

Hörselsmart

En tidning från Hörselskadades Riksförbund



HÖRSELLINJEN:

Fråga
vad du vill
om hörsel!

HRF-SEGRAR:

Tryggare vård
& tydligare tal

PETER GERHARDSSON:

”Vi hörselskadade
behöver kliva
fram och synas”



MARIE BENGTS,
DECKARDROTTNING:

Min hörselskada
har gett mig öga
för ledtrådar.



GUDRUN
SCHYMAN:

Hörapparater gör
mig inte gammal.
Tvärtom.



BIRGIT
HIDGÅRD:

Man måste få
skratta när det
blir tokigt!

Mattias Lundekvam

HRF:S FÖRBUNDSORDFÖRANDE
SEDAN 2016

Ett hörselsmart samhälle ...

... det är målet för Hörselskadades Riksförbund (HRF). Vi är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation, som arbetar för full delaktighet och jämlikhet för 1,5 miljoner med hörselnedsättning, tinnitus, ljudöverkänslighet och Menières sjukdom. Vi är även till för föräldrar och andra närstående.

HRF finns i hela landet, med över 160 föreningar och 22 distrikt, från Kiruna i norr till Ystad i söder. Är du inte redan medlem kan du enkelt bli det på hrf.se/medlem

Du är också varmt välkommen att stödja HRFs arbete med en gåva. Läs mer på hrf.se/stod-oss

FÖRBUNDS-
ORDFÖRANDE
OCH FRAMTIDS-
OPTIMIST ↗

FOTO: PETER KNUTSON

I går förändrade vi världen. I morgon gör vi det igen.

”Är vi framme snart?”

Den otåliga, förhoppningsfulla frågan har vi nog alla ställt någon gång.

För oss hörselskadade kan resan till det hörselsmarta samhället ibland kännas lång – och krokig. När är vi framme vid 100 procent textning, egentligen? När ska alla i hela landet få den hörselvård de behöver, utan dryga kostnader? När är varenda arbetsplats och skola tillgänglig och hörselsmart?

Då är det bra att kasta en blick över axeln och se hur långt vi i Hörselskadades Riksförbund (HRF) har kommit. Det är en imponerande utsikt. Vi har drivit fram lagar, regelverk och resurser, men också kunskap och stöd som gör att allt fler tar tag i sina hörselproblem, ställer krav och får ett bättre liv.

Men vi kan inte slå oss till ro. I tuffa tider är det särskilt viktigt att vi värnar de framgångar vi hittills har uppnått – samtidigt som vi målmedvetet fortsätter framåt, mot jämlikhet och full delaktighet för 1,5 miljoner hörselskadade.


Vid horisonten ser vi nya möjligheter att förändra världen, med hjälp av AI, digitalisering och ny kunskap inom medicin, beteendevetenskap, teknik och samhällsutveckling.

Det kan vi lyckas med, tillsammans med våra medlemmar och givare. Det är ditt engagemang som ger HRF kraft att göra skillnad.

”Är vi framme snart?”

Ja, vänta bara. Om vi är många som kavlar upp ärmarna och hjälps åt, då ska du se att vi snart har förändrat världen till det bättre. Igen.

Visst vill du vara med?



Mattias Lundekvam
förbundsordförande
Hörselskadades Riksförbund (HRF)

3 viktiga framsteg

Hörselvård att lita på – med riktig valfrihet

Äntligen! Efter tio års hård kamp har vi lyckats: Nu är Region Stockholm på väg att avskaffa det hårt kritiserade vårdssystemet ”Fritt val”. Detta system har minskat valfriheten och öppnat hörselvården för oseriös försäljning och ibland rent lurendrejeri. Men nu ska reglerna ändras, så att det inte längre blir möjligt för hörapparatillverkare att äga mottagningar och styra patienter mot att köpa deras hörapparater.

[Läs mer på sidan 12-13](#)



Tydligare tal – världsunik innovation



Dålig hörbarhet i tv utestänger landets 1,5 miljoner hörselskadade. Därför kom HRF med ett konkret förslag till SVT: ”Skapa en funktion i SVT Play som gör att tittarna kan välja bort störande bakgrundsljud och lyfta talet.”

SVT nappade – och utvecklade den världsunika funktionen ”Tydligare tal”, i dialog med HRF. Och tack vare den får både hörselskadade och andra bättre möjligheter att uppfatta vad som sägs, till exempel i en serie som ”Den tunna blå linjen” (bilden).

[Läs mer på sidan 12-13](#)


Textning, textning – och mer demokrati

Textning är en förutsättning för att hörselskadade ska kunna följa nyheter och ta del av medieutbudet.

Därför är det en demokratiseger att vi fick SVT att autotexta sina lokala nyheter på Play, samt har påverkat Expressen och TV4 att texta betydligt mer av sina nyheter och direktsändningar. Inte minst har HRF varit drivande i arbetet med skärpta lagkrav på textning.

[Läs mer på sidan 12-13](#)



A close-up portrait of Marie Bengts, a woman with long, wavy, light brown hair and blue eyes. She is wearing a dark blue or black jacket and a vibrant, floral-patterned scarf with large red and pink roses on a green background. The background is a plain, light color.

