



## Distriktets föreläsningpaket

Med distriktets föreläsningpaket vill vi underlätta för er att skapa aktiviteter som ni kan bjuda in medlemmar och allmänheten till och samtidigt nå ut med information och kunskap till målgruppen. Distriktet kommer till er och föreläser och kan också hjälpa till att ta fram en inbjudan om ni önskar. Det ni som förening behöver göra är att ordna en lokal och sprida information om föreläsningen till målgruppen.

### Vill er förening att distriktet föreläser hos er?

Kontakta distriktskansliet på [kansli@hrfstockholmslan.se](mailto:kansli@hrfstockholmslan.se) för att boka in en föreläsning.

### En hörselvård att lita på – i Stockholms län

Denna föreläsning handlar om hörselvården och hur den ser ut i Stockholms län efter att Fritt val-systemet har avskaffats. Hörselvården i länet har länge upplevts som komplex och svår att navigera. Nu när förändringen är ett faktum öppnas möjligheten att bygga en hörselvård som bättre möter patienternas behov. I den här föreläsningen berättar vi om de utmaningar och möjligheter som distriktet ser i dagens hörselvård i Stockholm, hur vi vill att framtidens hörselvård ska fungera och hur du som är aktiv i HRF kan bidra till att göra skillnad. Föreläsningen riktar sig främst till personer som redan har ett visst engagemang i HRF och som vill fördjupa sin kunskap om hörselvården för att kunna sprida HRF:s budskap och stötta andra. Föreläsningen uppdateras kontinuerligt för att spegla den aktuella utvecklingen efter avskaffandet av Fritt val.

#### Innehåll:

- Hörselvården i Region Stockholm idag – vad som funkar och inte
- En hörselvård att lita på – så vill distriktet att hörselvården ska se ut
- Avskaffandet av Fritt val – vilka beslut har fattats och vad händer nu?
- Så kan du engagera dig för en hörselvård att lita på

**Tid:** 40 minuter + frågestund (totalt ca 60 minuter)

**Målgrupp:** Medlemmar som är intresserade av hörselvårdsfrågor och vill lära sig mer om hörselvården i Stockholms län.



Hörselskadades distrikt  
i Stockholms län



## Träffa en audionom

Sofi Ramström, utbildad audionom, kommer till er och berättar om hur ett besök hos audionomen går till, vad som är viktigt att tänka på vid en hörapparatsutprovning och hur du som patient bäst kan förbereda dig inför ditt besök. Hon berättar också om hur hörapparater fungerar och vad du kan förvänta dig av din hörapparat. Går att få som föreläsning eller som aktivitet där man kan prata enskilt eller i mindre grupp.

### Innehåll:

- Audionomyrket - Vad gör en audionom och vad sker under ett besök?
- Hörapparatsutprovning - Vad är viktigt att tänka på?
- Hur fungerar en hörapparat och vad kan du förvänta dig av den?

**Tid:** 40 minuter + frågestund (totalt ca 60 minuter)

**Målgrupp:** Medlemmar eller andra med hörselskada som är nyfikna på hur ett besök hos audionomen går till.

## Fem tips för att höra bättre

Denna föreläsning riktar sig till en bredare målgrupp. Under föreläsningen med namnet Fem tips för att höra bättre berättar vi om vad man kan göra för att underlätta kommunikationen när man har en hörselskada. Under föreläsningen får deltagarna en verktygslåda med förhållningssätt och lösningar för att lättare kunna möta kommunikationsutmaningar i vardagen. Under föreläsningen fördjupar vi oss inte i individuella tekniska lösningar, utan fokus ligger på breda strategier som fungerar för de flesta i publiken. Föreläsningen passar både den som har en hörselskada och den som är anhörig. Kommunikation i vardagen är ett lagarbete och man behöver hitta gemensamma strategier för att få den att fungera.

### Innehåll:

- Verktygslåda - Redskap för att lättare möta utmaningar i vardagen
- Strategier - Så underlättar du kommunikationen och ger dig själv förutsättningar för delaktighet
- Anhörig - Så skapar du tillgänglig kommunikation
- Hörselsmart samtal - Vad är det?

**Tid:** 40 minuter + frågestund (totalt ca 60 minuter)

**Målgrupp:** Alla som har en hörselskada och deras anhöriga. Till den här föreläsningen kan föreningen bjuda in både sina medlemmar och allmänheten.



