

Hörselsmarta Magasinet

En skrift från Hörselskadades distrikt i Stockholms län inför valet 2018

***"Det arbete jag
lägger ner på
förenings-
arbete får jag
tillbaka flera
gångar om,
det är så roligt"***

Hans, föreningsaktiv

**Möt Hans, Farha
och Hanna!**

Fokus:
**Ljud-
miljö**

Ledare

Hej!

Ungefär var åttonde person i Stockholms län har problem med hörseln. Det kan vara en hörselnedsättning, tinnitus, Menières sjukdom eller någon annan typ av hörselskada. Har du inte själv besvär med hörseln så finns det med största sannolikhet någon i din närhet som har det. För några är det medfött och för andra är det något vi förvärvat i livet.

För den som har en hörselnedsättning kan en hörapparat ofta kompensera en nedsatt hörsel ganska bra, men med nedsatt hörsel eller annan hörselproblematik följer också att man är beroende av att omgivningen blir mer hörselsmart. Det kan handla om allt från en god ljudmiljö till medmänniskors förståelse.

Många är inte medvetna om varför en kusin sitter tyst i soffan eller varför farfar pratar oavbrutet vid familjehögtiderna. Detta kan vara tecken på att de hör dåligt. Kusinen vet inte vad de andra pratar om och farfar döljer sin hörselnedsättning genom att själv föra ordet, för att undvika att hamna i situationer där han inte hör vad som sägs. Människans grundläggande behov av medmänskligt umgänge och fungerande sociala relationer för hälsa och välbefinnande är väldokumenterat i forskningslitteraturen. Vår förmåga att kommunicera och interagera socialt riskerar dock att allvarligt begränsas om vi inte uppfattar vad personer i vår omgivning säger. Vid brist på kompenserande kommunikativa insatser, som till exempel teckenspråk och hörapparat, riskerar nedsatt hörsel att leda till social isolering och utanförskap med allvarliga hälsokonsekvenser som följd. Nedsatt hörsel är associerat med bland annat förtidspensionering, sviktande kognitiv förmåga och demens. Därför är det av största vikt att vid behov ta sin och andras hörselproblematik på allvar.

Vi är alla beroende av en väl fungerande hörselvård som hjälper de som hör sämre, framför allt då det väldigt ofta är ett problem som kommer smygande. I nästa steg handlar det om att få hjälp med hörapparat och andra rehabiliteringsinsatser. Det är detta vi kämpar för!

Trevlig läsning,
Jonas Sahlberg
Ordförande i Hörselskadades distrikt i Stockholms län



Foto: Cecilia Wihlborg

Vill du läsa mer
om vilka aktuella intresse-
politiska frågor distriktet
driver i Stockholms län?
Gå in på hemsidan
www.distriktet.info och
kolla in distriktets
valplattform!



Fokus: **Ljud- miljö**

Möt Hanna, Hans & Farha!



Ansvarig utgivare: Arne Kanth
Produktion: Cecilia Wihlborg
Tryck: Norra Skåne Offset AB

16 Vad gör en syn- och hörselinstruktör?



Innehåll

- 4 Jakten på den perfekta ljudmiljön
- 6 Upptäck Stockholms tystaste platser
- 7 Här hittar du restauranger med bra ljudmiljö
- 10 Så ska delaktigheten förbättras inom hörselvården
- 12 Så tillgänglig är lokaltrafiken
- 20 Kampen för en bullerfri skola fortsätter
- 21 Lägre störningströskel hos hörselskadade
- 22 Nyttänkande forskning ska ge tystare skolmiljö
- 23 Tips för att lindra trötta skol- eller förskoleöron

Jakten på den perfekta ljudmiljön

Dålig ljudmiljö är ett stort problem både för människor med normal hörsel och för alla med hörselnedsättning. Men var finns då den perfekta ljudmiljön? Ja, det beror helt på var du befinner dig och vilka behov och förutsättningar du har.

Alla vet hur det är att befinna sig i en störande ljudmiljö. Det kan handla om slammer från ett kök, skrapande stolar, surrande ljud från fläktar, maskiner som brummar, röster som ekar, telefoner som ringer. Eller alltihop samtidigt. De flesta av oss störs också av ljuden så mycket att det påverkar vår vardag. Fyra miljoner svenskar har till exempel problem med störande ljudmiljöer på jobbet, på caféer och restauranger och i olika samlingslokaler, enligt en undersökning från Hörselskadades Riksförbund (HRF). Dessutom visar forskning att störande ljud kan ge upphov till bland annat stress och ökad hjärtfrekvens. Och störst konsekvens får det för alla som lever med en hörselnedsättning och som därför har en lägre störningströskel än normalhörande.

Men vad är egentligen en ljudmiljö som inte stör? Och hur gör man för att skapa den perfekta ljudmiljön?

– Vad som är en perfekt ljudmiljö kan skilja sig mycket åt från fall till fall, beroende på vilka behov som finns på en plats. Därför går det inte att utforma bra ljudmiljöer likadant överallt, säger Yvet Martin, akustiker som arbetar med just ljudmiljöer.

Klassrum och kontorslandskap är exempel på miljöer som skiljer sig mycket åt, men-



Foto: Unsplash

ar hon. I klassrummet behöver alla tydligt höra vad läraren som står en bit bort säger, medan det i stora kontorslandskap ofta handlar om att skärma av ljud från personer runt omkring.

