



Hörselskadades distrikt
i Skåne
Ällingavägen 24

291 43 Kristianstad

Hörselbladet 1/25

I detta blad får ni aktuellt från möten och andra aktiviteter. Vi önskar er en intressant läsning och är tacksamma för hjälp att sprida informationen till alla med intresse för hörselfrågor. Besök även vår webbplats (hrf.se/skane). Kanske är ni intresserade av styrelsearbete eller av att driva aktiviteter. Då får ni gärna höra av er till vår kanslist Marie Pehrsson, så kontaktar hon styrelsen om era önskemål.

Några rader från ordförande

Året började med att distriktet kunde samla yrkesverksamma i Skåne på Sundsgården till en kunskapshelg i samarbete med HRF riksförbund och genom ett bidrag från Tysta skolan, se text från Helena Götesdotter.

Styrelsen håller på med att sortera dokument från nedlagda föreningar och distriktet som ska lämnas in till Arkivcenter Syd - ett gediget arbete. Ett arbete där man lätt fastnar i vår fantastiska historia men som också väcker tankar på hur vi kan utveckla vår verksamhet så att framtiden blir lika fantastisk.

Just nu är flera aktiviteter på gång i Helsingborg.

Vi förbereder årsmöte i Kristianstad där jag hoppas alla föreningar kommer att närvara.

Marie-Louise Andersson
Ordförande

Kunskapshelg för yrkesverksamma 18-19 januari på Sundsgården

Tack till distrikt Skåne som med stöd från HRF centralt och bidrag från Tysta skolan arrangerade en viktig kunskapshelg för oss yrkesverksamma hörselskadade. Vi var nog överens om att vi kan vara lite svåra att engagera, tiden och orken finns inte riktigt, just eftersom vi ofta har mycket runt omkring oss i denna fas av livet, som fylls av jobb och karriär och familj. Vi tyckte samtidigt, att det är viktigt att vi tar oss tiden att stanna upp, möta andra i samma situation och dela upplevelser. Samt att lära oss mer.

Det finns cirka 720 000 hörselskadade i yrkesverksam ålder (16-64 år) i Sverige och vi var runt trettio ifrån Skåne, som träffades på Sundsgården i januari. Det var en helg med flera tunga - och välbehövliga - teoripass med skickliga föreläsare, som gav både en förståelse och en energiboost. Vi pratade om områdena Risk- och friskfaktorer i arbetslivet, Rättigheter i arbetslivet, Hörteknik och Arbetshjälpmedel.

Det kändes skönt att få bekräftelse på att tröttheten många av oss känner finns belagd i vetenskapliga undersökningar, att det kan vara svårt att hitta rätt vägar till och få tillgång till rätt form av arbetshjälpmedel, och att det finns anpassningar man kan diskutera med sin arbetsgivare.

Att ha en hörselnedsättning kan göra att lyssnandet blir en aktiv handling, som tar energi. Hjärnan bearbetar och pusslar med det öron och ögon uppfattar, och den kognitiva ansträngningen gör att det finns mindre kapacitet kvar till "resten" (förstå, minnas, bearbeta). Det är vanligt att drabbas av trötthet och en känsla av låg kontroll, när man inte riktigt hänger med i var och hur beslut fattas i det moderna flexibla arbetslivet. Eller på forskarspråk: "Det finns tydlig relation mellan HNS och svår trötthet (fatigue) – förmodligen som ett resultat av den ökade kognitiva belastning som lyssnande kräver". Samtidigt fick vi veta, att det ännu finns relativt lite forskning om området hörselnedsättning i arbetslivet.

Vi fick lära oss mer om Individanpassade hörhjälpmedel som hörapparater och CI, individanpassade arbetshjälpmedel som puckar och möteshjälpmedel samt mer allmänt om hörteknik, akustik och t-slingor. Det upplevs som svårt att hitta rätt vägar för att få hjälp att få individanpassade arbetshjälpmedel, och det är ofta inte den rättighet det borde vara för att alla ska kunna vara delaktiga på sitt arbete. Ju mer vi vet, desto lättare är det att navigera och ställa krav.

Det går inte att sammanfatta dessa två dagar på några rader. Men jag tror att vi alla blev stärkta både av ny kunskap och alla samtal och erfarenhetsutbyten vi fick möjlighet till. Så tack igen till HRF, hoppas det blir fler tillfällen i någon form. Tack också till de eminenta skrivtolkarna, som fanns med både under dagarna och kvällens middag.

