



Hörskadades förening i Vänersborg Trollhättan m.o.

SPF Trollhättan 2 okt.

Vi ska prata lite om hörsel och HRF

Från HRF Vänersborg Trollhättan med omnejd:

- Harry Eriksson (ordförande)
- Barbro Prästbacka (distriktsordförande)

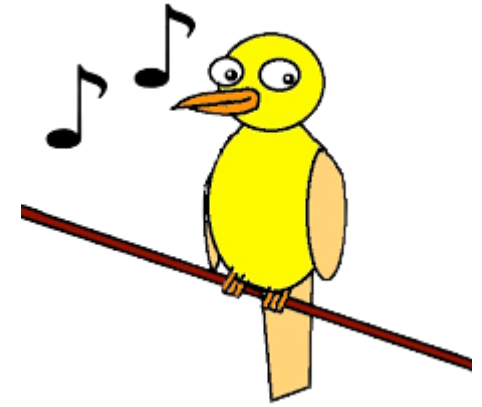
Lite om organisationen:

HRF finns i hela landet. 22 distrikt med 170 föreningar, ca 21 000 medlemmar.

I västra Götaland finns 2 HRF distrikt med ca 4 500 medlemmar,

HRF Vänersborg Trollhättan har 131 medlemmar (59 från Trollhättan)





När fåglarna slutade sjunga....

En kort information om hörsel



430 miljoner i världen och
över 1,5 miljoner i Sverige har någon form
av hörselnedsättning. (15%)
Ca 650 000 använder hörapparat av någon typ



Varför får vi hörselnedsättningar?

- ❖ Arvsanlag
- ❖ Miljö
- ❖ Ålder
- ❖ Sjukdom



Arvsanlag

Medfödda hörselskador beror ofta på genetiska faktorer. Men våra arvsanlag har också betydelse för om och när vi drabbas av hörselskador under livets gång. Våra gener är nämligen olika "programmerade" när det gäller känslighet för buller, ärftliga hörselskador, åldersförändringar och så vidare. Om två personer vistas i starkt buller kan den ene få en bullerskada, medan den andres hörsel är opåverkad. Även åldersförändringar beror till stor del på våra individuella arvsanlag i kombination med miljöfaktorer, som buller.

Miljö

Buller är den absolut vanligaste miljöorsaken till hörselnedsättning. Det finns också kemiska ämnen som ökar risken för bullerskador, och det finns läkemedel som har hörselnedsättning som biverkning. En annan miljöpåverkan är yttre våld, till exempel hjärnskakningar, skallfrakturer med mera.

Ålder

Så kallad presbyacosis beror på våra genetiska anlag (se ovan), men också på vilket slitage (buller) vi har utsatt hörseln för under åren. Att en av fyra i åldern 55-64 år har hörselproblem tyder på att åldersförändringar visar sig allt tidigare.

Sjukdom

Hörselnedsättning kan orsakas av till exempel hjärnhinneinflammation och Menières sjukdom.