– I undervisningslokaler är det därför viktigt med ljudabsorberande ytor på väggar och i taket, som förstärker konsonanterna i talet och dämpar låga frekvenser i bakgrundsljudet.

Visste du att...

20 decibel motsvarar
en viskning

140 decibel motsvarar
ett fyrverkeri

Fokus:
**Ljud-
miljö**

Men i ett öppet kontorslandskap handlar det istället ofta om att stoppa talet från att spridas och då är det framför allt tjocka kontorsskärmar som behövs.

Och utomhus, hur kan man skapa en bra ljudmiljö där?

– Då handlar det ofta om att undvika buller från trafik i omgivningen och att tänka på var man till exempel placerar en skolgård så att den inte utsätts för mer buller än vad som är tillåtet.

Har intresset för ljudmiljö förändrats?

– Ja, på flera sätt. Byggbolagen har blivit mer medvetna om de ljudkrav som finns och jag upplever också att myndigheterna har blivit bättre på att se till att de följs. Dessutom tror jag att vi människor insett hur mycket vi påverkas av störande ljud från omgivningen och börjat längta mer efter tystnad på fritiden, säger Yvet Martin.

Zandra Zernell

Här kan du se var det bullrar mest



Hur mycket bullrar det från trafiken där just du bor? På Trafikverkets webbplats finns bullerkartor över Stockholm och en mängd andra kommuner som påverkas av buller från flyg, tåg och vägtrafik. Kartläggningen, som görs vart femte år, omfattar området kring landets tre största flygplatser, statliga vägar med över tre miljoner fordon per år och järnvägar med mer än 30 000 tåg per år. Bullerkartorna hittar du om du söker på "Bullerkartor - väg, järnväg och flyg" på Trafikverket.se.

Upptäck Stockholms tystaste platser

En bra ljudmiljö är mer än bara avsaknaden av ljud. Ändå kan det vara skönt att få vila öronen ibland, särskilt om man bor i en brusande storstad.

Här är en guide till sju tysta, gröna och rofyllda platser i Stockholmsområdet. Platserna har tagits fram av Stockholms stad och Sundbybergs stad.

Omgiven av lövskog vid 1800-talsgraven "Filosofens grav" i Nackareservatet

Den lummiga hasselravinen i Flatens naturreservat

Ute på bryggan i Kyrksjön i Kyrksjölötens naturreservat

Rastplatsen vid Solbacken i Igelbäckens naturreservat

Högt uppe på klipporna i Görvälms naturreservat

Astrid Lindgrens berg i Hansta naturreservat

Längst ut på udden i Grimsta naturreservat

Mer info:

Kartor med tips på fler rofyllda platser hittar du här:

<http://www.stockholm.se/guidetilltystnaden>

<http://www.sundbyberg.se/guidetilltystnaden>



Här hittar du restauranger med bra ljudmiljö

Gillar du att gå ut och äta eller träffa vänner på café – men har svårt att hitta ställen där det går att föra samtal? På webbsidan Matro.se får du tips om restauranger och caféer med sunda ljudmiljöer.

Sidan drivs av stockholmaren Lars Bergh, som också kallar sig för Ljudombudsmannen och som arbetar för att få till fler samtalsvänliga restauranger.

Restaurang Tennstopet, Den Gylde Freden, Under Kastanjen och Konditori Ritorno i Stockholm, Långängens gård på Lidingö, Ulriksdals Wärdshus i Solna och Restaurang Saltsjö Pir i Saltsjöbaden är exempel på ställen som listas på Matro.se. För att uppmuntra restauranger att tänka lite extra på ljudmiljön har Hörselskadades förening i Stockholm tillsammans med restaurangguiden White Guide dessutom instiftat priset "Det goda samtalet". Ljudmiljöpriset delas ut till den Stockholmsrestaurang som har bäst ljudmiljö.

Hej Hörsellinjen!

Vilken fråga får ni oftast om ljudmiljö och buller?

– Vi får framför allt frågor om hur ljudmiljön kan förbättras. En familj med ett hörselskadat barn kan till exempel undra vad som kan göras hemma och personal på en förskola kan vilja ha tips på hur de får bättre ljudmiljö i sina lokaler.

Vilka platser brukar ha problem med ljudmiljön?

– Förskolor, skolor och restauranger är ofta problematiska ur ljudmiljösynpunkt.

Vilken är den bästa platsen för ett samtal?

– Hemma i någons vardagsrum kan vara utmärkt! Där det finns möbler som soffor, fåtöljer, mattor och bokhyllor som suger upp skarpa ljud. Avståndet mellan de som samtalat bör vara kort, belysningen god och ingen radio, tv eller fläkt bör vara påslagen i bakgrunden. En hotelllobby kan också vara bra, eftersom där ofta finns heltäckningsmattor, draperier och djupa fåtöljer. Där förs ofta dämpade samtal och ljudmiljön är ett sätt att signalera lite "lyx".

Finns den perfekta ljudmiljön?

– Ja, i skogen. Och ännu bättre dämpning blir det när det har snöat!

FAKTA om Hörsellinjen:

Hörsellinjen är en kostnadsfri rådgivningstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF). Här kan du få information och personlig rådgivning om hörsel, hörselskador, hörapparater, hjälpmedel, tolkning, ljudmiljö, textning, försäkringsfrågor, hörselimplantat och mycket annat.

A portrait of a young woman with long, wavy blonde hair, smiling slightly. She is wearing a black and white patterned scarf. The background is blurred, showing what appears to be an indoor setting with warm lighting.

