

När hörseln går i pension

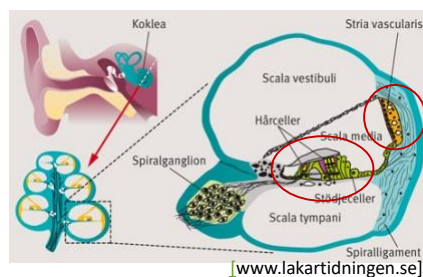
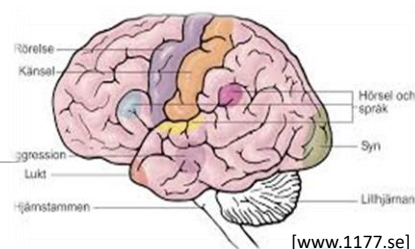
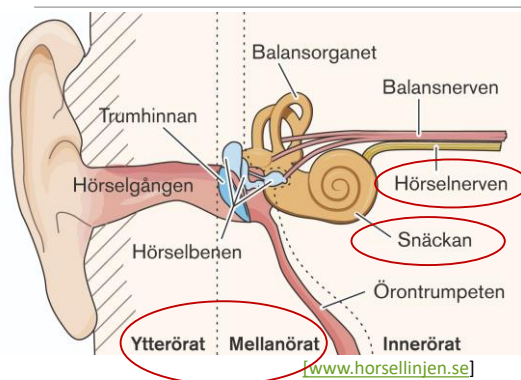
ÅSA SKAGERSTRAND

LEG. AUDIONOM/MED DR I HANDIKAPPVETENSKAP

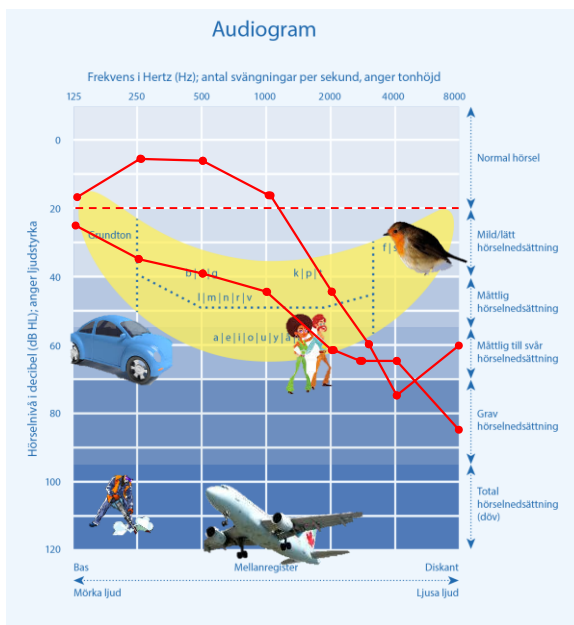
REGION ÖREBRO LÄN/ÖREBRO UNIVERSITET

20210412/ÅS

Det mänskliga hörselorganet



20210412/ÅS



20210412/ÅS

Data från SCB
per 20201231

Hörselproblem hos äldre

- 10,38 miljoner invånare
- Ca 18,5% har hörselproblem (1 920 000 personer)
- Svårt att följa med i samtal
- Gruppen äldre:
 - 65 →95+
 - 2,09 miljoner personer
 - 38% har hörselproblem (793 000 personer)

20210412/ÅS

4

- Varför är nedsatt hörförmåga problematiskt?
 - Påverkar möjligheterna till kommunikation (oftast negativt)
- Vad i hörselnedsättningen gör att det blir svårare med kommunikation?
- Kognitivt belastande → ökad ansträngning



20210412/ÅS

Påverkan av hörselnedsättning

Oavsett graden av hörselnedsättning

- Svårare att höra och uppfatta
- Svårare delta i samtal
- Svårare att uppfatta omgivningsljud
- Svårare att höra TV/radio
- Svårare att höra varningssignaler



20210412/ÅS

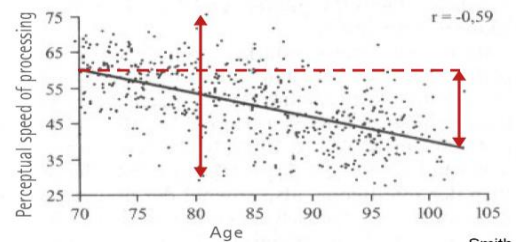
Kognition



Kognition handlar om centrala mänskliga funktioner som uppmärksamhet, arbetsminne, långtidsminne (episodiskt och semantiskt), tänkande och förståelse.

Arbetsminnet viktigt vid belastande lyssningssituationer, speciellt för personer med hörselskada.

- 1) konkurrerande bakgrundsbrus
- 2) signalbehandling i hörapparat/implantat
- 3) hörselskadan i sig
- 4) långtidsminnet ger upphov till "mismatch"



Minnesproblem \leftrightarrow hörselnedsättning \leftrightarrow demens
Träna minnet lika väl som kroppen!

20210412/ÅS

Att inte höra - känslomässiga reaktioner

Stress, ångest, humörsvängningar, frustration, depression, isolering

"När flera personer pratar runt mig, jag fattar ingenting, undviker träffar med mycket folk. Bli vi bortbjudna får min man ringa och höra efter hur många som kommer, blir vi fler än fyra, följer jag inte med. Folk förstår inte hur jag har det."

"När barnbarnet och hennes pojkvän satt bredvid mig och pratade, jag kunde inte följa med och kände mig väldigt utanför, det gör mig ledsen."

20210412/ÅS

Hur hantera sin hörselnedsättning?

Vad kan jag själv göra?

Vad kan de i min omgivning göra?

Strategier:

Avstånd, ljus,
ljudmiljö,
ögonkontakt,
röstläge, dialekt,
talhastighet,
röststyrka

Egenvård:

Allmäntillstånd,
motion, mat- och
dryckesvanor,
tobak, våga säga
till och våga fråga
om!

Hjälpmedel:

Prova ut och
använda
hjälpmedel,
s.k. konsument-
produkter

20210412/ÅS

Underlättande faktorer

1. Kunskap om hörseln och påverkansfaktorer
2. Tid
3. Minska lyssningsansträngning/kognitiv belastning
4. Strategier
 - Miljö
 - Egenvård
 - Hjälpmedel
5. Allas ansvar



20210412/ÅS

Trots ”pensionerad hörsel”

Livskvalitet

Hälsa och välmående

Social delaktighet

Aktivitet



20210412/ÅS

"EN DROPPE DROPPAD I LIVETS ÄLV
HAR INGEN KRAFT TILL ATT FLYTA SJÄLV.
DET STÄLLS ETT KRAV PÅ VARENDA
DROPPE:
HJÄLP TILL ATT HÅLLA DE ANDRA OPPE!"

(T. DANIELSSON)

