Hörselboken



En bok från Hörselskadades distrikt i Stockholms län

Hörselskadades distrikt
i Stockholms län

Hörselboken

Utgivare:
Hörselskadades distrikt i Stockholms län
Skytteholmsvägen 2
171 44 Solna

www.hrfstockholmslan.se
kansli@hrfstockholmslan.se

Första upplagan

Text: Sofi Ramström och Caroline Enell
Formgivning: Caroline Enell
Illustrationer: Linnea Blixt
Illustrationer (hörapparater): iStock by Getty Images
Foton: iStock by Getty Images

I HRF:s kunskapsbank på **www.alltomhorsel.se** hittar du mängder av information om allt som har med hörsel att göra.

Du är också välkommen att besöka oss på **www.hrfstockholmslan.se**.

INLEDNING

Kanske du håller den här boken i din hand för att du misstänker eller nyss upptäckt att du har en hörselnedsättning. Att få diagnosen hörselnedsättning kan kännas överväldigande och fylla dig med frågor och osäkerhet. Denna handbok är utformad för att ge dig den information och det stöd du behöver för att förstå din hörselnedsättning samt hjälpa dig att ta de första stegen mot en ny vardag.

Hörselnedsättning är en av de vanligaste fysiska funktionsnedsättningarna. Det är en utmaning som många människor världen över står inför och som kan påverka allt från sociala interaktioner till arbetsliv och fritidsaktiviteter. Men med rätt kunskap och verktyg kan du lära dig att hantera din hörselnedsättning på ett sätt som gör att du kan fortsätta leva ett fullvärdigt och rikt liv.



I denna handbok kommer vi att gå igenom vad en hörselnedsättning innebär, de vanligaste orsakerna och symtomen, samt vilka rehabiliteringsmetoder och hjälpmedel som finns tillgängliga. Du kommer även att få praktiska tips och råd för hur du kan anpassa din vardag och förbättra din kommunikation med omgivningen.

Kom ihåg att du inte är ensam. Det finns många stödgrupper och hjälpmedel som kan stötta dig på din hörselresa. Vi hoppas att denna handbok kommer att vara till stor hjälp och en trygg följeslagare för dig under denna tid av anpassning och lärande.

Hälsningar,
Hörselskadades distrikt i Stockholms län

INNEHÅLL

Kapitel 1 - När hörseln sviker 8
Att få en hörselnedsättning 9
Andra typer av hörselskador 10
Några konsekvenser av att leva med en hörselnedsättning 12

Kapitel 2 - Skaffa hörapparat 14
Vad händer på hörselmottagningen? 14
Hörselmätning 15
Hörapparatutprovning och information 17
Utvärderingar och justeringar 18
Hjälpmedel vid grav hörselnedsättning 18

Kapitel 3 - Streaming och teleslinga 20
Streaming via Bluetooth 20
Teleslinga 20

Kapitel 4 - Att tänka på som anhörig 22
Var en hjälp på vägen 22
Hörapparater är ingen mirakelkur 23

Kapitel 5 - Hörselsmarta samtal 24
10 tips för att samtala smartare när någon har nedsatt hörsel 25

Kapitel 6 - I hemmet och på fritiden 28
Teknik för telefonsamtal 28
Teknik för att titta på TV 29
Teknik för varseblivning 29
Teknik för fysiska samtal 30
Anpassa din ljudmiljö 30

Kapitel 7 - Hörselnedsättning på jobbet 32
Teknik och arbetshjälpmedel 32
Akustisk anpassning 33

Kapitel 8 - Att använda tolk 34
Skrivtolkning 36
Tolkning på distans 36

Kapitel 9 - Vilka är HRF och vad gör vi? 38
Hörselskadades distrikt i Stockholms län 39

Källor och faktagranskning 40

Egna anteckningar 41



KAPITEL 1

NÄR HÖRSELN SVIKER

I Stockholms län lever i dag flera hundra tusen människor med någon form av hörselnedsättning. Det gör den till en av de vanligaste fysiska funktionsnedsättningarna. Troligen har du flera personer i din närhet som hör dåligt – kanske utan att du ens vet om det.

En hörselnedsättning kan ha olika orsaker, så som arv, miljö, ålder eller sjukdom. Den kan vara medfödd eller förvärvad och kan innebära allt från att ha lite svårare att uppfatta vissa ljud till att vara helt döv. En del som har en hörselnedsättning använder hörapparater, andra klarar sig ändå.

Många gånger är dålig hörsel en del av det naturliga åldrandet, men kan drabba människor i alla åldrar. Det vanligaste är att hörseln försämras i vuxen ålder, men det finns en mindre grupp som föds med eller utvecklar en hörselnedsättning under barndomen.