Jag är så tacksam över den svenska vården. I USA var allt väldigt medicinskt inriktat och man fokuserade nästan bara på talterapi, säger Hanna.

Hanna:

Ålder: 22 år

Gör: Studerar Pol kand på Stockholms universitet.

Aktiv i HRF: Ledamot i Stockholmsdistriktets styrelse, adjungerad i HRFs riksstyrelse, kassör i Unga hörselskadade, och kassör i IFHOHYP (International Federation of Hard of Hearing Young People).

Foto: Cecilia Winlborg

Hanna vill krossa fördomarna

Hanna, 22 år, föddes hörande, men sjukdomen Cholesteatom gav henne grav hörselnedsättning. I processen med att acceptera denna förändring har vännerna i Unga hörselskadade varit till stor hjälp.

– Med dem blir allt enklare. När vi ska ha filmkväll ihop är det aldrig någon som föreslår en film utan undertexter till exempel, vilket mina hörande vänner kan göra! säger hon.

Hanna föddes i Washington i USA med svensk mamma och amerikansk pappa. Hon hade många öroninflammationer som barn och vid åtta års ålder började örat vätska illaluktande och hon hade feber i flera månader. Sjukdomen Cholesteatom som Hanna har gav en sorts cystor av hudceller i hennes mellanöra och har bland annat förstört hennes hörselben. Hon opererades över 25 gånger i USA, hela tiden med läkarnas löfte om att kunna höra i framtiden.

– Jag tänkte alltid att hörselnedsättningen bara var ett tillfälligt tillstånd, säger Hanna. Men operationerna gav inte önskat resultat och de höga vårdkostnaderna var en av anledningarna till att familjen flyttade till Sverige när Hanna var 15 år.

– Jag är så tacksam över den svenska vården. I USA var allt väldigt medicinskt inriktat och man fokuserade nästan bara på talterapi, men här har jag fått en benförankrad hörapparat och andra hjälpmedel som fungerar jättebra, säger hon.

I Sverige kunde Hanna också till slut acceptera sin hörselnedsättning. Hon engagerade sig i Unga hörselskadade som 15-åring men kände sig inte riktigt hemma till en början. I 20-årsåldern blev hon dock kasör i Unga hörselskadade, sedan ledamot i

Hörselskadades distrikt i Stockholms läns styrelse och sedan även i styrelsen för det internationella samarbetsorganet för unga hörselskadade.

– Jag blir mer och mer bekväm i mig själv och med att träffa andra som är i samma situation, inte bara leva på och låtsas som ingenting, säger hon.

”Jag blir mer och mer bekväm i mig själv och med att träffa andra som är i samma situation”

Som ung står man ständigt inför situationer då man ska välja och våga. Det kan vara extra tungt när man inte vet om en arbetsplats eller utbildning kommer fungera praktiskt, eller hur människor ska bemöta det faktum att man inte hör. Hanna studerar till exempel själv på universitetet, en miljö som skulle behöva förbättras ur bullersynpunkt. Hon har även mött konstiga attityder, som att ”hon talar för bra för att ha en hörselnedsättning”.

Via föreningsengagemanget vill hon därför jobba för bättre tillgänglighet, krossa fördomar och nå unga som ännu förnekar sin hörselnedsättning och vägrar ha hörapparat.

– De mår ofta inte bra och känner sig ensamma. Jag vill få dem att förstå att det inte är farligt att ha hörselnedsättning - man kan leva som vanligt. Och jag vill fokusera på politiken – så att vi även i fortsättningen har en sjukvård med nödvändiga hjälpmedel till dem som vill ha, så ingen stängs ute, säger Hanna.

Martina Nyhlin

Så ska delaktigheten förbättras inom hörselvården

Slopa det kritiserade systemet där personer med hörselnedsättning själva är med och betalar för sina hörapparater, gör landstinget mer tillgängligt och låt hörselvården utgå från varje individs behov.

De är de viktigaste frågorna för Stockholms läns landsting idag, menar Lars Lindberg, vice ordförande i Hörselskadades distrikt i Stockholms län.

Vad är egentligen ett bra samhälle? Jo, ett samhälle där alla människor kan förverkliga sig själva och leva i full delaktighet och jämlikhet.

Det är också Hörselskadades Riksförbunds (HRF) vision för framtiden – ett samhälle där personer med hörselnedsättning kan delta utan att hindras av okunskap, otillgänglighet eller brist på vård, stöd och hjälpmedel.

I Stockholms län har många framsteg gjorts för att uppnå den visionen, men mycket återstår fortfarande att göra. Det anser Lars Lindberg, vice ordförande i Hörselskadades distrikt i Stockholms län, som vill få alla invånare i länet att känna sig hörselsmarta.

– Att vara hörselsmart innebär att man känner sig stark och att man kan forma sitt liv på det sätt man önskar utan hinder. Det förutsätter både att hörselskadades rättigheter respekteras och att vi har styrkan att utkräva dem. Det handlar inte om att få mer än andra, utan att få de förutsättningar som behövs för att vi ska kunna vara så aktiva som vi kan vara, säger han.

Distriktet arbetar för att alla människor med hörselnedsättning ska få tillgång till

de hjälpmedel och det stöd de behöver för att få en fungerande vardag och en bra livskvalitet, menar han.

