

## **HÖRSELVECKAN i Umeå**

HRF:s HÖRSELVECKA är en årligt återkommande temaaktivitet som syftar till att uppmärksamma hörselrelaterade frågor och ändra attityder till hörselnedsättning. Man vill påtala behovet och vikten av att bygga ett HÖRSELSMART samhälle. 1,8 miljoner av Sveriges befolkning har nu någon form av hörselnedsättning som skapar hinder i tillvaron. Hörselskadades Riksförbund anordnade under vecka 42 en rad olika aktiviteter för att öka medvetenheten om detta och arbetet för att skapa förutsättningar för att alla hörselskadade ska kunna få ta del av samhällets totala utbud. Att inte kunna höra allt som sägs, ger en känsla av utanförskap som inte alltid förstås av de som är hörande. Hörselveckans aktiviteter inkluderar informationsträffar, kampanjer, workshops, olika möten, samt möjlighet att testa hörseln gratis.

### Huvudsyftena är:

- att ÖKA KUNSKAPEN om hörsel och hörselnedsättning bland allmänheten.
- att INFORMERA och GE STÖD genom att lokalföreningarna informerar om hjälpmedel, ger tips och visar vart man kan vända sig för att få hjälp.
- att UPPMANA till EGENKONTROLL genom att uppmuntra folk att testa sin hörsel via HRF:s Hörseltestaren och sedan boka tid för hörselvårdens tester och kontroll.
- att STÄRKA GEMENSKAPEN för medlemmar och locka nya medlemmar till de lokala föreningarna.
- att SPRIDA BUDSKAPET så att fler känner motivation till att ta hand om sin hörselhälsa.

**Hörselskadades förening i Umeå** anordnade årets Hörselvecka under ledning av Monica Östensson. Den inleddes med ÖPPET HUS på Funktionsrätt Mariehemsvägen 7N. Där fanns möjlighet att ta del av både muntlig och skriftlig information om den verksamhet som bedrivs lokalt. HRF Umeå genomför kunskapsbaserade och lärande kurser om t ex Att bli vän med sin hörapparat, Trivas trots Tinnitus m fl. Även trivselbaserade cirklar så som Coach Board Game och New Age Kurling anordnas. Det som drog allra mest denna kväll, var möjligheten att få göra ett hörseltest som Carola Hedmark och Monica Umander ansvarade för - och det var många som efteråt kände att nu är det dags att kontakta Hörselvården. Alla hanns inte med, så föreningen kommer att göra det möjligt för alla intresserade att få göra detta på kommande träffar och aktiviteter. Att göra HRF:s hörseltest ger en första indikation om hur man hör tal under brus och är ett steg mot att fortsätta till hörselvården för vidare undersökning och införskaffandet av adekvata hjälpmedel, så som hörapparater mm.

En annan höjdpunkt var när Umeåregionens Brandförsvär kom och informerade om BRANDSÄKERHET för riskutsatta grupper. Tillsammans med Alexandra Gery från

Hörsel-rehabiliteringen gav de deltagarna god insikt i vad som behöver göras för att vara uppdaterade vad gäller varseblivningshjälpmedel, när man t ex inte hör brandvarnaren.

Då bör man exempelvis skaffa sig en spisvakt, dosor som vibrerar och/eller lampor som börjar blinka vid larm. Här hjälper hörselvården, kommunen och regionen till. Man kan också koppla brandvarnare till trygghetslarm, som då är ett skydd när man inte kan larma själv. Man kan också registrera sig för tjänsten "SMS112". I övrigt gäller att varje hem ska ha en brandvarnare, gärna en i varje rum, samt brandfilt och brandsläckare, så att man är beredd om brand uppstår.

I hörselveckan ingick även Guidade besök på Muséet och utställningen RÄTTIGHETERNA ÄR VÅRA, där Marlene Bergqvist guidade och berättade tankvärda insikter från människor med olika funktionsnedsättningar som ibland försvårar tillvaron på ett sätt som andra inte tänker på.

