



# Dags att testa hörseln?

Bli #hörselsmart med "Hörseltestaren"

En folder från Hörselskadades Riksförbund (HRF), [www.hrf.se](http://www.hrf.se)  
Box 6605, 113 84 Stockholm, e-post: [hrf@hrf.se](mailto:hrf@hrf.se)

Tryck: SIB-tryck, 2017

## Fråga Hörsellinjen!

Har du frågor om hörselnedsättning, tinnitus, hörselvård, hörapparater eller något annat som rör hörsel?

Då ska du vända dig till Hörsellinjen, en kostnadsfri rådgivningstjänst som är en del av Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Du kan ringa Hörsellinjen vardagar kl. 9–15 på tel: **0771-888 000** (vanlig samtalstaxa).

Du kan också ställa frågor till våra rådgivare via ett formulär på [www.horsellinjen.se](http://www.horsellinjen.se)

Välkommen!



HÖRSELLINJEN



Hörselskadades Riksförbund

Svarspost nr 110556202

110 06 Stockholm

**B**

PORTO  
BETALT

# Var hörselsmart – **testa din hörsel** varje år

Hur hör du – egentligen?

Ofta märker vi inte själva när hörseln blir sämre eftersom det sker gradvis. Testa därför hörseln regelbundet, så att du kan söka hjälp så tidigt som möjligt. Det är ett smart sätt att undvika ohälsa och andra problem.

**EN GÅNG OM ÅRET:** Hörselskadades Riksförbund (HRF) rekommenderar att du varje år testar hörseln med "Hörseltestaren" – som app eller på webben: [www.horseltestaren.se](http://www.horseltestaren.se) Om testet visar att din taluppfattning är sämre än normalt är det dags att beställa tid för hörselundersökning hos en vårdmottagning.

**REGELBUNDET:** Oavsett om du tycker att du hör bra eller inte bör du regelbundet boka tid för en hörselundersökning hos en vårdmottagning. HRF rekommenderar: 18–44 år: minst vart femte år, 45–59 år: minst vart tredje år, 60 år och uppåt: minst vartannat år.

**SNARAST:** Testa hörseln direkt om du har fått svårare att uppfatta samtal, har utsatts för starkt ljud, har fått tinnitus eller har fått starkare tinnitus än tidigare.

**Frågor om hörsel?**  
Vänd dig till HRFs rådgivningstjänst Hörsellinjen (se baksidan)

HRFs gör-det-själv-test

"Hörseltestaren" är ett tal-i-brus-test som visar om du kan ha en hörselnedsättning och bör kontakta vården för en hörselundersökning. Det är utvecklat av forskare vid Forskningsinstitutet Hörselbron och riktar sig till vuxna som inte använder hörapparat och som har svenska som förstaspråk.

## Testa hörseln i appen

Med appen **Hörseltestaren** kan du testa hörseln nästan när och var du vill, bara du har bra hörlurar och relativt lugn omgivning. Appen är gratis och finns att ladda ner från App Store och Google Play.

## Testa hörseln på webben

"Hörseltestaren" finns även på webben, på [www.horseltestaren.se](http://www.horseltestaren.se)

**HÖRSELUNDERSÖKNINGAR** utförs framför allt av hörselmottagningar och öronläkare. För tips om var du hittar hörselvård och andra frågor om hörsel, kontakta Hörsellinjen (se baksidan).



Till slut valde författaren Jerker Eriksson att ta tag i sina hörselproblem. Det har han inte ångrat. Nu hör han bättre och har mindre tinnitus.

FOTO (OMSLAG): PETER KNUTSON

**JA TACK!**

Jag vill bli medlem i HRF. Skicka information och anmälningsblankett.

Skicka mer information om HRF och ett exemplar av tidningen Auris

Namn: .....

Adress: .....

E-post: .....