”Att vara hörselsmart innebär att man känner sig stark och att man kan forma sitt liv på det sätt man önskar utan hinder”

– Vi vill sätta individens behov i fokus. Behoven skiljer sig åt från person till person, bland annat utifrån vilken livssituation och vilket arbete du har, säger Lars Lindberg. I Stockholms läns landsting tillämpas vårdval inom hörselvården sedan 2011. Det innebär att individer själva väljer vilken mottagning de vill gå till för att göra hörseltest och prova ut en hörapparat, så länge mottagningen är auktoriserad av landstinget. Vårdvalet är ett system som visat sig fungera bra, enligt Lars Lindberg, eftersom man kommit till rätta med de köer som funnits i den primära hörselvården.

Sedan 2009 finns också systemet ”Fritt val av hjälpmedel”, där personer med hörselnedsättning har möjlighet att välja hörapparat utanför landstingets upphandlade sortiment. Den som behöver en hörapparat kan alltså numera antingen låna den från landstinget eller köpa den. Om man köper hörapparaten bidrar landstinget med en rekvisition på 3 040 kronor

per hörapparat. Om rekvisitionen inte täcker kostnaden för hörapparaten får patienten betala resten av summan ur egen ficka – något som kallas medfinansiering. Till skillnad från vårdvalet är detta ett system som HRF är mycket kritiska till.

– Den som är mycket väl påläst och kunnig om hur systemet är utformat i Stockholm kan snabbt få hjälp och en väl fungerande hörapparat för 600 kronor i utprovningsavgift. Tyvärr är många okunniga om detta och blir därför lätt offer för oseriösa mottagningar som har starka incitament att sälja sina egna hörapparater.

Här arbetar distriktet för en förändring, enligt Lars Lindberg. Den som behöver en hörapparat ska inte behöva vara påläst och kunnig, utan distriktet vill se ett system där landstinget bekostar hörapparater som täcker alla de medicinska behov en person kan ha. Dessutom anser HRF att utprovningsavgiften ska inkluderas i högkostnadsskyddet för öppenvård.

Vilka fler förändringar vill Hörselskadades distrikt i Stockholms län se för att öka delaktigheten i landstinget?

– En bättre visuell information i offentliga miljöer, till exempel skyltar med aktuell information i tunnelbanan och i vårdcentralernas väntrum. Dessutom erbjuder många vårdmottagningar idag enbart tidsbokning via telefon med olika komplicerade talsvarssystem. Vi vill att det ska vara obligatoriskt att alla mottagningar ska vara anslutna till meddelandetjänsten på 1177 Vårdguiden, säger Lars Lindberg.

Dessutom kan rehabiliteringen bli mer individanpassad och erbjudas fler personer än idag, menar han. Det kan göras genom att landstinget utvecklar en behovsstyrd ersättningsmodell som inte främst prioriterar vårdtagare med mindre omfattande behov.



Foto: Cecilia Wihlborg

Lars Lindberg, vice ordförande i Hörselskadades distrikt i Stockholms län.

Hur ska Stockholms läns hörselvård kännetecknas med tre ord, tycker du?

– Kvalitativ, behovsstyrd och med en helhetssyn där brukaren står i fokus.

Zandra Zernell

Så tillgänglig är kollektivtrafiken



Foto: Cecilia Wihlborg

TIPS!

Du som har en hörselnedsättning och vill fråga SL något om tillgängligheten i kollektivtrafiken kan skicka ett sms på telefonnummer 070-256 46 81.

Det går också bra att mejla dina frågor till adressen tillganglighet@sl.se. Du kan även använda PTS bildtelefoni via förmedlingstjänsten bildtelefoni.net.

Kollektivtrafiken ska vara till för alla – oavsett förutsättningar. Men hur tillgängliga är Stockholms bussar, tunnelbana och pendeltåg för alla som har en hörselnedsättning? – Vi arbetar på att få ut mer information visuellt, säger Melker Larsson på Stockholms läns landsting (SLL).

En av de stora saker som skett i kollektivtrafiken under de senaste tjugo åren är att nästan alla fordon – bussar, tunnelbanor och pendeltåg – har fått audiovisuella skyltar med information om vart fordonet är på väg och vilken station som kommer närmast.

Den förändringen har betytt mycket både för personer med hörselnedsättning och för alla andra passagerare som tidigare haft svårt att höra föraren, menar Melker Larsson, som arbetar med tillgänglighetsfrågor på trafikförvaltningen i Stockholms läns landsting (SLL).

– Innan 1997 fanns det inte skyltar i ett enda fordon. I bussar och på tunnelbanan fick passagerarna helt förlita sig på förarens utrop, vars kvalitet kunde variera kraftigt och störas av bakgrundsbuller. För en person med hörselnedsättning var det därför ofta svårt att ta del av information som idag är helt självklar, säger han.

Informationen som föraren kan meddela ut inuti tåg och bussar är dock begränsad. Det är inte möjligt med så kallad icke-statisk information, som att förklara exakt vad en försening beror på eller hur lång förseningen är. Föraren har istället en handfull förskrivna meddelanden att välja mellan.

– På de nya tåg som ska levereras till tunnelbanans röda linje kommer det att finnas tekniska förutsättningar även för

icke-statisk information. Men det krävs en organisation bakom informationen också – och exakt när det går att införa vet jag inte i dagsläget, säger Melker Larsson.

På spårstationerna går det däremot att ge mer precis information. Det beror på att det är SLL:s trafikledning som skriver den texten, som då rullar under informationen om när nästa tåg kommer.