Marie Bengts kämpade sig genom skolårens utanförskap, utan hjälpmedel och annat stöd. Men i dag ser deckardrottningen hörselskadan som en styrka. Den har gett henne öga för ledtrådar och karaktärer – och en författarkarriär.

Resan har varit lång. Den hörselskadade, småländska flickan Marie måste ta sig igenom skolan på hörandes villkor, i en miljö där hon kände sig annorlunda och otillräcklig. Hon fick tidigt lära sig att kämpa för att hänga med. Barnet fick tidigt lära sig att det var hennes fel att hon inte hängde med. Men nu, över

DECKAR-
DROTTNING OCH
HRF-MEDLEM

Marie Bengts, författare:

”Min hörselskada har gett mig öga för ledtrådar – och en författarkarriär”

40 år senare, är Marie Bengts en uppskattad författare – trygg och stark i sin identitet som hörselskadad. Någon som vet att hon duger precis som hon är.

Och inte bara det. I dag är hon övertygad om att hörselskadan har gett henne egenskaper som är en tillgång, inte minst i hennes författarskap.

– **Jag tror att jag har skärpt min iakttagelseförmåga, tack vare att jag hör dåligt. Helt omedvetet har jag utvecklat en blick för detaljer, vilket är en viktig del av mina böcker, berättar Marie Bengts, som inspireras av Agatha Christies pusseldeckare.**

”Jag tror att jag har skärpt min iakttagelseförmåga, tack vare att jag hör dåligt. Helt omedvetet har jag utvecklat en blick för detaljer.”

– Och om jag inte hade haft ned-satt hörsel, då hade jag kanske inte blivit författare. Att sitta i en lugn miljö och skriva, att för-svinna in i min fantasivärld utan kommunikationshinder... Det är en bra arbetsmiljö för mig! skrattar hon.

Marie Bengts har nära till skrat-tet. Och hennes förhållningssätt till hörselskadan präglas av både självironi och humor.

– **Jag har aldrig** någonsin tyckt att det är pinsamt att höra dåligt. Att jag skrattar åt hörfel för att det faktiskt blir roligt ibland! Och humor hjälper till att avdramatisera när man möter nya människor. Det är förlösande att skratta tillsammans.

Särskilt bra känns det att skämta om hörsel och hörfel med andra hörselskadade. Som när hon job-bade på en redaktion med flera andra hörapparat-användare.

– Vi hade liksom en liten klubb med intern humor. Lite så är det i HRF också. Det är kul att skämta med andra som vet hur det är, tycker Marie, som är HRF-med-lem sedan länge.

Marie Bengts förstod tidigt vik-ten av att vara öppen. Det sitter i ryggmärgen att inleda nya be-kantskaper med att berätta att hon hör dåligt. Öppenhet under-lättar; allt blir enklare när andra förstår.

Men under åren som författare har hon upptäckt att hon också kan vara en förebild för andra.

– **Jag är ofta** ute och pratar på bibliotek och i bokhandlar och då händer det ofta att folk kommer fram efteråt och berättar om sina egna erfarenheter av att leva med en hörselskada.

– Och det kan nog också finnas personer i publiken som ännu inte har sökt hörselvård och som tänker till ett extra varv när de får vet att jag har en hörselskada: ”Jaha, har hon hörapparater? Ja, då kan väl jag.” ■

MARIE BENGTS

skriver pusseldeckare i 1950-talsmiljö, med den färg-starka sömmerskan Hannah Lönn. Debuterade 2017 med ”En sax i hjärtat”, följd av ”Döden klär i domino” (2019) och ”Inferno i snö” (2021).

Marie Bengts fick Jan-Peter Ström-grens kulturpris 2022., Priset delas ut av Hörselska-dades Riksförbund (HRF) till hörselskadade personer inom kulturområdet. I motiveringen stod det bland annat: ”i hennes liv som hörselskadad möter vi inga gåtor, undflyende svar eller dolda hörapparater. Bara hörselsmart öppenhet. I verk-liga livet är denna deckar-drottning en förebild som visar vägen till lösningen.”

”Hörapparater har jag aldrig tänkt att det är något konstigt med”



FOTO: KARIN TÖRNBLÖM/TT

Börje Salming var hörapparat-användare. Han uppmanade gärna andra att skaffa hör-apparater, berättade han i en intervju med HRFs medlemstidning Auris 2014:

– Jag vet hur jobbigt det är när man får an-stränga sig för att höra. Det är onödigt när det finns hjälp att få. Man vet inte hur länge man lever och då gäller det att ta vara på den tid man har och försöka må så bra man kan.

Hans granne, slalomstjärnan **Ingemar Stenmark**, har en hörselnedsättning sedan ungdomen, men först för ett par år sedan skaf-fade han hörapparater – uppmuntrad av just Börje Salming.

När TT intervjuade Stenmark inför en ny tv-serie om hans liv undrade reportern om det hade varit givet att visa sig med hörapparater i serien. Han avvisade antydningen:

– Hörapparater har jag aldrig tänkt att det är något konstigt med. Hör man för dåligt kan man välja att höra dåligt. Men det är inte speci-ellt bra. Då hamnar man utanför alla diskussio-ner om man inte hör och man kan bli fortare dement. Man hänger inte med och till slut slutar väl hjärnan att aktiveras så mycket som den ska.

