det viktigt att du förbereder dig genom att tänka igenom dina förväntningar och behov.

- I vilka situationer behöver du höra bättre?
- Vilka ljud, signaler och röster har du svårt att höra?
- Tänk på att små hörapparater har små knappar och andra detaljer som kräver viss fingerfärdighet. Skulle det passa dig att ha en lättskött modell? Vill du ha fjärrkontroll?
- Ta reda på vilka typer av hörhjälpmedel det finns, utöver hörapparaten. Vad skulle underlätta din vardag, tror du?
- Lär dig mer om hörselnedsättning, hörapparater och hjälpmedel. Mer information hittar du bland annat på www.hörsellinjen.se



SKRIV NED dina frågor och funderingar och ta med dem till besöket hos audionomen.

TA GÄRNA MED en anhörig som stöd.

Vilken hörapparat behöver du?

- Be audionomen visa olika typer av hörapparater, både sådana som sitter bakom örat och sådana som sitter i örat.
- Be om en hörapparat med telespole, så får du möjlighet att lyssna via teleslinga och höra bättre i telefon/mobil, på teater, föreläsningar, möten med mera, samt vid tv:n/radion.
- Be audionomen förklara varför han/hon föreslår en viss hörapparat och på vilket sätt dess funktioner är till nytta för just dig. Fler funktioner innebär inte självklart att du hör bättre med apparaten. Be att få informationen skriftligt också.
- För en del hörapparater behövs en insats ("propp") i örat – "öppna" eller formgjutna. Be audionomen visa sådana och förklara varför du bör ha den ena eller andra sorten.
- Hör du dåligt på båda öronen? Då behöver du vanligtvis två hörapparater. Om du inte får det, fråga audionomen varför.



VÅGA FRÅGA! Var aktiv under hela utprovningen. Ställ frågor om allt du undrar över och säg till om du inte hänger med i vad audionomen säger.

Lyssna på hur du hör!

- Prova hörapparaten i olika vardagsmiljöer – på jobbet, på restaurang, på möten – för att avgöra hur du hör med den.
- Låter det inte bra? Är ljusa röster svåra att höra? Be audiologen justera inställningarna så att ljudet blir behagligt. Det kan behövas flera återbesök innan apparaten är rätt inställd.
- Prova att lyssna på teleslinga, och ta reda på när och hur du kan ha nytta av hörapparatusens T-läge. Hörapparater räcker bara en bit – andra hörhjälpmedel kan ge en rejäl förbättring.
- Prova gärna andra hörapparater innan du bestämmer dig. Men kom ihåg att inte ha för höga förväntningar – en hörapparat kan inte ge normal hörsel.
- Ha tålamod! Det kan dröja flera månader innan hjärnan vänjer sig vid ljudbilden i de nya hörapparaterna. Använd dem därför gärna större delen av din vakna tid.



SNYGGA OCH BRA. I stort sett alla hörapparater som provas ut i dag är snygga och små. Fokusera därför på hur du hör med dem, det är ju det viktigaste. Tänk på att en "osynlig" hörapparat rymmer färre funktioner.

Hörapparaters funktioner

Det är inte antalet funktioner som avgör hur bra du hör med en hörapparat. Det viktiga är att ha just de funktioner som just du behöver. Här är några möjligheter:

- ▶ telespole (T-läge) för lyssning på teleslinga
- ▶ möjlighet att kombinera M-, T- och FM-läge (mikrofon, telespole, FM-mottagning)
- ▶ olika lyssningsprogram (för samtal i buller, musik etc)
- ▶ automatisk eller manuell kontroll av volym och program – en del hörapparater har fjärrkontroll
- ▶ riktmikrofoner
- ▶ möjlighet att dämpa impuls ljud, vindbrus med mera
- ▶ möjlighet att minska återkoppling (rundgång)
- ▶ möjlighet att flytta ("transponera") ljud från en frekvens till en annan, om du inte hör i ett frekvensområde
- ▶ elingång (för användning av t. ex. FM-system)

Kostnader och avtal

- Olika landsting har olika hörselvårdsavgifter och olika betalningssystem. Fråga Hörsellinjen eller din audionom om vilka avgifter och kostnader som gäller där du bor.
- Ta reda på vart du ska vända dig för reparation och service av hörapparaten, och vad det kostar.
- Innan du skriver på en rekvisition eller ett avtal om hörapparaten, se till att du förstår vad du godkänner och vad det innebär. Skriv inte på något innan du är nöjd med hur du hör med hörapparaten.
- Vem äger hörapparaten – du eller landstinget? Om du äger den, ta reda på hur lång garantin är och vad den omfattar.
- Se till att du har en försäkring som täcker förlust av eller skada på hörapparaten.



UTPROVNING av hörapparater erbjuds både inom den offentligt finansierade hörselvården och av privata vårdgivare. Innan du bestämmer dig bör du ta reda på vad de olika alternativen innebär. Skillnaderna kan vara stora när det gäller kostnader, service, rådgivning, utbud med mera.



Frågor om hörsel?

Vänd dig till Hörsellinjen, en informationstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF). Du kan ringa 0771-888 000, alla vardagar kl 9–15, eller ställ dina frågor på webben:

www.horsellinjen.se

På Hörsellinjens webb hittar du även information om hörapparater, tinnitus, var du kan hitta hörselvård och mycket annat som rör hörsel.



Läs mer om Hörselskadades Riksförbund (HRF) på www.hrf.se