Rättighetscentrum och tankesmedjan/opinionspåverkansgruppen RESPEKT har tillsammans med Västerbottens Museum arbetet med projektet som har samma namn som utställningen, och fokuserat på människors berättelser utifrån en normbrytande funktionalitet. Dessa berättelser finns förutom övrig information att ta del av på museet.



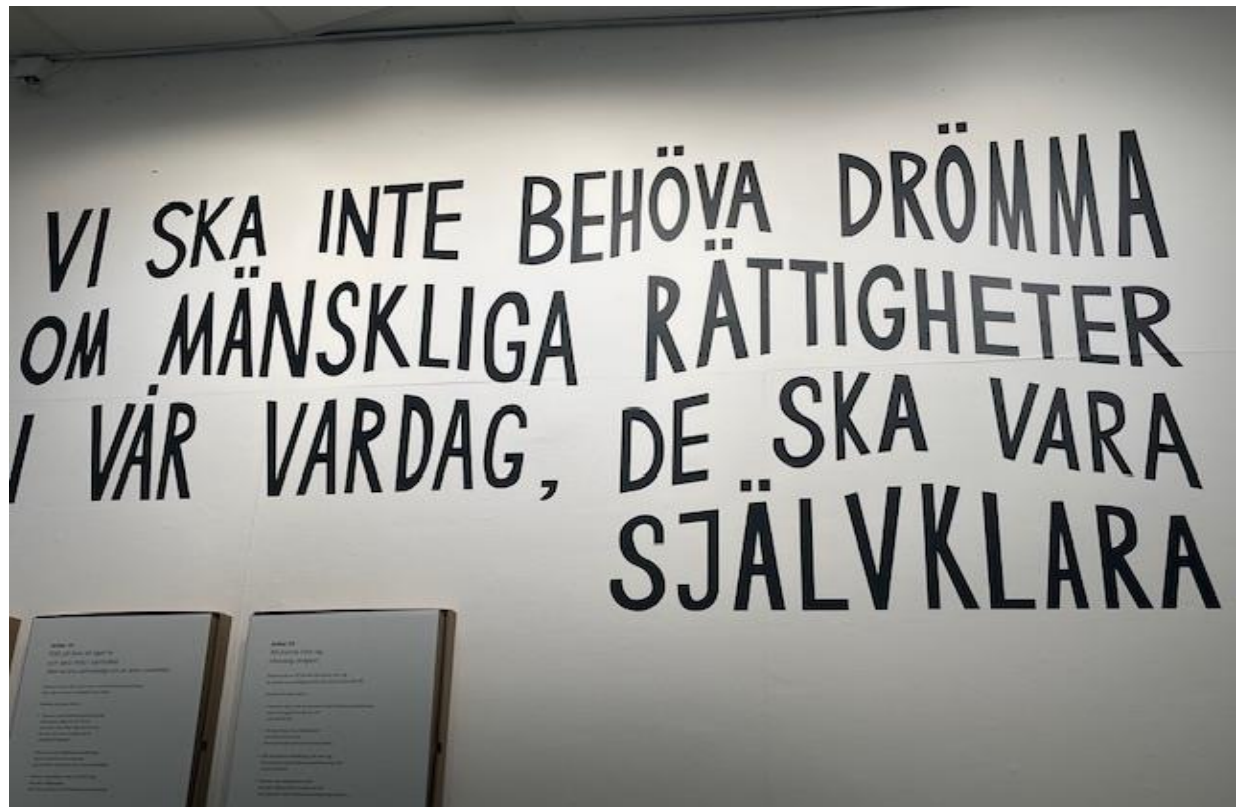
Monica Umander informerar om de kurser som HRF Umeå anordnar. Foto: Carola Hedmark



Magnus Fröberg, Mattias Berglund och Sofia Lundqvist från Brandförsvaret och Alexandra Gery från Hörselrehabiliteringen. Foto: Carola Hedmark



Guiden Marlene Bergqvist berättar engagerat om Projektet Rättigheterna är Våra och utställningen på Västerbottens Museum Foto: B-I Ärlebro



Budskapet i utställningen Rättigheterna är Våra på Västerbottens Museum