1,5 miljoner

människor i Sverige har en hörselnedsättning, varav drygt

500 000

använder hörapparat och cirka

4 000

har hörselimplantat, omkring

250 000

har svår tinnitus, cirka

200 000

har svår ljudöverkänslighet, och

50 000

har Menières sjukdom.

Hörselskadades Riksförbund (HRF) är till för alla grupper av hörselskadade samt närstående. Vi stärker enskilda, påverkar beslutsfattare och sprider kunskap.

Läs mer och bli medlem på

hrf.se



FOTO: ELISABETH OHLSSON

”Jag har blivit lite av en hörapparatambassadör”

Gudrun Schymans första hörapparater blev liggande oanvända i sin ask vid sängen. Men så bestämde hon sig. I dag har hon hörapparaterna på från morgon till kväll – och tvekar inte att uppmuntra andra med hörselproblem:

– Jag har blivit lite av en hörapparatambassadör.

Hörselnedsättningen kom smygande för fem-sex år sedan. Gudrun Schyman märkte att hon hade svårt att höra i situationer med mycket folk, många röster och mycket ljud.

– Och sådana sammanhang hamnar man ju ofta i, när man är en publik person, som jag.

Ändå dröjde hon med att söka hjälp. Det var familjen som till slut fick henne att kontakta hörselvården.

– De är rättfram, mina vuxna barn. ”Du hör ju inte, mammal!” och ”Skruva ner radion!”.

Hörselundersökningen visade att hon behövde hörapparater. Men själv var hon inte motiverad alls.

– Det kändes bökitigt. För mycket pyssel. Och jag klarade mig bra utan, tyckte jag.

Men för fyra år sedan kom vändpunkten.

– Jag provade ut nya hörapparater och det gjorde stor skillnad. Då tror jag att jag helt enkelt bestämde mig, rent mentalt: ”Nu är jag en hörapparat-användare”. Och då gick det lättare.

– Nu sätter jag på hörapparaterna på morgonen och tar av dem först när jag lägger mig på kvällen. Det känns lika självklart som med glasögonen.

Gudrun Schyman har under decennier varit en av Sveriges mest namnkunniga politiker, som partiledare för först Vänsterpartiet och senare Feministiskt Initiativ. I dag sitter hon i Simrishamns kommunfullmäktige för partiet Klimatinitiativ Simrishamn, som hon varit med och grundat.

I alla sammanhang är hon öppen om sin hörselnedsättning. Och inte bara det – hon försöker få andra att ta tag i sina hörselproblem.

– Jag gör reklam för hörapparater hela tiden! Reaktionerna är alltid positiva, men ibland förvånade.

– Jag har aldrig tyckt att det är skämmigt med hörapparater. Men jag har förstått att en del andra tycker det. ”Oj, att du vågar”, kan de säga.

Vad beror det på? Den svenska ”åldershysterin”, gissar Gudrun Schyman.

Själv har hon inga problem med att vara över 75 år. Det känns bra att kunna luta sig mot ett helt liv av erfarenheter och kunskap.

– Visst skämtar jag ibland om att jag är en ”reservdelsmänniska”, med hörapparater och ny höft. Men helt ärligt så är jag hur pigg som helst. Hörapparater gör mig inte gammal. Tvärtom. ■



FOTO: PETER KNUTSON

Jag sa ’va’ allt oftare och familjen klagade på att jag hade hög volym på tv:n. Det hade varit så i flera år, men jag ville inte riktigt erkänna det.

Kjell Bergqvist i HRFs tidning Auris

Hörsellinjen visar vägen

Hur kan jag höra bättre på jobbet? Är tinnitus farligt? Måste jag betala tusentals kronor för att få hörapparater?

Varje dag strömmar det in frågor till HRFs rådgivningstjänst Hörsellinjen. Här är ingen fråga för liten, ingen fråga för stor.

Hörsellinjen drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF), men du behöver inte vara medlem i HRF eller ens hörselskadad för att ställa en fråga. Hörsellinjen är öppen för alla – och kostnadsfri.

HRF:s rådgivare på Hörsellinjen svarar på frågor och ger råd via telefon och e-post, varje vardag året runt.

Hit kan alla vända sig med frågor om hörselskador, hörselvård, hörapparater, arbetsliv, skola, tinnitus, textning, hjälpmedel, ljudmiljö och mycket, mycket annat.

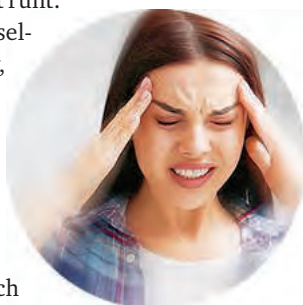
De flesta av landets 1,5 miljoner hörselskadade vet ganska lite om sina möjligheter och rättigheter. Kontakten med Hörsellinjen innebär därför ofta en stor lättnad – och första steget mot ett bättre liv.

