



Hörselskadades distrikt  
i Stockholms län

A woman with long brown hair, wearing a white lab coat and a watch, is adjusting a hearing aid on the ear of a man with long brown hair. The man's face is in the foreground, slightly out of focus, while the woman is in the background, looking towards the camera.

# Skaffa hörapparat

Så går det till i Stockholms län

## Att ta steget att skaffa hörapparat

Hörselnedsättning är en vanlig funktionsnedsättning som drabbar människor i alla åldrar. I Sverige finns idag 1,7 miljoner hörselskadade varav hälften är 65 eller yngre. Det kan vara svårt att veta när det faktiskt är dags att ta steget och skaffa hörapparater, men ju tidigare man gör det, desto bättre brukar resultatet bli. Här är några tecken på att det kan vara dags:

### 1. Samtal i bullriga miljöer blir svåra

Att inte kunna hänga med i samtal på restauranger eller i folksamlingar är ett vanligt tecken på nedsatt hörsel.

### 2. Du ber ofta andra att upprepa sig

Om du märker att du ofta säger ”va?” eller ”kan du säga det igen?” kan det vara ett tecken på att din hörsel har försämrats.

### 3. Du höjer volymen på TV:n mer än tidigare

Om dina familjemedlemmar klagar på att ljudet på TV:n är för högt, eller om du själv tycker att du måste anstränga dig för att höra vad som sägs, kan det vara dags att kolla hörseln.

### 4. Du känner dig ofta trött

Att ständigt försöka höra och tolka vad som sägs kräver mycket energi. Om du ofta känner dig mentalt trött efter möten eller intensiva arbetsdagar kan hörseln vara boven.

### 5. Du drar dig undan sociala sammanhang

Många som hör dåligt börjar undvika sociala tillställningar för att det blir jobbigt att delta i samtal. Om du känner igen dig i det kan hörapparater göra stor skillnad för livskvaliteten.

## Att ta steget

Att skaffa hörapparater när man hör dåligt är ett sätt att ta hand om sin hälsa och fortsätta leva ett rikt och socialt liv. Det första steget är att boka en undersökning hos en audionom på en hörselmottagning. Därifrån får du råd om vad som passar just dig.

Hörselproblem är vanliga – och hjälp finns. Du förtjänar att höra världen omkring dig.

## Hörselrehabilitering i Stockholms län

Hörselrehabiliteringen i Stockholms län är uppdelad i en primär och en utvidgad hörselrehabilitering. Den primära hörselrehabiliteringen riktar sig till personer med lätt till måttlig hörselnedsättning och den utvidgade hörselrehabiliteringen riktar sig till individer som har ett mer omfattande behov av hörselrehabilitering. Det kan bero på grav hörselnedsättning eller andra hörselskador, ibland även i kombination med andra funktionsnedsättningar eller sjukdomar.

#### Primär hörselrehabilitering

Det finns ett stort antal hörselmottagningar. De drivs enligt vårdval av privata utförare som arbetar på uppdrag av Region Stockholm.



#### Utvidgad hörselrehabilitering

Regiondriven mottagning på Karolinska sjukhuset: Mottagning Hörselrehabilitering Rosenlunds sjukhus.



### Primär hörselrehabilitering

Du som patient hos Region Stockholm kan välja mellan över 40 mottagningar som har avtal med Region Stockholm. Ingen remiss krävs.

På [www.hrf.se/horselmottagningar-i-stockholm](http://www.hrf.se/horselmottagningar-i-stockholm) hittar du kontaktuppgifter till alla av regionen godkända hörselmottagningar i Stockholms län. Vid varje vårdkontakt med en audionom betalar du 275 kronor i patientavgift\*.

Som patient hos Region Stockholm lånar du hörapparater ur regionens upphandlade sortiment om ca 50 modeller. Utöver en utprovningsavgift på 600 kronor betalar du ingenting för själva hörapparaterna. I sällsynta fall kan audionomen även gå utanför det upphandlade sortimentet utan att det kostar mer för patienten.

Om du är nyfiken på vilka hörapparatsmodeller regionen har i sitt sortiment, gå till [1177.se/Stockholm/hitta-hjalpmedel](http://1177.se/Stockholm/hitta-hjalpmedel) och sök på din kommun. Välj därefter *Hörsel* som kategori.

\*Barn och ungdomar samt personer som är 85 år eller äldre betalar inte någon patientavgift i den öppna hälso- och sjukvården.

