

Transkribering av

Vaken med P3 & P4, Sveriges Radio, torsdag 17 oktober 2019

Mattias Lundekvam, HRF: "Viktigt att regelbundet testa sin hörsel"

Programledare:

Många av oss tar kanske vår hörsel för givet, men det är ingen självklarhet för landets en och en halv miljon personer med hörselskada. Och nu pågår Hörselveckan med massor av olika evenemang i hela landet där försöker man kämpa för ett mer hörselsmart samhälle. Och med mig nu denna tidiga morgon så finns Mattias Lundekvam, som är förbundsordförande för Hörselskadades Riksförbund. Huh – lång mening där!
Godmorgon och välkommen, Mattias!

Mattias Lundekvam:

Jamen, god morgon, god morgon!

Programledare:

Först då – vill du berätta kort om din egen hörselskada?

Mattias:

Ja, det kan jag göra. Jag är faktiskt född med en hörselnedsättning och har haft det ända sedan barndomen och har haft hörapparater sedan jag var ungefär ett år gammal. Och man kan väl säga att för mig innebär hörselnedsättning att jag får en daglig kamp för att kunna delta i olika sociala sammanhang och ta del av information som alla andra. Och det är ju det som jag delar med alla landets 1,5 miljoner hörselskadade, som du nämnde.

Programledare:

I veckan så presenterades ju en undersökning, som ni har gjort, där den visar att mer än varannan anställd med hörselnedsättning inte söker hjälp på jobbet. Vad tänker du om det?

Mattias:

Jag tycker att det är oerhört tråkigt att ta del av den undersökningen, för att... att inte ta hand om sin egen hörselnedsättning – eller att inte *ta tag i* sin egen hörselnedsättning – kan ju leda till dramatiska konsekvenser. Vi brukar använda ett ord: hörselstress, på något sätt. Och det handlar väldigt mycket om att man kämpar för att vara delaktig i olika sociala sammanhang, på möten osv. Och när man anstränger sig så pass mycket hela tiden, så kan det leda till att man blir utmattad eller helt enkelt sjuk, på grund av att man har en hörselnedsättning.

Programledare:

Vad är det för situationer som man märker – om du skulle kunna ta någonting särskilt... du nämnde möten... Men det måste ju vara i princip allt som har med ljud att göra?

Mattias:

Jo, men alltså, arbetsmarknaden har ju blivit väldigt kommunikativ överhuvudtaget. Och det handlar väldigt mycket om prata med kolleger i olika sammanhang. Du nämnde möten exempelvis, det tror jag är den största klassikern – att försöka liksom lyssna när folk pratar i mun på varandra och så vidare, så är det oerhört svårt att hänga med.

Programledare:

Då har det ju då kommit ett begrepp som är nytt för mig, och säkert många andra som lyssnar: "Ett *hörselsmart* samhälle" – vad betyder det?

Mattias:

Jag tror... Ett hörselsmart samhälle för mig, det handlar om att vi värdesätter vår kommunikation och att vi skapar ett samhälle som faktiskt gör att även hörselskadade, att *alla*, kan vara delaktiga i kommunikationen på samma villkor som alla andra. Det kan handla om att exempelvis börja texta filmer och så vidare, att biografer textar sina filmer, men det kan också handla om att man ser till att personer som behöver hjälp och hjälpmedel får dem, alltså får det de behöver på arbetsplatsen. Bra ljudmiljö, är väldigt viktigt.

Programledare:

Det förstår jag. Men sedan är det ju också mötet med oss människor emellan, där det är ju inte går direkt att ha text under vad man själv säger. Jag kan tänka mig att många blir kanske lite obekväma och börjar prata *VÄLDIGT HÖGT* och behandla en som vore en lite dum i huvudet, typ?

Mattias:

Jag tror att det är som är en missuppfattning, att man ska prata väldigt högt. Jag tror att det mest handlar om att man ska prata tydligt, och prata som vanligt. Och sedan tror jag att handlar om andra faktorer, som att man ska kunna se den man pratar med och att det är bra belysning och man kan också försöka undvika väldigt stimmiga ljudmiljöer, som restauranger och så vidare, där man vet att det är väldigt svårt att samtala.