Att få en hörselnedsättning

Ibland kommer en hörselnedsättning plötsligt, men det vanligaste är att det sker gradvis. Kanske är det någon i din närhet som märkt att du börjat höra dåligt, inte du själv. Din partner upplever dig som mer disträ, eller dina barn tycker inte längre att du svarar när de ställer frågor.

För vissa är en hörselnedsättning en naturlig del av livet och att bli äldre. För andra kan det innebära en stor omställning i livet, speciellt om hörselnedsättningen kommer plötsligt.



En hörselnedsättning kan till exempel innebära att det inte längre är lika självklart att obehindrat delta i samtal, kolla på film eller lyssna på musik. Också en mindre hörselnedsättning kan göra det svårt att höra i bullriga och högljudda miljöer, till exempel på caféer eller restauranger. För vissa kan det kännas svårt att söka vård – de kanske förnekar problemen eller isolerar sig på grund av den osäkerhet och oro som hörselnedsättningen kan innebära i olika kommunikationssituationer. För andra känns det naturligt att söka hjälp tidigt.

Att inte söka vård för sin hörselnedsättning kan få både fysiska och psykiska konsekvenser. Det kan göra att man känner sig nedstämd och stressad, drabbas av huvudvärk och leda till konstant trötthet. Forskning har dessutom påvisat en koppling mellan obehandlad hörselnedsättning och en ökad risk för demenssjukdomar.

Andra typer av hörselskador

Hörselnedsättning är inte den enda hörselskadan man kan drabbas av. Till exempel är tinnitus, upplevelsen av inre ljud utan yttre orsak, vanligt oavsett hörselförmåga. Även ljudöverkänslighet är en form av hörselskada som påverkar många människors vardag.

Läs mer

Mer om hörselskador kan du läsa om i HRF:s informationsbank **Allt om hörsel** på **www.alltomhorsel.se**.



Några konsekvenser av att leva med en hörselnedsättning

1. Andra verkar prata tyst. Ett vanligt tecken på nedsatt hörsel är att det känns som att människor omkring dig pratar tystare eller otydligare än tidigare.

2. Ljudmiljön blir avgörande. En god ljudmiljö blir allt viktigare, och det kan plötsligt kännas utmanande att föra ett samtal i bullriga miljöer som restauranger eller offentliga platser.

3. Utmaningar att hänga med i samtal. I gruppsamtal, där flera personer talar samtidigt och samtalsämnen snabbt skiftar, kan det bli svårt att följa med och delta aktivt.

4. Ökad risk för missförstånd. När det blir svårt att uppfatta all information kan det lätt uppstå missförstånd eller feltolkningar i kommunikationen.

5. Andra påpekar att du hör dåligt. Kanske har din partner klagat på att volymen på tv:n är för hög, eller så tycker barnbarnen att du ofta säger ”Va?”. Ofta är det människor i din omgivning som först lägger märke till förändringarna innan du själv gör det.



KAPITEL 2

SKAFFA HÖRAPPARAT

Om du upplever tecken på hörselnedsättning är det viktigt att kontakta en hörselmottagning så snart som möjligt. Om du behöver hjälp att hitta en mottagning nära dig kan du använda funktionen *Hitta vård* på 1177.se.

Vad händer på hörselmottagningen?

På hörselmottagningen får du träffa en audionom. En audionom arbetar med att stödja människor med hörselutmaningar genom att utföra hörseltester, anpassa hörapparater och andra tekniska hjälpmedel samt ge vägledning och lösningar för att förbättra hörselförmågan och livskvaliteten.

Innan besöket är det bra att tänka på några saker. Audionomer får i de flesta fall inte rensa hörselgången från vax. Du ansvarar själv för att se till att inget vax påverkar hörselmätningarna, annars kan besöket behöva bokas om. Om du inte klarar det själv med hjälp av receptfria produkter från apotek så kan du vända dig till

din vårdcentral. Det kan också vara bra att ha med en anhörig vid besök på hörselmottagningen. Det kommer att ges mycket information, och då kan det vara hjälpsamt att ha någon med sig som kan lyssna och stödja.

Hörselmätning

Det första steget för audionomen är att ta reda på vilka behov just du har genom olika mätningar och genom en dialog med dig. Vanligtvis utförs två olika hörselmätningar:

Tonaudiometri. Vid denna typ av hörselmätning får du sitta i en ljudisolerad box. Du får därefter ta på dig ett par hörlurar och lyssna efter toner i olika tonhöjd och styrka. Du trycker på en knapp så fort som du tycker dig ana en ton. Audionomen testar ett öra i taget, eftersom hörseln ibland kan skilja sig åt mellan öronen. När mätningen är klar får man fram ett audiogram, vilket är ett diagram som visar hur du hör de olika tonerna..

