

hrf.

Hörselskadades distrikt
i Stockholms län

Fokus: Hörapparat

Att leva med en hörselnedsättning

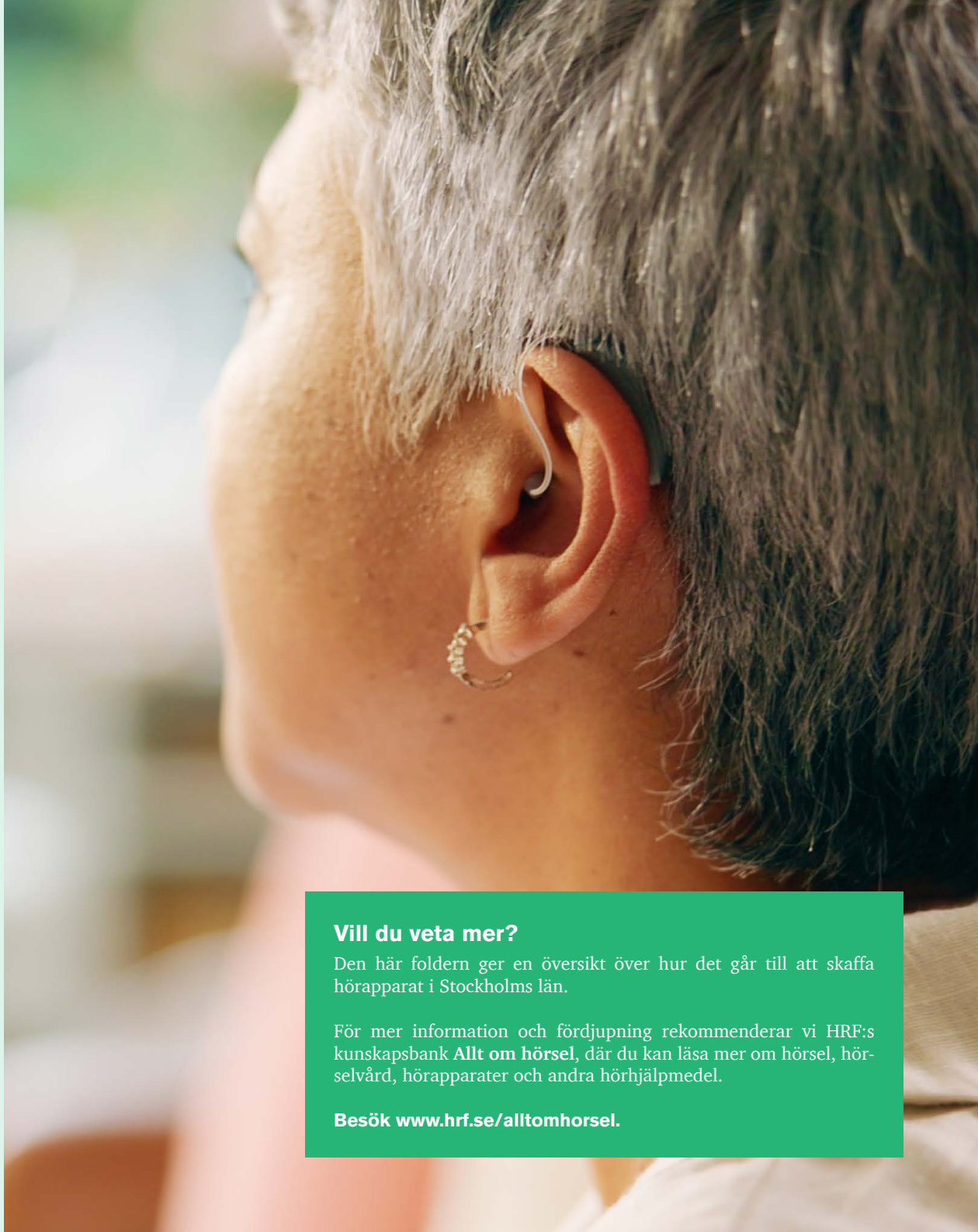
En av fem vuxna i Sverige har en hörselnedsättning. För många kan hörapparater och andra hörselhjälpmedel göra stor skillnad i vardagen.