Här finns någon som kan visa vägen genom den snåriga hörseldjungeln. Någon som förstår hur det är att ha en hörselskada, och som har koll på både vardagstips och samhällsresurser.

Hörsellinjen svarar också på frågor från närstående, arbetskamrater, fack, arbetsgivare, kommuner, skolor, föreningar, teatrar och många, många andra. Våra rådgivare sprider hörselsmart kunskap i hela samhället. ■



"Varför tuggar min hund sönder mina hörapparater, gång på gång?"



"Finns det något jag kan göra åt min tinnitus?"



Finns det cykelhjälm som passar oss som har cochleaimplantat?



"Jag har blivit pappa! Men hur gör jag för att höra om baby'n vaknar?"

Min man skruvar upp tv:n så högt att grannarna störs. Vad ska jag göra?"



"Kan jag ha hörapparaterna på mig när jag flyger?"

**FRÅGOR
TILL HÖRSELLINJEN**

Fråga Hörsellinjen

0771-888 000

horsellinjen.se/mejla

Du hittar också mängder av hörselinformation i faktatabanken på horsellinjen.se – bland annat aktuell information om hörselvården, region för region.



Testa dig på horseltestaren.se

Hörseltestaren är ett digitalt självtest, utvecklat och vetenskapligt validerat av Forskningsinstitutet Hörselbron, för Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Allt du behöver är en lugn plats, hörlurar, mobil/surfplatta/dator – och ett par minuter till övers. Enkelt och gratis.

Hörseltestaren är ett screeningtest, där du ska urskilja ord som sägs i brus. Resultatet visar om det finns tecken på hörselned-sättning. I så fall bör du kontakta hörsel-vården för hörselundersökning.



PETER GERHARDSSON

FÖDD: 1959

BOR: Uppsala

TIDIGARE YRKE: Polis

AKTUELL: Förbundskapten för svenska damlandslaget i fotboll. Har tagit landslaget till fyra raka mästerskap, med VM-brons 2019, OS-silver 2021 samt en semifinalplats i sommarens EM-slutspel 2022. Sommaren 2023 väntar VM i Australien och Nya Zeeland.

TRÄNARKARRIÄR: Upsala IF herr 1993–1995, BKV Norrtälje herr 1996, Damlandslaget 1996 OS i Atlanta och 1997 EM i Sverige/Norge, Bälinge IF dam 1997–1998, Enköpings SK herr (assisterande) 2000–2002, P16/P17-landslagen förbundskapten 2002-2004, Yngre U21-landslaget herr förbundskapten 2004, Helsingborgs IF herr (assisterande) 2005-2008, BK Häcken herr 2009-2016

SPELARKARRIÄR: Upsala IF -1977, Hammarby IF 1978–1987, Vasalunds IF 1988–1990, Enköpings SK 1991–1992

KÄLLA: SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET



Peter Gerhardsson:

”Ställ upp för laget – var öppen med din hörselskada”

Han skrattar gärna åt sina hörfel, **Peter Gerhardsson**, den hyllade förbundskaptenen för damlandslaget i fotboll. Men fungerande kommunikation, det tar han på stort allvar. Och det tycker han att alla som börjar höra dåligt ska göra:

– Ställ upp för laget, skaffa hörapparater – och våga vara öppen med att du har en hörselskada.

Knaster under foten och fågelkvitter. Peter Gerhardsson glömmer aldrig hur fantastiskt det var att få hörapparater.

Därför blir han alltid lika förvånad när han träffar personer som drar sig för att söka hjälp, år efter år.

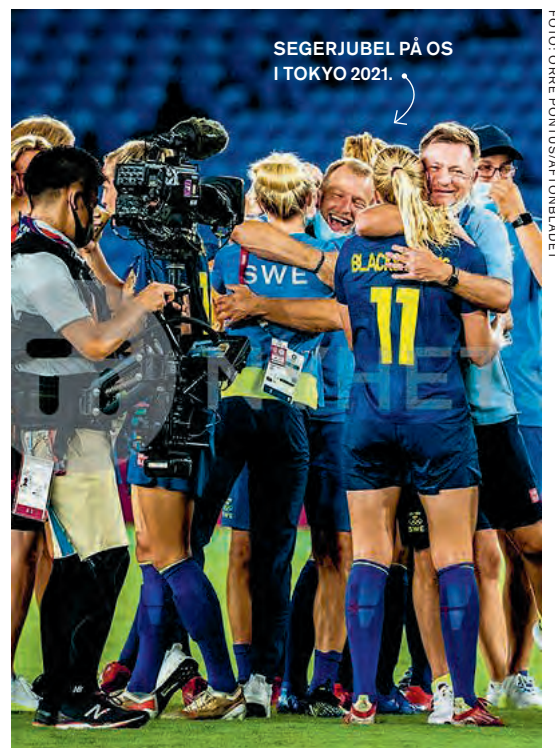
– En del tycker att hörapparater inte ska synas. Att det är skämmigt. Jag har aldrig känt så. För mig är det precis tvärtom. Det här är viktigt för mitt liv, och det vill jag att andra ska veta.