– Här bör trafikledningen vara snabb med att meddela ut förseningar eller om något händer, men ibland kan det tyvärr dröja en stund. Om det handlar om en olycka måste trafikledningen först och främst försäkra sig om vad som hänt och till exempel kontakta räddningstjänst.

Vid en eventuell olycka utlöses också de brandlarm som finns på flera av stationerna. De vanliga brandlarmen i form av ljudsignaler har börjat kompletteras med visuella brandlarm i form av exempelvis blinkande ljusskyltar. Detta görs när det byggs nya stationer och när gamla stationer byggs om.

”Vi kommer också se till så att mer information om trafiken görs tillgänglig i mobiltelefonen”

Hur funkar Citybanans pendeltågsstationer för personer med hörselnedsättning?

– Här finns den nya sortens brandlarm, med både ljud och ljus. Skyltar och informationssystem ser annorlunda ut än i resten av kollektivtrafiken eftersom det är Trafikverket som byggt stationerna, men det mesta meddelas både i ljud och text. Däremot har det funnits problem med att utropen har varit för låga, men det är så-

dant vi håller på att justera just nu.

Vad görs för att kollektivtrafiken ska bli ännu mer hörselanpassad?

– För de personer som talar teckenspråk kommer vi nästa år att introducera teckenspråksinformation på vår hemsida. Vi kommer också se till så att mer information om trafiken görs tillgänglig i mobiltelefonen. Dessutom kommer de spårstationer som idag saknar digitala skyltar, som Roslagsbanan och Saltsjöbanan, att få det inom ett par år.

Zandra Zernell



Foto: Cecilia Wihlborg

Tågvärdar utbildas i tillgänglighet

För att ge insikt om hur det är att åka i kollektivtrafiken med hörselnedsättning, eller något annat funktionshinder, anordnar Stockholms läns landsting tillsammans med HSO (Funktionshindrörelsen i samverkan, där distriktet ingår), och andra organisationer så kallade insiktsutbildningar. Genom praktiska övningar får tågvärdar och andra anställda i kollektivtrafiken prova på hur det är att till exempel fråga om vägen och samtidigt ha svårt att höra svaret.

Hans brinner för föreningslivet

Först när Hans pensionerades efter ett bullrigt arbetsliv såg han någon mening med att börja använda hörapparater. Samtidigt engagerade han sig i HRF Haninge-Tyresö, en förening som blivit viktig för både honom och hans hörande sambo.

– Fler borde engagera sig i föreningsarbete. Det är väldigt roligt, säger han.

Hans föddes i Norrköping i slutet av 40-talet med 60 procents hörselnedsättning och han gick i hörselklass som barn. På den tiden var hörapparaterna väldigt klumpiga och det lät hemskt när apparaten halkade runt i påsen som hängde på bröstet.

– Det var väldigt annorlunda då jämfört med idag, hörapparaterna var väldigt dåliga, säger han.

Barndomens tråkiga teknikerfarenheter gjorde att han nästan hela yrkeslivet avstod från hjälpmedel. Han jobbade på pappersbruk med hörselskydd och tunga maskiner och pratade sällan på jobbet. En kort tid bar han hörapparat när han studerade till papperstekniker, men de lades på hyllan igen när han fortsatte jobba skift och sedan som lastbilschaufför.

Det var först när han gått i pension och träffat Yvonne som han kollade hörseln igen.

– Jag satt där och kollade på text-TV och då sa Yvonne - varför skaffar du inte hörapparat i stället så du kan höra bättre? säger Hans.

Det blev en glad överraskning att dagens hörapparater var så bra. Hans använder nu hjälpmedel på båda öronen och hör plötsligt vad de flesta säger.

– Jag var så irriterad förut när jag undrade

vad någon sa och de bara svarade: "Äsch det var inget!" Nu slipper jag det! säger han.

Som pensionär sökte Hans något nytt att fylla dagarna med. Engagemanget i HRF Haninge Tyresö passade perfekt eftersom han varit fackligt- och föreningsaktiv hela livet.

"Det arbete jag lägger ner på föreningsarbete får jag tillbaka flera gånger om, det är så roligt"

– Jag fick frågan om jag ville sitta i styrelsen och snart blev jag ordförande, och så är jag med i valberedningen i distriktet också. Det trivs jag med! säger han.

Hans hörande sambo Yvonne blev också nyfiken på HRF.

– Hon ville lära sig mer om hörselnedsättning och nu är hon sekreterare i föreningen, säger Hans.

Tillsammans ordnar de nu hörseltest på föreningsdagar, uppvaktar politiker, ordnar sammankomster, stöttar personer som betalat för mycket för hörapparater, mäter ljudnivåer på restauranger och andra allmänna lokaler, försöker få skolor att förbättra ljudmiljön, granskar äldreboenden och håller föredrag. Att få med fler unga i föreningen är ett mål.

– Men många unga vill inte vara föreningsaktiva. Jag förstår inte varför, det arbete jag lägger ner på föreningsarbete får jag tillbaka flera gånger om, det är så roligt, säger han.

Martina Nyhlin



Jag var så irriterad förut när jag undrade vad någon sa och de bara svarade: "Äsch det var inget!" Nu slipper jag det! säger Hans.

Hans:

Ålder: 69 år

Gör: Pensionär sedan 7 år.

Aktiv i HRF: Ordförande i HRF Haninge-Tyresö, ledamot i Stockholmsdistriktets valberedning och även med i KFR - kommunala funktionshinderrådet och HHC - Haninge Handikappcenter.