En utprovning av hörapparat är en viktig investering i din livskvalitet. Den här foldern riktar sig till dig som ska ta steget, oavsett om du haft hörapparat i många år eller ska prova ut dina första.

Det är viktigt att komma ihåg att en hörapparat inte botar en hörselnedsättning, men den kan göra det lättare att kommunicera, delta i sociala sammanhang och känna delaktighet.

Om du har en måttlig till svår hörselnedsättning kan du dessutom ha stor nytta av mer omfattande hörselrehabilitering än enbart utprovning av hörapparater. På vår webbplats kan du läsa mer om vilka rehabiliteringsinsatser som finns, samt om patientavgifter och andra kostnader inom hörselvården.

Välkommen till ett hörselsmartare liv!



Vill du veta mer?

Den här foldern ger en översikt över hur det går till att skaffa hörapparat i Stockholms län.

För mer information och fördjupning rekommenderar vi HRF:s kunskapsbank **Allt om hörsel**, där du kan läsa mer om hörsel, hörselvård, hörapparater och andra hörhjälpmedel.

Besök www.hrf.se/alltomhorsel.

Tre tips för en bättre hörapparatsutprovning

1. Fråga hur hörapparaten ska utvärderas tidigt

Hörapparater ska alltid utvärderas. Det hjälper både dig och audionomen att se vilken nytta du har av dem och att upptäcka om något behöver justeras för att resultatet ska bli så bra som möjligt. Både mätningar och dina egna upplevelser är viktiga här. Då det kan göras på olika sätt är det bra att fråga med en gång hur just du ska få veta hur mycket dina hjälpmedel hjälper dig och i vilka situationer.

2. Ta med någon till besöket

Det är lätt att missa viktig information när mycket ska tas in på en gång. Med en anhörig eller vän vid din sida blir det enklare att komma ihåg råd, att ställa rätt frågor och diskutera olika alternativ - samtidigt som ni tillsammans får kunskap om din nya hörselsituation.

3. Var aktiv under utprovningen

Beskriv för audionomen hur du upplever ljudet i dina nya hörapparater. Ju mer du kan beskriva din upplevelse av dem, desto bättre kan hörapparaterna anpassas efter dina behov. Kom ihåg att det ofta tar tid att vänja sig vid det nya ljudet och att justeringar kan behövas längs vägen.



Några bra egenskaper i hörapparater

Dagens hörapparater är små, avancerade datorer som analyserar ljud omkring dig och anpassar förstärkning efter situationen. Med modern teknik och AI kan de bland annat lyfta fram tal, dämpa störande ljud och anpassa sig till olika ljudmiljöer.

Här kan du läsa om flera bra egenskaper som finns i de flesta moderna hörapparater.

Ljudförstärkning

Hörapparatens viktigaste uppgift är att förstärka ljud så att du kan höra så bra som möjligt. Olika tillverkare använder olika tekniker för att göra detta, och det är utifrån dessa som audionomen anpassar hörapparaterna efter dina behov.

Bara du kan avgöra vilket ljud som fungerar bäst för dig. Ibland kan den inställning som ger bäst taluppfattning samtidigt upplevas som obehaglig. Därför är det viktigt att berätta för audionomen hur du upplever ljudet, så att inställningarna kan justeras.

Audionomen ställer in din hörapparat utifrån din hörselkurva och din upplevelse av ljudet. Höja och sänka volymen kan du däremot oftast göra själv.