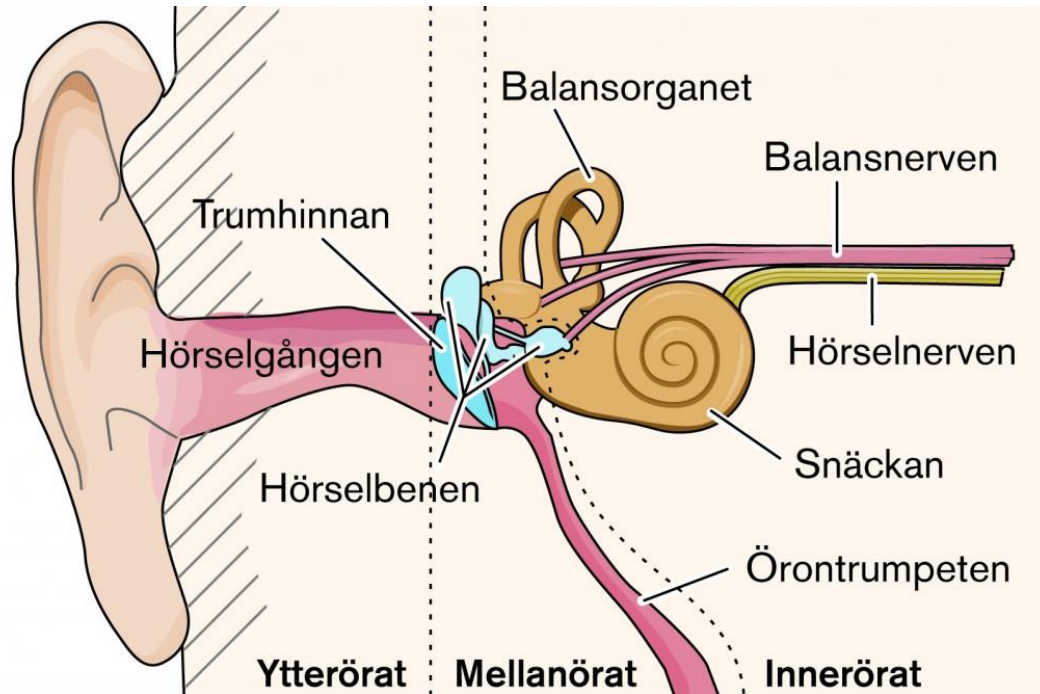
Det finns många typer av hörselproblem. 20 % av svenska befolkningen lider t ex av någon form av Tinnitus.

Vad är tinnitus?

Tinnitus är att höra ljud som inte har en yttrekälla. Nästan alla upplever tinnitusljud från tid till annan, till exempel när vi är trötta. Men att "ha tinnitus" innebär att höra sådant ljud väldigt ofta eller hela tiden. . De flesta tycker inte att det är ett problem - ljudet finns där, men är inget de tänker så mycket på. Tinnitus blir nästan alltid bättre med tiden. Cirka 2-3 procent har svåra besvär av tinnitus, vilket kan leda till koncentrationsproblem, sömnsvårigheter och oro. Tinnitus är ett symptom, inte en sjukdom, som kan bero på flera saker: hörselskador, buller, stress, olika sjukdomar, läkemedel med mera.



Det är mycket som kan gå fel...



Ljudets väg via örat till vår hjärna

Många får sämre hörsel med stigande ålder. Men statistiken visar att många börjar höra dåligt långt innan de kan kallas "äldre".

Mer än hälften av alla hörselskadade är i yrkesverksam ålder, under 65 år, och en av fyra i åldersgruppen 55-64 år har hörselproblem.

Med tiden minskar örats hårceller (sinnesceller) i antal på båda öronen. Det börjar redan i tonåren och sker mycket långsamt. I snitt är hälften av de 12 000 yttre hårcellerna borta i 70-årsåldern.



- Människor och krokodiler blir nästan lika gamla. Men till skillnad från oss, behåller krokodilerna sin goda hörsel hela livet. Nu kan en svensk upptäckt hjälpa människor att höra bättre.

- Krokodilen kan nämligen återbilda hårceller! Om detta forskas det nu.

Kan denna förmåga i framtiden bli möjligt även för människor?

Den som lever får se (höra)

Hur ser framtiden ut när det gäller hörselskador? Nja inte så ljus...

Varje dag lyssnar ungefär 100 miljoner européer på musik genom hörlurar.

Hur många som har för hög volym är svårt att veta, men om man utgår från tio procent, vilket förmodligen är väldigt lågt räknat, så riskerar 10 miljoner människor få mer eller mindre bestående hörselskador - bara i Europa.

Riskerar vi att få en hel generation med hörselskador p.g.a. för hög volym i hörlurarna?