Hörselinstruktören - en resurs i kommunerna

Alla kommuner i Stockholm erbjuder inte hörselinstruktör. Men de som gör det har mycket att vinna. Carina Sjödin på Lidingö möter många glada leenden när hon hjälper öns äldre med hörselnedsättning.

– Innan jul och andra storhelger är det lång kö hos mig, då vill många fräscha upp utrustningen innan de ska träffa släkten, säger hon.

Carina Sjödin är utbildad audionom och tog jobbet som hörselinstruktör när Lidingö stad skulle starta upp den här tjänsten 2008. Hon varvar mottagning och hembesök och ordnar även drop-in träffar för Lidingös äldre. Felsökning på hörapparater är den vanligaste uppgiften hon får.

”Den stora fördelen med mitt jobb är att jag kan träffa personen hemma.”

– Det gäller att utesluta vaxproppar hos bäraren, och fixa enklare fel på hörapparaten - som att batteriet sitter fel eller att den behöver rengöras, säger hon. Carina Sjödin kan inte ställa in apparater och undersöka hörseln hos de hon möter, men hon kan slussa dem vidare till rätt vårdgivare.

– Den stora fördelen med min roll är att jag kan träffa personen hemma. Vi kan då tillsammans träna hur man använder och sköter sina

hörapparater i lugn och ro. Besök på en hörcentral är ofta väldigt kort och det är mycket information att ta in. Många behöver stöd i hur man använder sig av hörapparaten i vardagen, säger hon.

Lotta Wigen är chef för omsorgs- och socialförvaltningen på Lidingö och hon säger att Carina Sjödens arbete som syn- och hörselinstruktör är en del av ett viktigt förebyggande hälsoarbete bland Lidingö stads äldre och att hon vet att Carinas tjänster är väldigt uppskattade.

– För oss är det här ett sätt att hjälpa våra äldre till ett självständigt liv parallellt med andra funktioner som äldrelots och fixartjänst. En stor andel av våra äldre har svårt att höra och att få hjälp så det här minskar risken för isolering, demens och depression hos dem, säger hon.

Antalet syn- och hörselinstruktörer, eller heminstruktör för syn och hörsel som vissa även kallas, har blivit färre i Sverige genom åren. I dag har ungefär 90 kommuner en



Syn- och hörselinstruktören Carina Sjödin hjälper de äldre på Lidingö.

sådan funktion, enligt HRF. Ur detta perspektiv är det egentligen ganska många kommuner i Stockholm som har funktionen - 16 av 26 har en syn- och hörselinstruktör på hel eller deltid.

Men i tio av Stockholms kommuner saknas funktionen. I flera av dem har man försökt få kommunen att återinföra funktionen utan resultat.

Nynäshamn är en av de kommuner som inte har någon syn- och hörselinstruktör.

– Kommunen har ännu inte något ansvar för hemsjukvården i ordinärt boende.

Däremot tar vi vår del av ansvaret genom att ge råd, information och stöd med hjälp av vår ”lots för funktionshinderområdet”, säger Karin Kollberg, Äldreomsorgschef i Nynäshamn.

Martina Nyhlin

Stockholmskommuner som har hörselinstruktör:

Botkyrka, Danderyd, Ekerö, Haninge, Huddinge, Lidingö, Nacka, Norrtälje, Salem, Stockholm, Tyresö, Täby, Upplands-Bro, Vallentuna, Vaxholm, Värmdö.

Kommuner som inte har hörselinstruktör:

Järfälla, Nykvarn, Nynäshamn, Sigtuna, Sollentuna, Solna, Sundbyberg, Södertälje, Upplands Väsby, Österåker.

(Kartläggningen gjordes i september 2017).

Vad gör en syn- och hörselinstruktör?

En syn- och hörselinstruktör ger stöd och tränar personer med syn- och hörselnedsättning för att de ska nå en ökad självständighet i sitt dagliga liv.

Arbetet kan bestå av träning i att använda och sköta om syn- och hörselhjälpmedel, orientering i hemmet och närmiljön, information om kommunens stöd, information till vårdpersonal och föreningar och att vara behjälplig i kontakten med till exempel syncentral, audiomottagning eller ögonläkare.



Foto: iStock

Farha har fått ett nytt liv sedan hon opererade in CI-implantat. Men hon är noga med att ta hand om sig: "Jag blir väldigt trött av att jobba, när jag vill vila måste jag få vila", säger hon.

Farha:

Ålder: 48 år

Familj: Gift, tre barn, två barnbarn.

Gör: Undersköterska - jobbar i reception på vårdcentral.

Aktiv i HRF: CI-föreningen, sitter i Stockholmsdistriktets styrelse.

Foto: Cecilia Wihlborg

CI gav Farha ett bättre liv

Farha, född i Turkiet och uppvuxen i Sverige, levde nästan hela barndomen utan att någon visste om att hon hade en grav hörselnedsättning. Sedan gick hon i många år utan att använda hörselhjälpmedel. När hon till sist fick Cochleaimplantat förändrades livet.

– En helt ny värld har öppnat sig sedan jag börjat höra, nu vill jag hjälpa andra att inte göra samma misstag som jag, säger hon. Farha bodde sina första år i Turkiet och kom till Sverige vid sex års ålder. Först vid 14 års ålder upptäckte läkarna att hon hade grav hörselnedsättning på båda öronen. – Men varken hemifrån, från skolan eller från sjukvården pushades jag att använda hörapparat, säger Farha.