”Ta ansvar”

För Peter Gerhardsson är öppenhet en fråga om att ta ansvar, för sitt eget liv och andras.

– Vi hörselskadade behöver kliva fram och prata om våra behov, för vår egen skull. När omgivningen vet att jag hör dåligt, behöver kunna avläsa och använder hörapparater, då blir ju livet mycket enklare för mig själv. Då blir det lättare att vara den jag vill vara – och prestera mer, förklarar han.

– Det handlar också om att ställa upp för ”laget” – för familjen, arbetskamraterna och andra runt



omkring. De blir ju också lidande när kommunikationen inte fungerar.

”En eller två hörapparater?”

Peter Gerhardsson var i 40-årsåldern och jobbade som polis när hans chef uppmanade honom att kolla hörseln.

– Det kom oväntat. Och så är det nog för många. Vi märker inget, men andra gör det. Därför är det så viktigt att omgivningen vågar säga till. Och hörselkontroller borde alltid ingå i hälsoundersökningar hos företagshälsovården. »



Peter Gerhardsson i HRF Talks:

”Jag ser vad du säger!”

Vad har Peter Gerhardssons hörselskada och förmåga att avläsa betydelse i hans roll som förbundskapten? Det berättar han om i ett avsnitt av HRF Talks från hösten 2021.

HRF Talks är en serie videoföreläsningar, som syftar till att sprida kun-

skap, inspiration och hörselsmarta idéer. Varje avsnitt är cirka 15–20 minuter långt.

Peter Gerhardssons föreläsning och ett 20-tal andra HRF Talks finns på hrf.se/videogalleri samt i HRFs Youtube-kanal.

» En hörselundersökning bekräftade att Peter Gerhardsson hade nedsatt hörsel på båda öronen. Trots det fick han frågan: ”Vill du ha en eller två hörapparater?”

– Jag förstod ingenting. Varför skulle jag ha en hörapparat när jag hörde dåligt på båda sidor? Han svarade: ”För att de syns mer då.” Helt obegripligt. Självklart ville jag ha två.

Humor gör livet enklare

Peter Gerhardsson har i stort sett aldrig fått negativa kommentarer om sin hörselnedsättning.

– Min öppenhet har säkert underlättat. Och jag skämtar gärna om hörfel, som att skriva ”Happy new ear” i en nyårshälsning. Jag tror att humor gör att alla slappnar av och vågar säga till om jag har missat något. Det gör mitt liv enklare.

Hörapparaterna löser inte allt och särskilt inte i en förbundskaptenens hektiska yrkesliv, med många ljudrika miljöer, resor och olika språk.

– Jag behöver kunna avläsa, så tiden med munskydd var svår. Lite av ”mission impossible”, suckar han.

– Men också nu är det knepigt med presskonferenser där många pratar i munnen på varandra, ofta i lokaler med dålig akustik och utan teleslinga. Då gäller det att ha strategier, som att ha med mig någon som kan återge frågor jag missar.

De flesta av journalisterna vet att han har nedsatt hörsel och upprepar när han hör fel.

– Tänk bara: Hur hade det varit om jag istället hade försökt dölja att jag hör dåligt? Då skulle jag kanske uppfattas som korkad. Och vem vill det?

Får inte vara dyrt och krångligt

Peter Gerhardsson, som är stödmedlem i HRF, tycker att det är viktigt att det finns en organisation av och för hörselskadade.

– Vill man att saker ska gå framåt, då behöver man engagera sig. Det händer inte av sig självt, konstaterar han.

”Vill man att saker ska gå framåt, då behöver man engagera sig. Det händer inte av sig självt.”

Att HRF arbetar för jämlik hörselvård, det tycker han är viktigt.

– Det ska vara enkelt att få hjälp. Det får inte vara så dyrt och krångligt att människor avstår från hörapparater, säger han.

– Och det borde vara samma villkor i hela landet. Hörselskadade är ju hörselskadade, oavsett om man bor i Ystad eller Haparanda. ■





FOTO: STEFAN ZIMMERMAN/KI

Emma Andersson, docent, Karolinska Institutet, forskar om innerörats hårceller.

MILJONER TILL HÖRSEL-FORSKNINGEN

Hörselimplantat, tinnitusbehandlingar, kommunikationsmetoder... Det pågår massor av hörsel forskning i Sverige, med stöd från HRFs Hörsel forskningsfonden. Bara under de senaste fem åren har fonden delat ut över 8 miljoner kronor till olika projekt inom medicinsk, beteendevetenskaplig och teknisk forskning, tack vare allmänhetens gåvor till HRF.

Läs mer:

hrf.se/horselforskningsfonden



Toppbetyg!

Fem år i rad har Hörselskadades Riksförbund (HRF) fått toppbetyg i Kantar Sifos Anseendeindex

för intresseorganisationer – en undersökning som mäter hur organisationen uppfattas av allmänheten vad gäller trovärdighet, kännedom, genomslag i media med mera.



MER HÖRSELKUNSKAP I LANDETS KOMMUNER

Hörapparatskötsel, kommunikationsstrategier, tillgänglighet... HRF anordnar en unik utbildning i hörselkunskap för hörselinstruktörer och annan personal som har kontakt med hörselskadade i sitt arbete. På så sätt bidrar HRF till att höja hörselkompetensen i landets kommuner, så att bland annat äldre hörselskadade kan få bättre stöd.