Talaudiometri. Vid den här mätningen får du i stället lyssna på förinspelade ord som du ska upprepa. Denna mätning är viktig för att få en bild av hur du hör i samtal.

Efter dessa mätningar får man en bild av hur du hör och vilken typ av hörselskada du har. Det här går audionomen igenom med dig. Utöver mätningarna får man också fylla i ett formulär med frågor om upplevda hörselproblem eller så ställer audionomen frågor om din

situation. Här är det viktigt att du redan innan besöket funderar igenom vilka hörselsituationer du upplever som mest problematiska och vad som är viktigast för dig att få hjälp med. Baserat på detta upprättas en vårdplan i vilken dina planerade insatser och mål med rehabiliteringen ska finnas med. Insatser kan till exempel innebära att du provar hörapparater, medan ett mål kan vara att du ökar din kunskap om din hörsel. Vårdplanen gör ni tillsammans, du och audionomen!



Hörapparatutprovning och information

Den insats som nästan alltid görs vid en hörselskada är utprovning av hörapparater. Idag är hörapparaterna mer än bara det som sitter i örat. De är en del av ett system som kan bestå av en eller två hörapparater, fjärrkontroller och appar i din smartphone, anpassade efter just dina behov. Prata med din audionom om vilka förväntningar du har på hörapparaterna. Kom ihåg att hörapparater är ett hjälpmedel och kan inte återställa din hörsel. Men hörapparater i kombination med att lära sig om sin hörselnedsättning är ett bra recept.

Hörapparaterna ställs in efter audiogrammet som du utförde vid första besöket. Man gör en första inställning och en mätning för att se hur hörapparaterna förstärker i just dina öron. Eventuellt behöver det göras justeringar efter mätningen. Därefter får du information om hanteringen av hörapparaterna, både hur du styr och sköter om dem, och information om strategier och lösningar som kan underlätta i vardagen. Sedan får du gå hem och prova hur hörapparaterna fungerar i verkligheten.

Det är viktigt att man använder hörapparaterna så mycket som möjligt och i olika ljudmiljöer. Dels för att vänja sig vid den nya ljudbilden, dels för att kunna berätta för audionomen vid återbesöket om det är något som inte känns bra. Man kan göra mycket justeringar i dagens hörapparater.

Utvärdering och justeringar

Vid detta besök utvärderar du dina hörapparater. Du får berätta hur du upplever att de fungerar. Kanske behöver audionomen göra vissa justeringar i hörapparaterna. Ofta görs även verifieringsmätningar med och utan hörapparater för att se hur mycket hjälp du får av hörapparaterna. Ibland kan du behöva komma tillbaka på flera besök för att du ska bli riktigt nöjd med ljudet i hörapparaterna. När ljudet i hörapparaterna är okej för dig så betraktas utprovningen som avslutad och du har dina nya hörapparater .