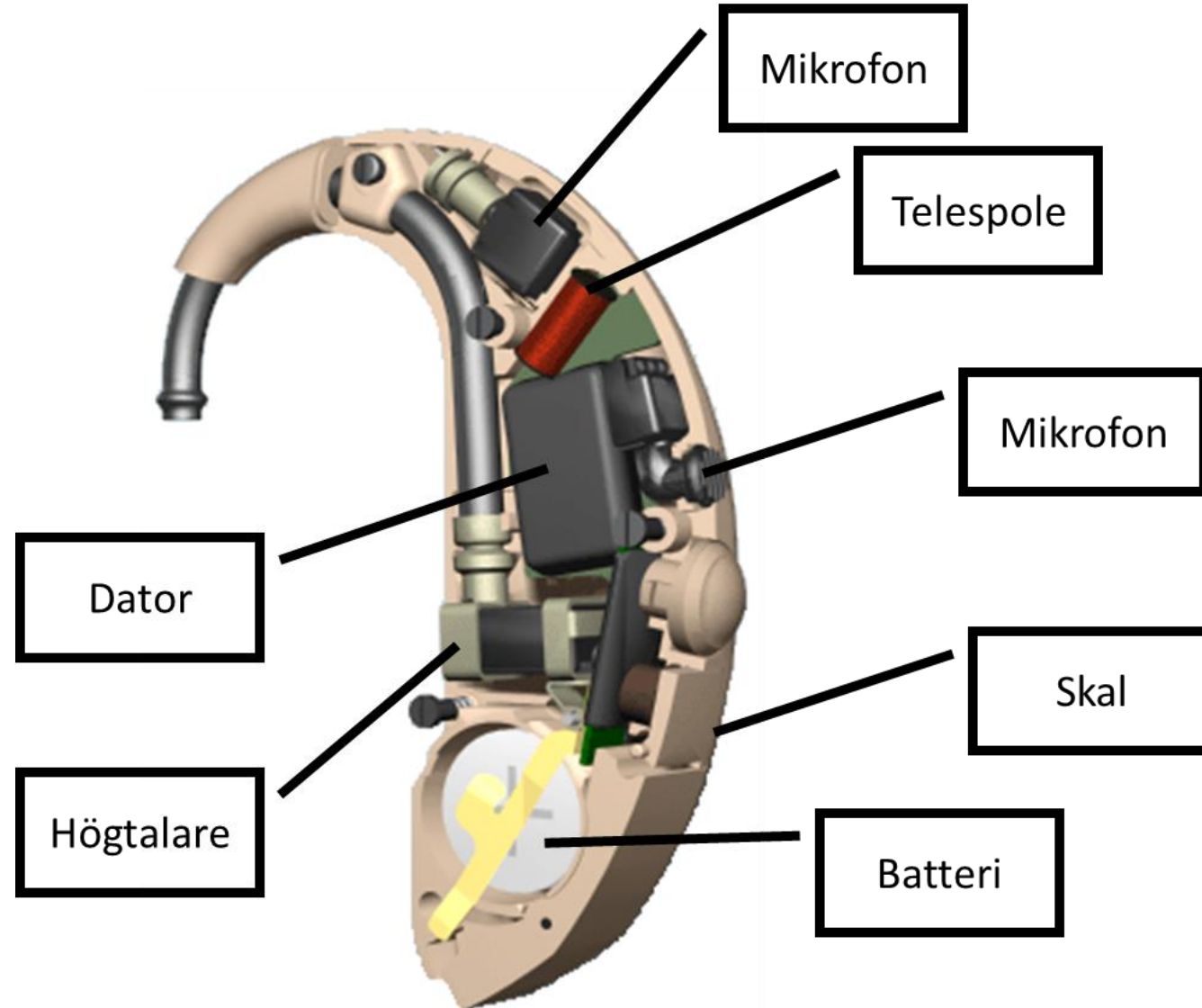
Finns det någon hjälp att få?

Ja! Hörselvården i Sverige är fantastisk. På våra hörcentraler får du hjälp av skickliga audionomer, som testar och vid behov provar ut hörapparater av senaste snitt.