Humor och allvar i TV4:s morgonsoffa

Går det att skratta åt hörfel? Javisst! På Världshörseldagen 2023 pratade HRF hörselhumor i TV4s Nyhetsmorgon, inför lanseringen av HRFs kampanj "Vad sa-loppet". Med humorns hjälp sprider vi kunskap och slår hål på myter, samtidigt som vi samlar in gåvor till förmån för HRFs arbete för Sveriges hörselskadade.

Läs mer:

vadsaloppet.se



Vi syns, hörs och gör skillnad

I riksdagshus, forskningslabb och framför tv-kameran – HRF upplyser, väcker opinion och gör skillnad i människors liv.



En stark röst för en av fem väljare

En av fem väljare har en hörselnedsättning. Ändå är stora delar av den politiska debatten otillgänglig.

"Svensk politik hörs för dåligt", konstaterade HRF och gick ut i valrörelsen 2022 med hörsel-

smarta råd till både partier och medier. Det ledde bland annat till att mer textades – och att det för första gången gick att få skrivtolkning av partiledartalen i Almedalen direkt i mobilen.



Adrian Szatkowski, Hearing Without Borders Association, Polen – en av dem som sett till att hörapparatbatterierna når fram.

BATTERIER TILL HÖRSELKADADE I UKRAINA

I krig är hörselskadade särskilt utsatta. Hjälpmedel saknas eller går förlorade. Inte minst är det ofta svårt att få tag i batterier till hörapparater och cochleaimplantat.

Därför drog HRF igång en Ukraina-insamling. Tack vare den kunde vi skicka tusentals batterier till hörselskadade på flykt i och från krigets Ukraina, via andra hörselskadeorganisationer i närområdet.



FOTO: ISTOCK

HRF tar fajten för rätten till arbetshjälpmedel

Allt fler hörselskadade får avslag när de ansöker om arbetshjälpmedel hos Försäkringskassan. Därför kräver HRF att regeringen ska ändra regelverket – och det kan vara på gång.

Över 700 000 i arbetslivet har en hörselskada. Många sliter med att inte höra och det innebär en stor påfrestning, både fysiskt och psykiskt. HRF vill därför införa regelbunden hörselscreening i arbetslivet och krav på att hörmiljön ska vara en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Allt fler får nej

Allt fler hörselskadade som söker arbetshjälpmedel får nu nej från Försäkringskassan. De anser att om ett hjälpmedel kan användas även privat, då ska regionens hörselvård ska stå för det. Men hörselvården provar inte ut arbetshjälpmedel.

HRF har därför uppmanat regeringen att ändra regelverket som styr Försäkringskassans uppdrag. Och enligt socialförsäkringsminister Anna Tenje (M) pågår en översyn.

Lättare att få tolk

HRF har också haft framgångar när det gäller tolk i arbetslivet. I dag händer det att anställda hindras från att göra sitt jobb eller går miste om karriärmöjligheter för att de inte får tolk. Men nu föreslår en utredning att det ska bli lättare att få tolk i arbetslivet och dessutom just för de situationer arbetstagaren själv önskar.



Hur kan stödet till hörselskadade i arbetslivet förbättras? Det var en av de frågor HRFs förbundsordförande Mattias Lundekvam tog upp när han träffade Magdalena Andersson, Socialdemokraternas partiledare.

Viktig seger för tryggare hörselvård

Nu ska det hårt kritiserade vårdsystemet "Fritt val" avvecklas i Region Stockholm. En stor seger för HRF, efter mer än tio års outtröttligt arbete mot oseriös försäljning, vilseledande information och ibland rent lurendrejeri.

HRF har arbetat för att avskaffa "Fritt val" ända sedan det infördes i Stockholms län och Skåne 2011. Vårdsystemet har även dömts ut av Socialstyrelsen, Statens medicinsk-etiska råd, Hjälpmedelsutredningen och andra tunga instanser.

Systemet innebär att över 90 procent av patienterna styrs mot att köpa sina hörapparater privat, ibland för tiotusentals kronor. Vilseledande information har satts i system.

De flesta av hörselmottagningarna ägs av två hörapparatkoncerner och patienterna erbjuds oftast bara hörapparater av just det märke som tillverkas av mottagningens ägare. Valfriheten handlar mest om prisnivå.

Men nu har tio års kamp burit frukt. Den politiska majoriteten i Region Stockholm har tagit fasta på HRFs kritik och är överens om att reformera hörselvården.

Flera regioner har infört höga avgifter och särskilda avgiftssystem för hörselvård, vilket gör att en del hörselskadade avstår från hörapparater.

Men det finns ljuspunkter. I Dalarna var HRF nyligen med och drev fram en lägre och rättvisare vårdavgift, som innebär att hörselskadade betalar samma vårdavgift som alla andra.

KAN FÖRDRÖJA DEMENS

Obehandlad hörselnedsättning är den främsta riskfaktorn för demens, visar forskning.

