

# Samtal som hörs

Bättre kommunikation vid samtal  
med nedsatt hörsel



Hörselskadades distrikt  
i Stockholms län

# 10 tips för att samtala smartare när någon har nedsatt hörsel

## 1. Låt den andra personen veta om din hörselnedsättning

Informera den du samtalar med om din hörselnedsättning och var tydlig med hur dina behov ser ut, så att de vet hur de kan anpassa sin kommunikation.

## 2. Fånga personens uppmärksamhet innan du börjar prata

Klappa lätt på axeln eller vinka för att försäkra dig om att personen som hör dåligt är redo att lyssna.

## 3. Stå ansikte mot ansikte

Se till ni sitter eller står ansikte mot ansikte och att miljön är väl upplyst. Undvik att täcka munnen eller tala från sidan. Ropa inte från ett annat rum.

## 4. Välj en lugn miljö

Försök att samtala i en tyst omgivning där bakgrundsljud minimeras, så att det blir lättare att höra eller läsa på läpparna. Stäng fönster och dörrar, skruva ner radion.

## 5. Prata tydligt och i normal takt

Undvik att skrika eller överdriva dina munrörelser. Det kan göra det svårare att höra. Att tala tydligt och naturligt är mest effektivt.

## 6. Var tydlig med vad det samtalas om

Snabba ämnesbyten kan ibland göra det svårt att hänga med eller komma in i ett samtal. Beskriv gärna samtalsämnet med några korta ord om det behövs.

## 7. Var tålmodig och flexibel

Om något missförstås är det bättre att upprepa eller omformulera i stället för att höja rösten. Den som hör dåligt bör heller inte vara rädd för att be den andra personen att upprepa sig, omformulera eller förklara igen om du missar något.

## 8. Använd visuella hjälpmedel

Om möjligt, stöd ditt samtal med bilder, anteckningar eller annan visuell information för att underlätta förståelsen.

## 9. Använd tillgängliga hjälpmedel

Se till att använda de tillgängliga hörselhjälpmedel du har, vare sig det är hörapparat, anhörigmikrofon eller tal-till-text-appar.

## 10. Video i stället för telefon

Om samtalet inte kan föras i fysisk miljö, så underlättar det ofta att välja ett videosamtal i stället för telefon. I ett videosamtal är det både lättare att läsa av läppar och att få livetextning av samtalet.

## Vill du ha fler tips på hur du samtalar smart med nedsatt hörsel?

Välkommen att kontakta HRF:s rådgivare på Hørsellinjen via formuläret på [horsellinjen.se](http://horsellinjen.se) eller ring 0771-888 000. På [hrf.se/alltomhorsel](http://hrf.se/alltomhorsel) hittar du även mängder av tips och fakta om hörsel och hörselskador.



HRF:s vision är ett samhälle där alla hörselskadade kan leva i full delaktighet och jämlikhet. Ett samhälle där våra rättigheter respekteras och där vi kan förverkliga oss själva, på våra villkor.

**[www.hrf.se/stockholmslan](http://www.hrf.se/stockholmslan)**

**[kansli@hrfstockholmslan.se](mailto:kansli@hrfstockholmslan.se)**



Hörselskadades distrikt  
i Stockholms län