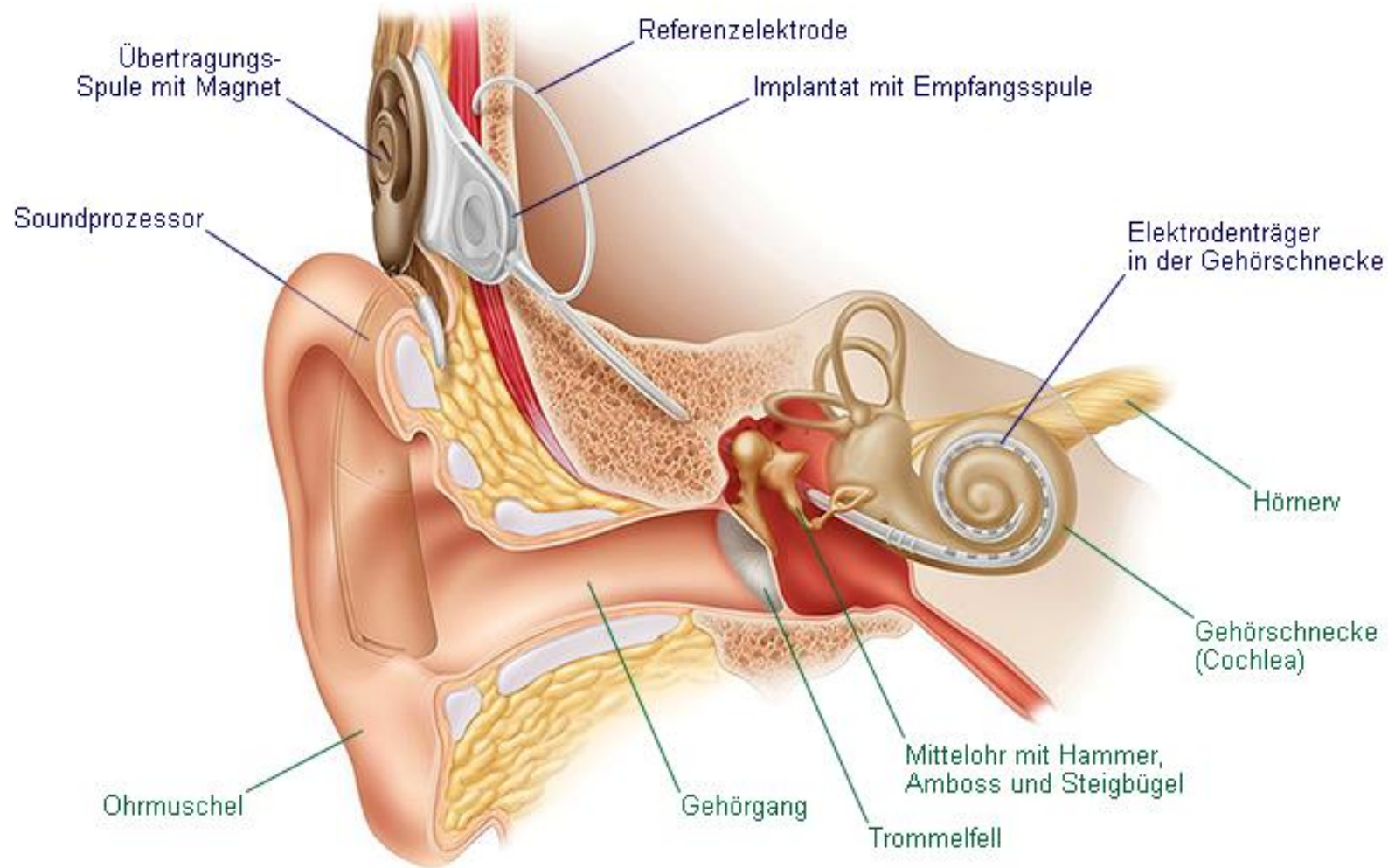
I Västra Götaland är det helt kostnadsfritt!



Hörapparat (bakom örat)



Cochlea Implantat (CI)



Hur är det att vara hörselskadad?

- ❖ Du får svårt att delta i en social gemenskap
- ❖ Du kan missa viktig information på t ex bussar och tåg
- ❖ Att höra vad som sägs på TV och radio är jättesvårt
- ❖ Påfrestande för anhöriga att inte kunna kommunicera
- ❖ Hör vi dåligt är, enligt forskare, risken större att drabbas av demens