Programledare:

Vad tycker du om det här med att... Ja, nu senast var jag och handlade lite äpplen på min lokala affär och då spelas det musik. Det har ju blivit en ljudmiljö, som på något sätt... att vi är nästan allergiska mot att det ska vara tyst. Vad... Hur tänker du kring det här?

Mattias:

Jag tror alltså... "Allergiska mot att det ska vara tyst". Jag vänder mig lite mot den beskrivningen, för jag tror helt enkelt att vi bara invaggas i att det ska vara på ett visst sätt och att det ska vara väldigt hög ljudmiljö. Jag tror samtidigt att det är väldigt många i det tysta som uttrycker att de är besvärade av det här, och tycker att det är lite jobbigt. Speciellt om man går och handlar kläder eller går på restaurang och så vidare.

Programledare:

Nu i veckan så har ju den här Hörselveckan dragit igång och det är massa evenemang nu – och framför allt på lördag. Vad är det som kommer att hända då?

Mattias:

Det är ju aktiviteter på 50-talet platser runt om i landet och det är våra föreningar i Hörselskadades Riksförbund ordnar olika typer av aktiviteter. Och det kan vara allt ifrån föreläsningar, olika typer av möten, föreläsningar om tinnitus, buller, stress och så vidare. Man kan få möta andra hörselskadade människor som man kan prata med om hörsel, hörselnedsättning och dess konsekvenser, få rådgivning och hjälp om vart man ska vända sig någonstans. Men det vi framför allt lyfter fram, det handlar om det här med att göra ett hörseltest. Det tycker vi är viktigast, att man gör ett hörseltest regelbundet.

Programledare:

Jag gjorde ju faktiskt det här testet, jamen igår kväll, och det är ju ljudklipp där man ska identifiera olika ord, och sen ligger något slags brus. Och då slog det mig att, ”Jaha, är det så här...” – när jag lyssnade på den här klippen – ”Är det så här man uppfattar ljudmiljön när man är hörselnedsatt?”

Mattias:

Inte riktigt. Det är inte ju så alltså... Poängen med testet är ju inte att beskriva hur det är att uppleva... att höra hörselskadat, om man får säga så. Utan poängen är ju helt enkelt att röna ut om du har någon hörselnedsättning eller inte.

När du gör det här hörseltestet, som är väldigt enkelt att göra på mobiltelefonen eller på datorn och så vidare, då kan man också då få en indikation på om man har en hörselnedsättning. Får man då den indikationen, då ska man vända sig till hörselvården för att få hjälp.

Jag vill understryka också att de personer som har en hörselnedsättning, om man redan vet att man har en hörselnedsättning, de ska inte göra det här testet, utan de ska vända sig till hörselvården direkt.

Programledare:

Det är mycket som händer den här veckan, men jag undrar: Hur långt har vi kvar tills att vi kan kalla vårt samhälle ett hörselsmart samhälle?

Mattias:

Jag skulle säga att vi har en bra bit kvar att göra. Det som är lite roligt ändå är att det finns så oerhört många tekniska lösningar. Och billiga lösningar som finns idag, som går att använda. Exempelvis textning och så vidare, det väldigt billigt, kostnadseffektivt och så vidare. Men det som kanske saknas, framför allt, det är ju viljan.

Programledare: Mmm.

Mattias: Och kunskapen.

Jag tror att det ofta är så att man liksom tycker att det är rätt komplicerat, det är svårt, det är dyrt – vilket det inte är, utan har man bara viljan att ta hand om det här, så tror jag att vi kommer vi att komma betydligt närmare det hörselsmarta samhället.

Men jag tror också att vi behöver prata mer om vår egen hörsel. Att alla prata mer om sin hörselsituation, och hur man hör på arbetsplatser, privat och så vidare. Gör man det, då kommer vi en bra bit på vägen.

Och glöm inte hörseltestet också.

Programledare:

Mattias Lundekvam – tack *snälla* för att du har varit vaken med P3 och P4!

Mattias:

Tack så mycket. Nu hoppas jag att du gör hörseltestet också!

Programledare:

Men jag har ju redan gjort det! Jag gör det igen! Jajajaja.

Mattias:

Tack så mycket i alla fall!