Tidig upptäckt kan också förebygga många andra hälsoproblem, till exempel tinnitus, huvudvärk, kroppsvärk, stress och utmattning.

Det är därför viktigt att tidigt upptäcka hörselnedsättning och snabbt få hörselvård, till exempel hörapparatutprovning och annan rehabilitering.

Trots det dröjer det i snitt tio år mellan upptäckt och att personer med hörselnedsättning "kommer ut ur garderoben".



Mer textning & tydligare tal

Det pågår något av en teknisk revolution inom textningsområdet och allt fler aktörer upptäcker värdet med textning. En drivande kraft i denna utveckling är HRF, som dessutom tagit initiativ till en världsunik innovation: Tydligare tal.

Intresset för textning har ökat eftersom allt fler tittar i mobilen i stökiga miljöer och därför slår av ljudet. Tittare har också blivit vana vid text och tycker att det underlättar. Därför har HRF lyckats få gehör hos bland andra Expressen och TV4, som numera textar betydligt mer av sitt utbud.

Men HRF behöver vara en blåslampa. I samband med krigsutbrottet i Ukraina direkttextade SVT i stort sett allt, medan TV4 kom igång först efter HRFs påstötningar. HRF lyckades också få Försvarsmakten att texta sina presskonferenser om krigsläget.

För några år sedan kom lagkrav på att offentliga aktörer ska texta på web-

ben och i andra kanaler. HRF drev på för att lagen, som bygger på EU-direktiv, skulle kräva textning.



Nu textas alla lokala nyheter på webben, med hjälp av av autotextning – tack vare HRF.

”Alla kan texta!”

Tack vare AI-algoritmer är det nu ganska enkelt att texta med hjälp av autotextning. HRF har därför dragit igång projektet ”Alla kan texta!”, i samarbete med Funka AB, som handlar om att få kommuner, regioner, myndig-

heter och andra aktörer att leva upp till den nya lagen om webbtillgänglighet och texta videos med hjälp av autotextning.

Tydligare tal, tack vare HRF

Dålig hörbarhet är det vanligaste klagomålet som SVT får. Till slut tröttnade HRF på att tjata och kom istället med ett konkret förslag: ”Skapa en funktion i SVT Play som ger tittarna möjlighet att välja bort störande bakgrundsljud och lyfta talet.”

Därmed föddes ”Tydligare tal”, en världsunik och prisbelönad innovation som innebär att bakgrundsljudet blir svagare, medan talet hörs bättre.

3 enkla sätt att göra skillnad

Stöd HRFs arbete för Sveriges hörselskadade.

På en minut: Swisha till 900 07 38

Varje månad: hrf.se/manadsgivare

För att göra någon glad: hrf.se/hyllningsgava

Fler sätt att stödja hittar du på hrf.se/stod-oss

Fem brister - och lösningar

1,5 miljoner svenskar har en hörselnedsättning. Men cirka 500 000 har inte sökt hjälp eller ens testat sin hörsel. HRF vill därför införa allmän hörselscreening, för både äldre och arbetstaggare.

500 000 har hörapparater. Men det borde vara dubbelt så många. HRF vill få fler att söka hörselvård genom att ändra attityder samt få bort orimliga väntetider och höga kostnader.

4 500 har cochleaimplantat (CI). Men uppskattningsvis 20 000 skulle kunna ha nytta av CI. HRF vill att fler vuxna med grav hörselnedsättning ska erbjudas CI-utredning.

700 000 hörselskadade är i yrkesverksam ålder. Men över hälften har inte sökt hörselvård. HRF vill att alla anställda ska få regelbundna hörselkontroller.

800 000 hörselskadade är pensionärer. Varannan över 75 år hör dåligt, men många får inte den hörselvård och tillgänglighet de behöver. HRF vill öka stödet till äldre hörselskadade, bland annat genom att höja hörselkompetensen inom olika vård- och omsorgsverksamheter.



Följ HRF i sociala medier:



facebook.com/HRFriks



twitter.com/HRFriks

instagram.com/HRFriks

Älskade HRF

HRF är mitt andra hem.
Carl-Eric Larsson

Det jag gillar mest med HRF är alla fantastiska människor, som jag aldrig hade träffat annars. Alla nya kunskaper, alla nya insikter. HRF berikar mitt liv.
Jessica Olsson

Här blir jag sedd och hörd, istället för att bli utanför för att jag inte hör.
Linda Dahlqvist

För mig är HRF en maktfaktor för oss hörselskadade, gemenskap, glädje, energi, nya vänner och ny kunskap.
Bernt-Eric Spelbacken

Tack för allt jag fått lära mig av dig, HRF!
Marianne Cronberg Willman

HRF har varit som en livboj för mig. Hållit mig ovanför vattenytan. Stöd och hjälp och social gemenskap.
Helena R.

Vill du få tips och ny kunskap? Dela erfarenheter och ett gott skratt? I HRFs föreningar, nätverk och sociala kanaler hittar du gemenskap, engagemang, hörselsmart kunskap – och vänner för livet.