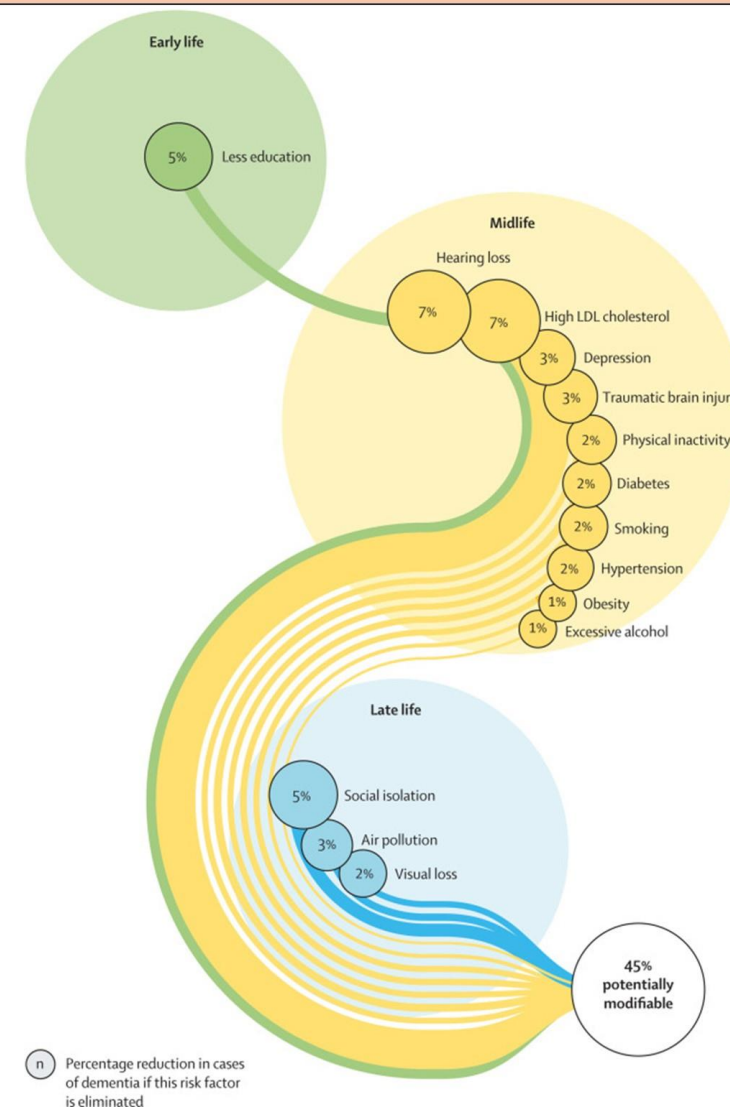
Nedsatt hörsel ökar risken för demens

DENVER (KDVR) — En ny studie publicerad i den medicinska tidskriften Lancet denna vecka visar att personer med hög risk att utveckla demens kan minska den risken med 48 % med användning av hörapparater.

"Detta var verkligen en spännande studie", säger Dr Julie Prutsman vid Sound Relief Hearing Center i Highlands Ranch, Colorado. "Vi har vetat i flera år att det finns ett samband eller en koppling mellan obehandlad hörselnedsättning och kognitiv försämring eller demens."

Studien, sa hon, visar vilken effekt hörselnedsättning kan ha.

Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission
Published Online July 31, 2024



❖ Det är lätt att höra fel, vilket ibland kan vara positivt...

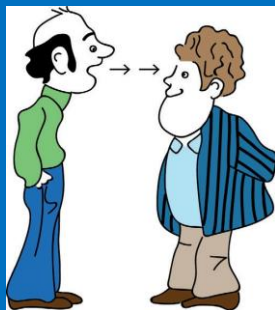


Råd till anhöriga och vänner

Tänk på att alla ska få möjlighet att vara delaktiga i ert samtal.
Här följer några enkla tips och råd.



Påkalla alltid
uppmärksamhet
innan du talar



Ha
ögonkontakt.



Tala tydligt
och inte för
fort.



Göm aldrig
ditt ansikte.



Använd normal
röststyrka.
Skrik inte!



Låt ljuset
falla på ditt
ansikte.



Minimera
störande
bakgrundsljud.



Tala en i taget.
Förtydliga vad
det talas om.

Man kan inte ta något för givet i livet..

Här kommer  **hrf.** in i bilden.

Tack vare deras intensiva arbete med att påverka olika myndigheter och andra beslutsfattare, har vi idag ett hörselsmart samhälle.