Genom att läsa på läpparna tog hon sig genom skolan och en stor del av yrkeslivet. Efter grundskolan jobbade hon på arbetsplatser som alla var hörselkrävande: tvätteri, lager och som servitris, innan hon utbildade sig till undersköterska.

– Patienterna kände sig alltid väldigt sedda och omhändertagna av mig, de förstod inte att jag också tittade på dem så mycket för att läsa på deras läppar vad de sa, säger hon.

Hon fick två barn ganska tidigt i livet och sedan ytterligare ett barn som nu är 13 år. Även föräldraskapet klarade hon utan att höra.

– Jag vet inte riktigt hur, så här i efterhand känns det ju som att det inte borde ha gått, men jag lyckades, säger hon.

Att hela tiden anstränga hjärnan för att inte missa något tröttnade dock till slut ut Farha. Hon blev sjukskriven och då började hon använda hjälpmedel. Först fick hon hörapparat och 2015 opererades hon in CI på ett

öra. Nu jobbar hon igen i receptionen på en vårdcentral.

– CI har gjort underverk för mig. Nu hör jag människor och hela tiden nya ljud som jag inte känner igen. Men jag blir sorgsen när jag tänker på hur mycket ljud jag gått miste om, som de ljud mina barn gjorde till exempel, säger hon.

”CI har gjort underverk för mig. Nu hör jag människor och hela tiden nya ljud som jag inte känner igen.”

Den sorgen har dock drivit Farha till att engagera sig i HRF. Hon kom i kontakt med HRF inför CI-operationen, och hoppades att att hon med sin bakgrund kunde bidra positivt.

– Vi är inte så många med utländsk bakgrund som är engagerade i föreningen! säger hon.

Själv har hon känt på hur fördomar om personer med hörselnedsättning hindrar dem med rötter i andra kulturer att söka hjälp och det vill hon ändra på.

– I många kulturer pratar man inte om hörselnedsättning. Jag tror vi måste gå ut och föreläsa väldigt mycket mer och ta hjälp av föreningar, kyrkor och moskéer för att få människor att bli intresserade av sin hälsa och sitt välmående. Vi i HRF kan inte sitta här och vänta på att de ska komma till oss, vi måste komma till dem! säger Farha.

Martina Nyhlin

Kampen för en bullerfri skola fortsätter

Buller i förskola och skola är ett stort problem för både barn och pedagoger. En rapport från Arbetsmiljöverket visade nyligen att skolor har blivit bättre på att hantera bullerfrågor, men att det finns mycket kvar att göra. Hörselskadades förening i Stockholm vill föra upp frågan på dagordningen.

– Vi vill se en inventering om hur Stockholms stads skolor ser ut när det gäller ljudmiljö, säger Anna Quarnström, ordförande i Hörselskadades förening i Stockholm.

2500 skolor inspekterades i Arbetsmiljöverkets insats, och av dem fanns många i Stockholms län. Nio av tio av de inspekterade skolorna hade brister i arbetsmiljön och bullerfrågan var nummer tre på listan över de områden där flest skolor fick nedslag. Skolorna hade ofta missat åtgärder för särskilt bullerkänsliga elever och arbetstagare, men även underlåt att förebygga åtgärder, undersökningar och riskbedömningar samt erbjudande av hörselundersökningar till särskilda grupper av arbetstagare.

– Många av landets skolor är byggda på 50 och 60-talet då man hade en mycket mer katederstyrd undervisning och inte så mycket diskussion och samtal i smågrupper som man har nu. Vid renoveringar har ofta akustiken setts över, men med nya pedagogiska metoder räcker inte alltid detta, säger Adam Jansson, inspektör på Arbetsmiljöverket.

Hörselskadades förening Stockholm har tagit fasta på Arbetsmiljöverkets forskning och vill nu se att något händer i Stockholm.

Elever och personal är i behov av en god ljudmiljö och då särskilt individer med koncentrationssvårigheter, psykiska funktionsnedsättningar, svenska som andra språk eller

med någon form av hörselskada.

Stockholms stads skolor har det på många sätt bra, menar Anna Quarnström, eftersom SISAB, som förvaltar stadens skolfastigheter, renoverar och bygger nytt med en ljudklass som till och med är högre än vad lagen kräver. Men det räcker inte, tycker hon. Man måste titta på fler faktorer.

Föreningen har därför lobbats mot ansvariga politiker och haft möten med lokala representanter för fackförbund, elevorganisationer och föräldraalliansen.

– Ackustikplattor hjälper inte om man har stökiga klasser och pedagogik som bygger på att man ska prata med varandra mer under lektionstid. Om klasserna har för många elever kan det också påverka bullernivåerna, sådana saker måste man också titta på, säger hon.



Foto: Patrick Miller

Martina Nyhlin

Lägre störningströskel hos hörselskadade

När ljuden från omgivningen blir för starka i förhållande till det vi vill höra upplever vi att vi blir störda. Det beror på att det blir svårare att uppfatta vad som sägs. Så här stora skillnader mellan omgivningsljud och tal behöver olika grupper för att kunna höra bra:

- Vuxna med hörselnedsättning behöver upp till 10 decibel lägre omgivningsljud än

vuxna med normal hörsel.

- Barn och äldre behöver upp till 5 decibel lägre omgivningsljud.
- Personer som har annat förstaspråk behöver upp till 5 decibel lägre omgivningsljud.
- Ett hörselskadat barn med annat förstaspråk behöver 20 decibel lägre omgivningsljud än vuxna med normal hörsel.