## Så går det till

På hörselmottagningen träffar du en audionom som hjälper dig som patient genom tester, anpassning av hjälpmedel och rådgivning för bättre hörsel och livskvalitet. Ta gärna med dig en anhörig om du har möjlighet. Du behöver även se till att det inte finns vax som påverkar hörselmätningarna. Om du inte klarar det själv med hjälp av produkter från apotek så kan du vända dig till din vårdcentral.

### Steg 1: Behovsbedömning och rehabiliteringsplan

Vid det första besöket görs en utredning av din hörselsituation och behovet av rehabiliteringsåtgärder. Här är det viktigt att du själv berättar hur du upplever din hörselsituation. Har du tinnitus görs en särskild bedömning. Du ska få information om olika typer av hörapparater och särskilda hörselhjälpmedel.

Två olika tester ska genomföras under ditt första besök. Det ena är tonaudiometri, där du får lyssna på pipsignaler med olika styrka och tonhöjd. Det andra är talaudiometri, där din förmåga att uppfatta tal testas. Baserat på din hörselsituation och resultatet av testerna upprättar audionomen tillsammans med dig en rehabiliteringsplan. Den ska innehålla mål med rehabiliteringen och planerade insatser. Vid detta besök väljs vilken typ av hörapparatsystem du får prova ut i samband med ditt nästa besök.

### Steg 2: Anpassning av och information om hörapparatsystem

Nu får du ta på dig dina nya hjälpmedel. Audionomen kommer att ha förprogrammerat dem utifrån dina testvärden och sen gör ni mindre justeringar utifrån din upplevelse. Se till att du vet hur du ska ta på dem så att de sitter bra när du går därifrån och att du vet hur du ska ta hand om dem.

### Steg 3: Justeringar och uppföljningar

Ofta behövs en eller flera justeringar av inställningarna innan utprovningen kan anses avslutad. Ibland behöver det göras ytterligare mätningar och därefter justeringar av inställningarna. Tänk på att utprovningen inte anses avslutad förrän du har en lösning som fungerar bra för dig!

## Stöd och råd

Om du vill ha stöd och råd i samband med att du ska besöka hörselvården är du välkommen att kontakta oss på Hörselskadades distrikt i Stockholms län. Du kan också vända dig till HRF:s rådgivningstjänst **Hörsellinjen** på 0771– 888 000.

## Tre tips för en enkel och smidig hörselrehabilitering

### 1. Förbered dig innan besöket

Fundera på när du har svårt att höra och när det fungerar bättre. Är det hemma, på jobbet eller när du träffar vänner? Hur fungerar det med TV och telefonsamtal? Skriv ned dina tankar och ta med dem till besöket. Det hjälper både dig och din audionom att hitta rätt lösning för just dig.

### 2. Välj rätt hörapparatsystem

Din audionom presenterar förslag från Region Stockholms sortiment med cirka 50 hörapparater. Förslagen baseras på att du ska höra så bra som möjligt, men även andra praktiska behov kan påverka. I slutändan är det alltid du som bestämmer. Idag provar man ut ett hörapparatsystem som förutom hörapparater kan inkludera till exempel appar eller fjärrkontroller för att styra.

### 3. Var aktiv vid utprovningen

När det är dags att ställa in hörapparaterna kan du påverka resultatet mycket genom att vara aktiv. Ljudet från hörapparaterna kommer att låta annorlunda än vad du är van vid, men det är nödvändigt för att de ska kunna hjälpa dig. Berätta för din audionom hur du upplever det nya ljudet, så kan audionomen ställa in ljudet efter dina behov. Många behöver en viss tid för att vänja sig, och nästan alla behöver boka återbesök för justeringar.



## Bra funktioner i hörapparater

### Hörapparat med T-spole

Begär alltid att få hörapparater med T-spole. Utan den kan du inte utnyttja möjligheten att lyssna via teleslinga som ofta (men inte alltid) finns i offentliga lokaler. Hörapparater med T-spole kan också användas tillsammans med vissa hörhjälpmedel.

### Streaming via Bluetooth®

Många moderna hörapparater är idag utrustade med Bluetooth-teknologi, vilket möjliggör smidig parkoppling med mobiltelefoner, surfplattor och andra enheter som stödjer Bluetooth. Denna funktionalitet erbjuder en bekväm lösning för att exempelvis överföra ljud direkt från din mobiltelefon till hörapparaterna.

### Uppladdningsbara hörapparater

Uppladdningsbara hörapparater är numera standard vid hörapparatutprovningar. Hörapparaterna laddas under natten i en särskild laddningstation. När batteriet inte längre räcker hela dagen, kan det vara dags att kontakta din audionom för att byta ut dina hörapparater. För en del personer passar inte uppladdningsbara hörapparater. Då kan hörapparater med knappcells batterier vara ett bättre val.