Helena Götesdotter

Tinnitusföreläsning i Helsingborg

Sebastian Waechter, audionom och doktor i klinisk medicin föreläste om tinnitus den 6 februari på Helsingborgs stadsbibliotek. Fokus var på hur tinnitus uppstår, om det går att mäta objektivt och vilka behandlingsmetoder det forskas på. Sebastian berättade om ett forskningsprojekt vid Lunds universitet, som handlade om hörapparaters tinnituslindrande effekt. En mycket pedagogisk föreläsning som var uppskattad. Ett fint samarbete med Stadsbiblioteket i Helsingborg.

Bli vän med dina hörapparater

HRF i Borlänge startade för något år sedan en studiecirkel kring bli vän med dina hörapparater. Under 4-5 tillfällen samlas man i mindre grupp och diskuterar följande teman: Att leva med hörselnedsättning, hörselsmarta strategier, att vara hörapparatsanvändare, hörselsmarta hjälpmedel och lösningar, träff för hörselskadade och anhöriga.

Föreningen i **Lund** är nu inne på sin 3:e och 4:e cirkel, det har visat sig att det finns ett stort behov att diskutera sin hörselresa med andra som är i samma situation. HRF i **Malmö** har också startat sin första grupp på dagtid. Om intresse finns kommer man även att ha en grupp på kvällstid längre fram. Även i **Helsingborg** har en grupp kommit igång hos ABF.

Inflytanderådet syn-hörsel-döv

Den 27 februari var årets första möte i detta inflytanderåd. Från de fyra organisationerna (synskadade, hörselskadade, döva och dövblinda) var det nästan full representation. Även UH (Unga hörselskadade) har nu fått två representanter i rådet, men dessa var inte närvarande. Medverkande från verksamheten var förutom de ordinarie ledamöterna bland andra tolkchefen *Veronica Larsson*. Veronica svarade på frågor om kvalitetsarbetet och patientsäkerheten när det gäller teckenspråkstolkar och vad som händer vid anmälan till patientnämnden. Från HRF fanns en fråga om tolk vid utlandsresa, som inte är ombokningsbar och ett inte återkommande tillfälle ska prioriteras högt. Svaret var att det finns ett särskilt stycke i prioriteringsreglerna, som gäller utlandsresor. Tolk vid utlandsuppdrag kan beviljas efter särskild prövning. Nytt är att alla som vill ha en egen "padda"

vid skrivtolkning ska meddela tolkcentralen detta vid beställning. Om någon beställer tolk till flera personer vid ett möte kan man samtidigt meddela hur många paddor som behövs och om möjligt också lämna personnummer på dessa tolkanvändare.

Från HRF fanns också en kvarstående fråga från tidigare möten, som gällde var man fattar beslut om utbytestiden för CI-processor. Det finns inga tydliga svar på den frågan och man hänvisar till det politiska rådet Dialogforum.

Information gavs om verksamheten. Antalet avvikelser och klagomål har minskat under 2024 jämfört med 2023. Man arbetar med att öka tillgängligheten både på mottagningarna och i 1177. Man ville ha synpunkter på hur vi upplever väntrummen på mottagningar, personalkläder etc. HRF framförde att det kan vara svårt att höra i väntrummet, det bör finnas en display.

Införandet av det nya journalsystemet SDV har blivit uppskjutet. Det kommer inte att införas förrän efter sommaren.

Samtliga verksamheter har expertråd med patienter. Syftet är att skapa förutsättningar för patientdelaktighet. *Kerstin Björklund* informerade om expertrådet för Hörsel- och tinnitusmottagningar. Åtta patienter i åldern 30 till 90 år deltar i expertgruppen sedan våren 2023. Patienter som är med har tinnitus, mild, medel eller grav hörselnedsättning. Dessa representerar sig själva och kan komma med förslag på hur de tycker att verksamheten kan förbättras. Två till tre personer från verksamheten deltar och har olika teman på träffarna. Man har haft fyra möten under 2024 och då tagit upp målaktiviteter, webbsidor, introduktionsfilm på webben, önskad information inför sitt första besök, tinnitusinformation i grupp på plats eller digitalt, vikten av att ha patientmöten på plats eller digitalt, tillgänglighet till mottagningen, telefontider och 1177. Utifrån vad gruppen har återkopplat har förändringar skett på webbsidan och verksamheten har ett underlag för hur verksamheten kan utvecklas. Webbsidan hittar man enklast genom att googla på hörsel- och tinnitusmottagningen.

Vad sa-loppet 2025

När?