Hörselsmart gemenskap

Hörselskadades Riksförbund (HRF) är en folkrörelse. Det innebär att vi finns i nästan alla hörn av landet, från norr till söder. I våra 160 föreningar träffas hörselskadade och närstående under tillgängliga former, med bra ljud, ljus, text och tolkning. Här får du tips och kunskap, genom föredrag, utbildningar och möten med andra, som vet hur det är. Här kan du vara med på allt från roliga resor och motionslopp till diskussionsträffar.

I HRF kan du också vara med och driva olika frågor – till exempel påverka för mer hörselvård och bättre tillgänglighet i skola, äldreomsorg och arbetsliv, tillsammans med din förening eller distrikt.

Du kan också delta i kurser, webinarier och nätverksträffar på riksnivå, och träffa andra hörselskadade från olika delar av landet.

Eller bara gå med i någon av HRFs Facebookgrupper för att utbyta funderingar, erfarenheter och tips med andra i samma situation (se ruta här intill). ■

Goda råd & ett gott skratt

Birgit och Leif Hidgård blev medlemmar i HRF Ulricehamn när Leif blev döv på ena örat. Och för Birgit var det självklart att också hon skulle vara med:

– Även vi anhöriga påverkas ju när någon i familjen har en



HRF-gemenskap i sociala medier

Träffa andra i samma situation, utbyt erfarenheter och tips – få vänner runt om i hela landet! Välkommen till HRFs diskussionsgrupper på Facebook:

- HRF: Diskussionsgrupp för hörselskadade,
- HRF: Cochlea-implantat,
- HRF: Menières sjukdom,
- HRF: Tinnitus och ljudöverkänslighet,
- HRF: Föräldrar



– för alla

hörselskada. Vi hör hemma i HRF, vi också, säger Birgit.

I dag är Birgit och Leif hörselhjälpare. De hjälper äldre med enklare hörapparatskötsel, som att byta filer och batterier. Samtidigt ger de hörselsmarta råd om allt från text i tv till att underlätta samtal.

Det är helt ideellt, men de har fått utbildning av hörselvården, precis som HRFs andra hörselhjälpare.

– Det är något av det roligaste med att vara med i HRF. De vi hjälper blir otroligt glada, och vi känner att vi verkligen gör stor nytta. ■

Det blir ofta många skratt när Birgit och Leif Hidgård är ute och pratar om livet med hörselnedsättning och delar med sig av vardagens hörfel och dråpliga missförstånd: "Man måste kunna skratta åt det som blir tokigt."

Du behövs i HRF!

Ett växande HRF är ett starkare HRF. Ju fler vi blir, desto starkare röst får landets 1,5 miljoner hörselskadade.

Ju fler som stödjer och är aktiva i HRF, desto större blir våra möjligheter att sprida kunskap, stärka hörselskadade, påverka beslutsfattare och förverkliga HRFs vision: ett hörselsmart samhälle där alla hörselskadade kan leva i full delaktighet och jämlikhet.

Så om du har en hörselnedsättning, tinnitus, Menières sjukdom eller ljudöverkänslighet, eller är närstående till någon som har en hörselskada – då ska du bli medlem i HRF. Du behövs!

Bil medlem i dag på hrf.se/medlem

– Vad heter Sveriges största motionslopp för hörselskadade?

– Vad sa-loppet!



Vad sa-loppet – ett roligt lopp på fullt allvar

Den 10–31 maj 2023 är det premiär för "Vad sa-loppet" – ett roligt lopp på fullt allvar, till förmån för Hörselskadades Riksförbund (HRF) och Sveriges hörselskadade. Tanken är att det ska återkomma varje vår, som ett sätt att lyfta engagemanget för hörselfrågor i hela landet.

Vad sa-loppet handlar inte om att vara först eller snabbast, utan om att delta, på egen hand

eller i ett lag med andra. Gå, spring, rulla eller dansa framåt – långt eller kort, fort eller långsamt... Det viktiga är inte *hur* du deltar i Vad sa-loppet, utan *att* du deltar!

Varje startavgift är en gåva som går till HRFs arbete. Med andra ord: Ju fler deltagare, desto mer stöd till landets hörselskadade.

Läs mer och anmäl dig på vadsaloppet.se

vad sa-loppet
Hörselskadades Riksförbund (HRF)

Nu även som e-tidning.

auris

Han vill få unga att läsa mer

"Fick inte stöd som utlovats"

Som medlem får du tidningen Auris, med reportage och senaste nytt om olika hörselfrågor.

”Jag vill ge tillbaka”

”Jag vill ge tillbaka till en organisation som har gett mig otroligt mycket, under hela mitt liv - och som fortsätter göra skillnad för mig och andra hörselskadade, varje dag.

I HRF fick jag en tro på mig själv. Jag fick en röst - och insikt om att min röst hade betydelse.

Därför känns det viktigt för mig att stödja HRF, både som medlem och månadsgivare. Då är jag med och bidrar till att stärka andra hörselskadade och förändra samhället.”

Anna Östmark

distriktsläkare, Kungsör
månadsgivare och medlem
i Hörselskadades
Riksförbund (HRF)

**Tillsammans gör vi skillnad.
Välkommen till hrf.se**



Hörselskadades Riksförbund