### Brusreducering

Alla hörapparater har någon form av brusreducering, en funktion som används för att göra det lättare att höra samtal i bullrig miljö. Beroende på vilket märke du har löser hörapparaterna problemet på olika sätt. Det kan vara individuellt vilken lösning som passar dig bäst, det går inte att säga att något märke är bättre än andra på det här området. På vissa modeller styr du själv om funktionen ska aktiveras, andra låter hörapparaterna avgöra det.

På [alltomhorsel.se](http://alltomhorsel.se) kan du läsa mer om andra hörapparatfunktioner.



## Att tänka på efter att du har skaffat hörapparater

### Om hörapparaterna går sönder

Har du lånat dina hörapparater står regionen för eventuell service och reparation. Ta kontakt med din hörselmottagning om dina hörapparater går sönder eller om du tappar dem. Om du varit ovarsam kan du behöva ersätta del av kostnaden för dina borttappade hörapparater.

### Syn- och hörselinstruktörer

I flera av länets kommuner finns det syn- och hörselinstruktörer. Deras jobb är att stötta personer med syn- och/eller hörselnedsättning för att öka personernas förmåga att bli så självständiga som möjligt i sina dagliga liv. Det kostar inget att få hjälp av en syn- och hörselinstruktör.

### Om du inte är nöjd med hörselvården

Om du inte är nöjd med bemötandet du fått i hörselvården ska du i första hand kontakta verksamhetschefen för mottagningen och berätta varför du inte är nöjd. Om du inte är nöjd med svaret eller inte får svar kan du i stället kontakta patientnämnden.

### Kontaktuppgifter till patientnämnden

**Hemsida:** [www.regionstockholm.se/patientnamnden](http://www.regionstockholm.se/patientnamnden)

**Telefon:** 08-123 467 00

**E-post:** [registrator.pan@regionstockholm.se](mailto:registrator.pan@regionstockholm.se)

### Köpa hörapparater

Både vårdgivare som har avtal med Region Stockholm och andra hörselmottagningar kan erbjuda dig privat hörselvård, så att du i stället för att låna dina hörapparater köper och bekostar dem helt själv.

Till skillnad från vid köp av konsumentprodukter kan du inte få hjälp av ARN (Allmänna reklamationsnämnden) vid köp av hörapparater om du och vårdgivaren blir oense kring köpet i efterhand. Det betyder att du själv behöver vara extra noggrann med att ta reda på vad som gäller – till exempel kring kostnader, garantier, vad som ingår i vården och vilka försäkringar som finns.

Du hittar mer information om privat hörselvård på vår hemsida:

[www.hrf.se/stockholmslan/om-oss/horselvard/skaffa-horapparat](http://www.hrf.se/stockholmslan/om-oss/horselvard/skaffa-horapparat)

## Hörselskadades distrikt i Stockholms län

Hörselskadades distrikt i Stockholms län är en del av Hörselskadades Riksförbund (HRF). Vår vision är att personer med hörselrelaterade problem såsom hörselnedsättningar, tinnitus, ljudöverkänslighet och Ménières sjukdom ska kunna vara fullt delaktiga i samhället.

Hörselskadades distrikt i Stockholms län arbetar med intressepolitiska frågor på läns- och regionnivå, utbildningsverksamhet för distriktets föreningar och arrangerar föreläsningar om olika hörselrelaterade frågor, kurser och samtalsträffar.

Läs mer på [www.hrfstockholmslan.se](http://www.hrfstockholmslan.se).

### Bli medlem

Som medlem i HRF får du tillgång till en rad olika rabatter och förmåner. Du får bland annat sex fullmatade nummer av tidningen Auris per år och rabatt på olika hörselsmarta produkter.

Bli medlem på [www.hrf.se/medlem](http://www.hrf.se/medlem).

### Allt om hörsel

I HRF:s kunskapsbank **Allt om hörsel** kan du läsa om allt ifrån hörapparater till att få information om tinnitus.

Läs mer på [www.alltomhorsel.se](http://www.alltomhorsel.se).

### Hörsellinjen

Hörsellinjen är en kostnadsfri rådgivningstjänst från Hörselskadades Riksförbund, där alla oavsett medlemskap kan få personlig rådgivning och information om hörselvård, tinnitus, hörapparater och annat som rör hörsel.

Ställ din fråga till Hörsellinjen på telefonnummer **0771– 888 000** eller skicka ett meddelande på [www.horsellinjen.se](http://www.horsellinjen.se).



Hörselskadades distrikt  
i Stockholms län