Hörselskadades distrikt  
i Stockholms län

## Fler sätt att vara delaktig: Om tolk som stöd i vardagen

Föreläsningen riktar sig till medlemmar som är nyfikna på att lära sig mer om att börja använda tolk i vardagen. Du får ta del av personliga erfarenheter kring hur det kan kännas i början att boka och använda tolk, de osäkerheter som kan finnas och hur tolkstöd med tiden kan bli ett naturligt verktyg. Föreläsningen belyser hur du bokar tolk och hur tolk kan bidra till ökad trygghet, minska stress och spara energi, samt hur det skapar bättre förutsättningar för delaktighet i arbetsliv, vårdkontakter, fritid och familjeliv. Genom exempel på skrivtolkning, TSS och teckenspråkstolkning synliggörs rätten till tolk och hur användningen kan stärka både kommunikationen och medvetenheten i omgivningen.

### Innehåll:

- Boka tolk - Hur går det till?
- Stödet av en tolk - Minska stress och öka trygghet
- Tolk i vardagen - Stärk kommunikationen och möjliggör delaktighet i arbete, vård och privatliv

**Tid:** 40 minuter + frågestund (totalt ca 60 minuter)

**Målgrupp:** Medlemmar eller andra med hörselskada som är nyfikna på hur det fungerar att använda tolk i vardagen eller som känner extra behov av kommunikationsstöd i vardagen.

## Jag har cochleaimplantat

Föreläsningen riktar sig till medlemmar som är nyfikna på cochleaimplantat och vad det kan innebära i praktiken. Föreläsaren delar sin personliga resa från beslutsprocessen inför cochleaimplantat till erfarenheter efter flera år med implantatet. Föreläsningen tar upp de avvägningar som behövde göras, känslor och tankar inför beslutet samt hur vardagen förändrades över tid. Du får också en inblick i hur ett cochleaimplantat fungerar, vilka utmaningar och möjligheter som kan uppstå och hur delaktighet och kommunikation kan utvecklas med hjälp av implantatet.

### Innehåll:

- Beslutsprocessen - Hur går den till?
- Så har vardagen förändrats över tid
- Så fungerar ett cochleaimplantat
- Möjligheter och utmaningar med cochleaimplantat

**Tid:** 40 minuter + frågestund (totalt ca 60 minuter)

**Målgrupp:** Medlemmar eller andra med hörselskada som är nyfikna på hur ett cochleaimplantat fungerar.



Hörselskadades distrikt  
i Stockholms län

## Min hörselresa

Föreläsningen riktar sig till medlemmar som är nyfikna på lyssna in andras hörselresor och erfarenheter. Detta kan vara givande både för den som själv har nedsatt hörsel eller för anhöriga. Här möter du en föreläsare som delar sin personliga hörselresa och berättar om hur den egna hörseln fungerar, vilka utmaningar som uppstått längs vägen och hur dessa har hanterats. Föreläsningen tar också upp strategier och verktyg som fungerat i vardagen, i yrkeslivet och i sociala sammanhang. Genom erfarenheter kring val, anpassningar och delaktighet ges möjlighet till igenkänning, inspiration och nya perspektiv.

### Innehåll:

- Personlig hörselresa och erfarenhet
- Utmaningar och strategier - Vardag, arbete och sociala sammanhang
- Igenkänning, inspiration och nya perspektiv

**Tid:** 40 minuter + frågestund (totalt ca 60 minuter)

**Målgrupp:** Alla som har en hörselskada och deras anhöriga. Till den här föreläsningen kan föreningen bjuda in både sina medlemmar och allmänheten.

## Hur påverkas kroppen av en hörselnedsättning?

### *Från en sjukgymnasts perspektiv*

Föreläsningen belyser hur en hörselnedsättning påverkar kroppen främst ur ett sjukgymnastiskt perspektiv. Vi tar upp samband mellan hörsel, balans, hållning och muskelspänningar samt hur ökad ansträngning vid lyssnande ökar trötthet, stress och ibland också smärta. Föreläsningen lyfter förslag vad som är värt att tänka på vid kommunikation. Strategier och rutiner är lämpligt för att på ett bra sätt ta hand om sin hörselnedsättning och därmed sig själv på bästa sätt.

### Innehåll:

- En hörselnedsättnings påverkan på balans, hållning och muskelspänningar
- Hur lyssningsansträngning kan leda till trötthet, stress och ibland smärta
- Tips på strategier och rutiner för att förbättrar kommunikation och hälsa

**Tid:** 40 minuter + frågestund (totalt ca 60 minuter)

**Målgrupp:** Alla som har en hörselskada och deras anhöriga. Till den här föreläsningen kan föreningen bjuda in både sina medlemmar och allmänheten.



Hörselskadades distrikt  
i Stockholms län