Strömma ljud

Sen drygt tio år så har mobiler och hörapparater kunnat kopplas ihop för att skicka ljud från mobilen till hörapparaten och ofta tillbaka. Det har inneburit ett stort lyft för många hörapparatanvändare som nu klarar t.ex. telefonsamtal mycket enklare. Ofta är möjligheten att strömma ljud oberoende av om du använder app eller inte. Din audionom kan instruera dig om hur det går till. Ibland vill man ändra hörapparatens inställningar om hur mycket ljud från omgivningen när man strömmar, det kan audionomen ställa in, och för vissa märken går det även att styra det själv i appen.



Hörapparatssystem

I modern hörselvård pratar man inte längre om att prova ut hörapparater utan hörapparatsystem som kan bestå av en eller två hörapparater, fjärrkontroller eller appar.

Många hörapparater har idag bluetooth, men de kan fungera på olika sätt. Om du har en smartphone och du kan följa instruktioner gällande nerladdning av appar i mobilen så ska audionomen instruera dig utförligt så att du kan använda appen.

Tänk dock på att alla telefoner inte funkar med alla hörapparater och att du efter att utprovningen är avslutad har ett ansvar att ha tagit till dig audionomens instruktioner. Inte heller kan du ställa krav på att audionomen ska hålla i telefonen och utföra alla stegen.

Brusreducering

Alla hörapparater har AI-tränad mjukvara för att klara av bullriga situationer. Olika märken har olika lösningar och det är individuellt vilken lösning som man uppskattar bäst. Det här sker automatiskt utan att du behöver göra något.

Fler på nästa sida

Automatisk miljöanpassning

De flesta hörapparater idag har inställningar där de anpassar sig till vilken ljudmiljö du befinner dig i. Det innebär att du inte behöver tänka på vilket program som funkar bäst utan istället så mixar hörapparaten ljudet för att hjälpa dig att höra så mycket som möjligt.

Återkopplingsskydd

Alla hörapparater har ett skydd mot rundgång. Det hindrar ljudet från hörapparatens högtalare att fångas upp av mikrofonerna och skapa ett tjutande ljud.

Batterifunktion

Hörapparater har batterier, antingen uppladdningsbara eller knappcellsbatterier. De förstnämnda laddar du vid behov, medan du kan byta knappcellsbatterina när som helst. Om dina uppladdningsbara hörapparater inte orkar hela dagen så är det troligen dags att byta dom.

Telespole

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

Hitta hörapparat-funktion

Alla bakom örat-hörapparater som regionen upphandlat har idag en ”hitta-hörapparaten” funktion inbyggd i appen. Den visar den senast kända platsen där hörapparaterna var anslutna. Du avgör själv om du vill aktivera den eller inte.

Tillbehör

Det finns ett stort antal tillbehör till hörapparater idag. Många ingår om du behöver dem, som till exempel laddare och fjärrkontroll. Andra kan man i vissa fall behöva köpa. Det kan dels handla om förbrukningsartiklar som domer, men även sånt som externa mikrofoner och tv-hjälpmedel. En del patienter kan få även dessa utan kostnad från regionen så fråga din audionom vad som gäller för dig.

Så här går det till att skaffa hörapparat



På **www.hrf.se/alltomhorsel** kan du få mer information om hur det går till vid utprovning av hörapparater.

Innan du provar ut hörapparater så har du redan gjort ett antal mätningar och audionomen har även ställt frågor till dig för att kartlägga dina behov. Här har audionomen mycket hjälp av om du har funderat innan på när du har svårt att höra. Är det hemma, på jobbet eller när du träffar vänner? Hur fungerar det med TV och telefonsamtal? Skriv ner dina tankar och ta med till audionomen vid första besöket.

När du har bestämt dig för att börja utprovningen är första steget att välja modell. Region Stockholm har upphandlat ett femtiotal olika modeller för att täcka alla patienters behov. Din audionom kommer att ge dig förslag baserat på sin egen kunskap, mätningarna ni gjort och den tidigare kartläggningen. Om du vill kan du fråga varför audionomen föreslår just den modellen, eller så går ni direkt till att anpassa den för dig.