Några exempel på vad som åstadkommit:

- Hörapparater, med tillbehör, utan kostnad på de flesta platser
- Möjlighet till skrivtolkar och hörslingor
- Undertexter på TV och svenska filmer på biograf.
- Anpassning av klassrum för hörselskadade elever
- Hörapparatsbatterier utan kostnad för barn
- Teckenspråkstolkning
- Och mycket, mycket mer.....

Men det finns massor kvar att göra.....

Hur tar man kontakt med Hörselvården

Det finns två sätt: (ny patient)

1. Gå till din vårdcentral och kolla din Hörsel och de skriver remiss till Hörselverksamheten
2. Gör en "egenremiss" på 1177

Båda alternativen går bra. Viktigt är "motivationen"

<https://www.vgregion.se/f/habilitering-och-halsa/mottagningar/horsel/audionommottagning-vanersborg/>

Audionommottagning Vänersborg

Telefonnummer

[010 - 441 49 20](tel:010-4414920)

Telefontider

måndag - fredag 8:00 - 12:00

Besöksadress

Vänerparken 21 462 35 Vänersborg

Tillfällig information

Just nu är det många som behöver komma till oss, och det kan vara svårt att komma fram på telefon. Därför rekommenderar vi att du i första hand kontaktar oss via 1177.se. Om det gäller service/reparation av hörhjälpmedel går det bra att lämna in ditt hjälpmedel eller skicka det till oss. Om du skickar ditt hjälpmedel till oss skickar du det till Box 310, 462 24 Vänersborg och du måste skicka med ditt namn och personnummer. Vi hanterar alla remisser och återkommer till dig som väntar på ett besök via telefon eller en kallelse så snart vi kan. Vi uppskattar att väntetiden för nybesök är **cirka 20 veckor**.

Vad kan Du bidra med?

För att fortsätta arbetet med påverkan behöver vi bli fler medlemmar.

Du är välkommen som medlem och därmed bidra till det viktiga arbetet.

Som medlem får du ta del av flera förmåner bl a:

- **Sex nummer om året av tidningen auris**
- Tillgång till Hörselinjen där du kan få råd och hjälp
- Rabatt på Scandic hotel
- Social gemenskap i din lokala förening



En västgötes ständiga fråga.

Kôstar dä nôt?

Som huvudmedlem betalar du via
Autogiro 25 kr i månaden.
Det är lika med 85 öre om dan



Hörselestaren

[Välkommen till Hörselestaren! - Hörselestaren \(horseltestaren.se\)](https://horseltestaren.se)

Bra HRF länkar:

- HRF riks: <https://hrf.se/>
- HRF västra Götaland: <https://hrf.se/vastragotaland/>
- HRF VbgThn: <https://hrf.se/vanersborgtrollhattan/>
- FB VbgThn: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100086234681970>

På gång i föreningen:

Hörsel- veckan

V42: 14:e till 20:e oktober

HRF Vänersborg Trollhättan med omnejd har monter på Biblioteket i Trollhättan måndag – fredag

- Montern bemannad 10 – 12 samt 17 – 19 mån, ons, fre
- Hörsestest 10 – 12 tis, ons, tor
- Föredrag fredag 13.00 "Hörstelteam Vuxen Informerar".
Hörselingenjör Thomas Hansson
Leg. Hälso- och Sjukvårdskurator Christoffer Månby



HRF Vänersborg Trollhättan med omnejd har monter på Biblioteket i Vänersborg måndag – fredag

- Montern bemannad 10 – 12
- Hörsestest 10 – 12 mån - tor

HRF Vänersborg Trollhättan med omnejd har monter på IKEA Torp Uddevalla lördagen den 19 okt "Hörselskadades dag"

- Montern bemannad 12 – 14

Med reservation för ändringar

Vår Hemsida: www.hrf.se/vanersborgtrollhattan/

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100086234681970>

E-post: vanersborg.trollhattan@hrf.se



Testa din Hörsel

Öppet hus i vår lokal med Hörsestest, Kronogatan 2, Vänersborg

- 4 sep 17.00 – 19.00
- 2 okt 10.00 – 12.00
- 6 nov 17.00 – 19.00
- 4 dec 10.00 – 12.00



Hörselskadades förening i Vänersborg Trollhättan m.o.

FRÅGOR?