Källa: HRF

Ljudstyrka i decibel

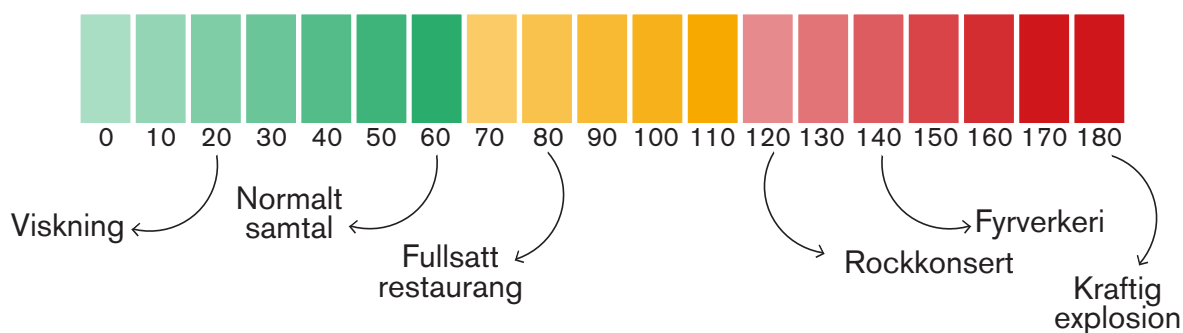


Foto: Unspash

Nytänkande forskning ska ge tystare skolmiljö

Även i förskolor finns stora problem med buller, men det behövs mer forskning om möjliga lösningar på problemet.

Fyra Stockholmsförskolor ingick därför nyligen i ett forskningsprojekt där forskare tog rygg på personalen för att få ny kunskap om bullret.

– Tidigare har vi bara hängt mätare i taket eller på personalen och mätt ljudnivåer. Nu har vi gått runt och följt dem med ytterligare en ljudmätare, säger Fredrik Sjödin, forskare vid Umeå universitet, som står bakom projektet.

För att få en bred uppfattning om hur det ser ut med ljudnivåer, stress och arbetsbelastning har forskningen skett på förskolor inom fyra olika pedagogiska inriktningar - Reggio Emilia, Waldorf, Montessori och "vanlig" kommunal förskola inom fyra geografiska områden i Sverige, däribland Stockholm.

Uppgiften har varit att ta reda hur pedagogiska metoder påverkar personalens arbetsmiljö.

– Vi har undersökt exempelvis hur det påverkar om man följer barnens lek nära eller på avstånd, hur man löser konflikter, vilka rum man är i, hur stora grupper man

har runt sig som pedagog och så vidare, säger han.

Fredrik Sjödin sammanställer just nu resultaten.

– Min uppfattning är att man gör väldigt olika på olika förskolor. Det ska bli spännande att se vilken effekt det har för ljudnivån och arbetsrelaterad stress säger han.

Fredrik Sjödin har tidigare gjort flera projekt om buller i förskolan. Till exempel har han tittat på vilka leksaker som skapar buller, vilket gav många oväntade upptäckter.

– Vi studerade material som personalen identifierat som extra problematiska, som utklädningskläder och vagnar med mjuka hjul. Produkterna i sig låter kanske inte mycket, men sättet på vilket barnen lekte med dessa leksaker skapade väldigt mycket buller, säger han.

Forskningen ska resultera i en inköpsguide för vad man kan byta ut leksakerna mot. Ytterligare ett projekt som sammanställs just nu berör både skola och förskola och handlar om akustikplattor och hur de kan förbättra akustiken.

– Försäljarna av absorbenter är ofta väldigt optimistiska till vilken effekt de kan ge. Mina preliminära data verkar visa på att det tak vi testat har ganska stor effekt för den vardagliga ljudnivån, men det är viktigt att komma ihåg att ta hjälp av akustiker när det gäller tak- och väggabsorbenter så att det blir bra. Att ha fel absorbenter eller för mycket kan också leda till en försämrad akustisk, säger Fredrik Sjödin.



Martina Nyhlin

Tips för att lindra trötta skol- eller förskoleöron!

Följ kraven!

Fråga din arbetsgivare om byggnaden uppfyller Boverkets ljudkrav, om ventilationsanläggningen uppfyller Arbetsmiljöverkets ljudkrav och Folkhälsomyndighetens allmänna råd.

Gå ut i skogen med barnen!

I skogen studsar ljudet på runda trädstammar vilket förstärker konsonanterna och gör det lätt att uppfatta tal. Dessutom saknas ljudreflexer från himlen och underlaget är lagom ojämnt för att skapa en bra ljudmiljö.

Bullersanera miljön!

Skogens ljudmiljö går att efterlikna inomhus med akustikplattor och hårda och dämpande material om varandra. Flera företag säljer inredning, pedagogiskt material och leksaker med fokus på ljudmiljö.

Utforska tystnaden!

Använd pedagogiska metoder för att minska bullret: Sänk rösten själv, dela upp barnen i mindre grupper, tala om ljud och utforska tystnad och ljud tillsammans.

Vill du tillsammans med andra arbeta för ett hörselsmart samhälle?

Varmt välkommen till oss på
Hörselskadades distrikt i Stockholms län

Vill du bli medlem i HRF?
Gå in på: **hrf.se/bli-medlem**



Hörselskadades distrikt
i Stockholms län

Läs mer om oss på:
www.distriktet.info