Vad sa-loppet 2025 pågår 1 – 31 maj.

Vad sa-loppet i **Ystad** kommer att ske den 7 maj kl 17.00 – 19.00 i Surbrunnsparken.

Vad sa-loppet går för tredje gången i Stadsparken i **Lund** måndag den 19 maj kl 17.00-19.00. Lunds HRF har två år varit bästa föreningen i landet på att engagera deltagare och samlat in mest pengar till HRF riksförbunds arbete för ett hörselsmart samhälle. Utmana gärna Lunds HRF!

Promenera, spring eller dansa fram! Under Vad sa-loppet kan du delta i hur många lopp du vill - eller varför inte arrangera ett eget lopp på jobbet, i föreningen eller med kompisarna?

Hur gör ditt deltagande skillnad?

Alla intäkter under Vad sa-loppet går till Hörselskadades Riksförbund.

Du är med och förändrar livet för 1,7 miljoner hörselskadade i Sverige. Tillsammans bidrar vi till en hörselsmartare värld.

Ett fantastiskt tillfälle för din förening att synas i samhället. Några föreningar planerar nu sina lopp. Har du frågor eller funderingar hur ni kan göra, läs på HRFs hemsida eller kontakta Marie-Louise.andersson@hrfskane.se

HRF Skånes fonder
Margareta Anderssons Minnesfond

Ekonomiskt bidrag för år 2025 kan sökas av äldre hörselskadade att användas till anskaffande av hjälpmedel.

Trelleborg-Vellingefonden

Ekonomiskt bidrag för år 2025 kan sökas av hörselskadade skrivna i Trelleborg och Vellinge kommuner att användas till hörselhjälpmedel. För att erhålla bidrag behöver man inte vara medlem i HRF eller ha uppnått en viss ålder.

Gustav och Annie Lindells fond

Ekonomiskt bidrag kan sökas för år 2025 av behövande att användas till främjandet av hörselvården inom Svedala kommun.

Vid ansökan till HRF Skånes fonder skall ansökan vara HRF Skåne tillhanda senast **15 september 2025** under adress HRF Skåne, Ällingavägen 24, 291 43 Kristianstad. Ansökan till samtliga fonder skall innehålla namn, adress, postadress, födelsedata, vad bidraget skall användas till och hur stort bidrag som sökes. Bidraget beräknas delas ut i slutet av december 2025.

Årsmöte 5 april kl 10.00 – 16.00

Kallelse till årsmöte har gått ut till alla föreningar. Årsmötet hålls i Kristianstadsföreningens lokaler på Ällingavägen 24. Eftermiddagen kommer att ägnas åt förberedelser inför HRFs kongress i Uppsala 23-25 maj

Är du hörselskadad konstnär?

Jag skulle vilja ha kontakt med andra konstnärer för att utbyta erfarenheter och diskutera förutsättningar och möjligheter för att utveckla gemensamma projekt. Nedan så följer en kort presentation av mitt konstnärliga arbete.

Jag är textilkonstnär och formgivare. 2020 tog jag kandidatexamen i textildesign från Textilhögskolan i Borås. Innan dess gick jag utbildningar i textilt konsthantverk på Capellagården och Stenebyskolan.

I mitt skapande jobbar jag med olika material och kombinerar flera tekniker. Generellt kan jag säga att mitt arbete rör sig i gränslandet mellan konst, hantverk och design.

Jag ställer gärna ut mina verk och kan även hjälpa till med andra utställningar.

Teresa Montesino Hammarskjöld

tereterenia@gmail.com

Instagram: embroiderqueen

Kansliet

Vår kanslist Marie Pehrsson är på kansliet i Kristianstad måndagar och torsdagar och arbetar hemifrån Hässleholm på tisdagar och på fredagar. Arbetstiden är oftast 9–14 och hon är nåbar via mejl, skane@hrf.se eller telefon, 073-501 55 29. Det går bra att tala in ett meddelande så återkommer Marie vid tillfälle. Telefontiden är 10–12.

Viktiga datum 2025

- 5 april** Distriktets årsmöte i Kristianstad. På förmiddagen årsmötesförhandlingar och på eftermiddagen kongressinformation
- 1-31 maj** Vad sa-loppet
- 23-25 maj** Kongress i Uppsala
- 23-26 juni** TSS kurs på Sundsgårdens folkhögskola
- Under hösten planeras friskvårdsdag och konferens kring föreningsutveckling.

En solig och inspirerande vår fylld av trevliga aktiviteter önskar
Distriktsstyrelsen