Därefter är det dags för hörapparaten att ställas in efter just dina behov och diskutera vilka delar som ska ingå i ditt hörapparatssystem.. En ny hörapparat låter alltid annorlunda. Det kan ta tid att vänja sig, och dessutom kan audionomen många gånger behöver göra både justeringar i inställningarna och kompletterande mätningar.

När ni utvärderat hörapparatsystemet så bestämmer du om du vill ha hörapparaterna eller inte. Även efter att du bestämt dig så kan hörapparaten behöva justeras för att ge dig bästa möjliga nytta.

Att tänka på efter att du har valt hörapparat

Om hörapparaterna går sönder

Spara gärna informationen om hur du sköter dina hörapparater, så att de fungerar så bra som möjligt och håller så länge som möjligt. 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.

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. Syn- och hörselinstruktörer kan ibland även hjälpa till med att sköta hörapparaterna om du tycker det är svårt att byta slangar eller liknande.

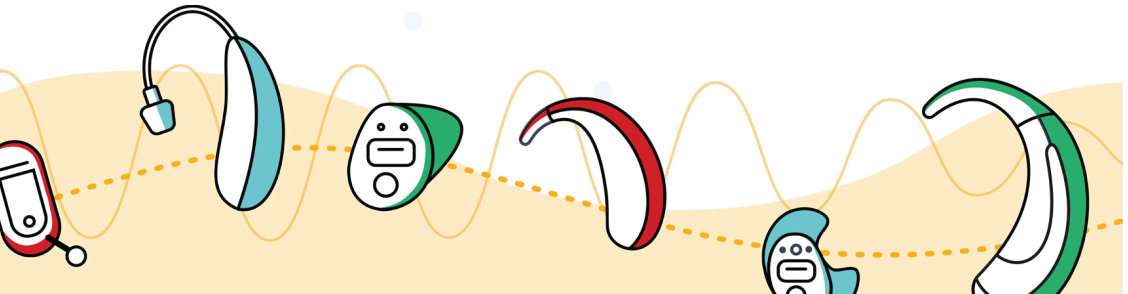
Om du inte är nöjd med hörselvården

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.

Kontakta Patientnämnden

Hemsida: www.regionstockholm.se/patientnamnden
Telefon: 08-123 467 00

Du kan även logga in på 1177.se. Under rubriken **Regionen rekommenderar** välj **Lämna synpunkter och klagomål hos Patientnämnden**.



HRF i Stockholms län

Vi är en del av Hörselskadades Riksförbund (HRF). Vi arbetar för ett samhälle där alla som lever med hörselnedsättning eller andra hörselrelaterade besvär kan känna sig delaktiga och ha möjlighet att leva på lika villkor.

För att nå dit driver vi frågor som är viktiga för hörselskadade på läns- och regionnivå, samtidigt som vi stöttar våra lokala föreningar genom utbildning och kunskapsutbyte. Vi skapar också mötesplatser där människor kan få ny kunskap, dela erfarenheter och träffa andra – bland annat genom föreläsningar, samtalsträffar om hörsel, tinnitus, ljudöverkänslighet och Ménières sjukdom.

Läs mer på **www.hrf.se/stockholmslan**.

Gå med i HRF

Ju fler vi är, desto bättre hörs vi. Och då förbättras våra möjligheter att påverka för ett hörselsmart samhälle och en bättre framtid för alla hörselskadade. Som medlem i HRF får du bland annat sex fullmatade nummer av tidningen Auris per år.

Bli medlem på **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.hrf.se/alltomhorsel**.

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.hrf.se/horsellinjen**.

Vilka är Hörselskadades Riksförbund?

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

www.hrf.se/stockholmslan

kansli@hrfstockholmslan.se

hrf.
Hörselskadades distrikt
i Stockholms län