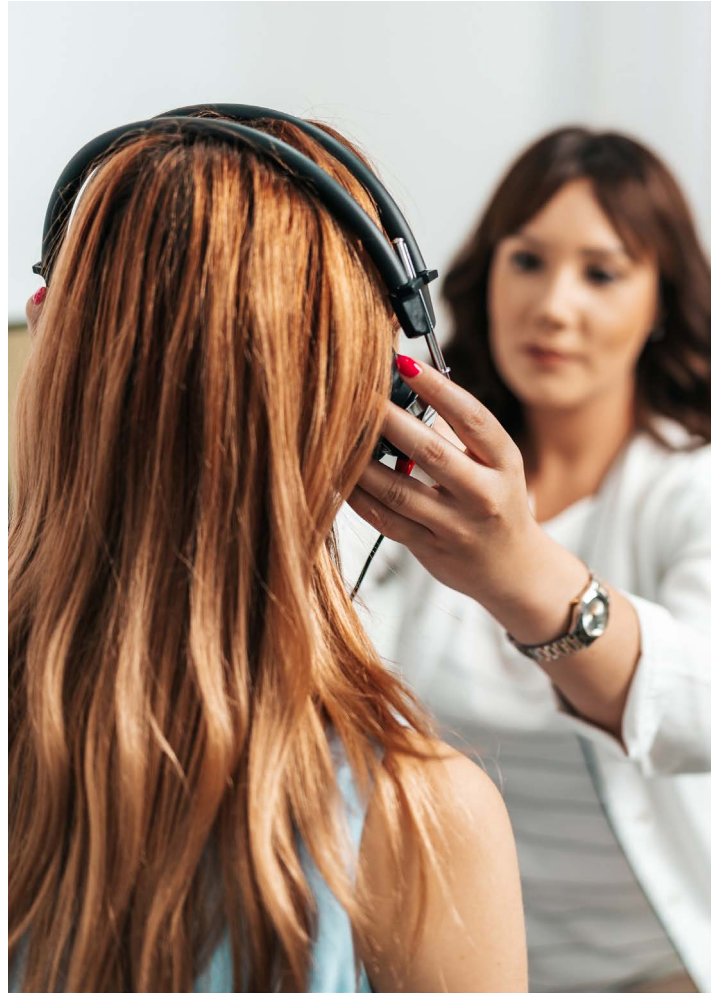
Hjälpmedel vid grav hörselnedsättning

När man har en grav hörselnedsättning räcker inte vanliga hörapparater alltid till. Då kan det finnas möjlighet att få ett cochleaimplantat (CI). Denna typ av hörselhjälpmedel kräver kirurgiskt ingrepp.

Du behöver få en bedömning av vården om du faller under kriterierna för att få ett CI. Fråga din audionom om du vill veta mer.

Läs mer

Mer om hörselrehabilitering och hörapparater kan du läsa om i HRF:s informationsbank **Allt om hörsel** på **www.alltomhorsel.se**.



KAPITEL 3

STREAMING OCH TELESLINGA

Streaming via Bluetooth

Många moderna hörapparater är 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.

Teleslinga

Teleslinga (även kallat T-slinga eller hörslinga) är ett system där ljudet från en mikrofon överförs direkt till dina hörapparater med hjälp av ett elektromagnetiskt fält.

Teleslinga ska finnas exempelvis på teatrar, biografer, i kyrkor och allmänna föreläsningssalar. Med hjälp av teleslingan får du bättre förutsättningar att höra vad som sägs även om du sitter långt ifrån en talare.

För att kunna använda dig av teleslinga behöver du ha en telespole (T-läge) i din hörapparat. När du aktiverar den överförs ljudet från teleslingan direkt till dina hörapparater och du får bättre förutsättningar att höra vad som sägs oavsett var du sitter i lokalen, ungefär som om du satt med trådlösa hörlurar. Prata med din audionom så hjälper hen dig att välja rätt.



KAPITEL 4

ATT TÄNKA PÅ SOM ANHÖRIG

En hörselnedsättning är något som inte bara påverkar den som hör dåligt, utan även andra runt omkring. Den som har en hörselnedsättning kanske inte alltid svarar på tilltal, missförstår eller sluter sig och blir tillbakadragen. Missförstånd och att behöva upprepa sig kan skapa stor frustration och de enklaste samtal kan bli tröttsamma och krävande.

Var en hjälp på vägen

Det är inte helt ovanligt att en hörselnedsättning sker gradvis. Det betyder att personen ofta omedvetet anpassar sig och inte nödvändigtvis är lika medveten om sin hörselnedsättning som andra är. Ibland vill kanske personen inte kännas vid att hen har en hörselnedsättning. Det kan handla om rädsla för ny teknik eller oro över hur andra ska uppfatta en.

Att lära sig om en hörselnedsättning är viktigt både för den som hör dåligt och för den som är närstående. Studier har också visat positiva effekter av att involvera anhöriga i hörselrehabiliteringen. Besöken i hörselvården består ofta av mycket information och du som närstående kan vara en stöttning i att försöka lyssna och komma ihåg, men också ställa frågor.

Hörapparater är ingen mirakelkur

Det är lätt att tro att bara en person med hörselnedsättning får sina hörapparater, så kommer hen att höra bra igen. Men hörapparater är ett hjälpmedel, inte ett botemedel.

I lugna, tysta miljöer med korta talavstånd fungerar hörapparaterna som allra bäst, men i dåliga ljudmiljöer och vid långa avstånd kan det fortsatt vara svårt att höra vad som sägs. Därmed är det som närstående till en person med hörselnedsättning fortsatt viktigt att vara lyhörd för de behov som personen med hörselnedsättning har.

Läs mer

I **Kapitel 5 - Hörselsmarta samtal** får du tips och råd om vad man kan göra för att underlätta i ett samtal där någon av deltagarna har en hörselnedsättning.

KAPITEL 5

HÖRSELSMARTA SAMTAL

Det finns många faktorer som kan ställa till det när det kommer till att samtala när någon har en hörselnedsättning. Dålig ljudmiljö, buller och många som pratar samtidigt är bara några exempel på saker som kan göra kommunikationen svår. För att underlätta är det viktigt att alla i samtalet är medvetna om dessa utmaningar och aktivt arbetar för att skapa en bra samtalsmiljö.



Tio tips för hörselsmarta samtal

1. Låt den andra 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. Klappa lätt på axeln, säg personens namn 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 i normal samtalston. 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 göra samtal svåra att följa. Beskriv gärna ämnet kort 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.

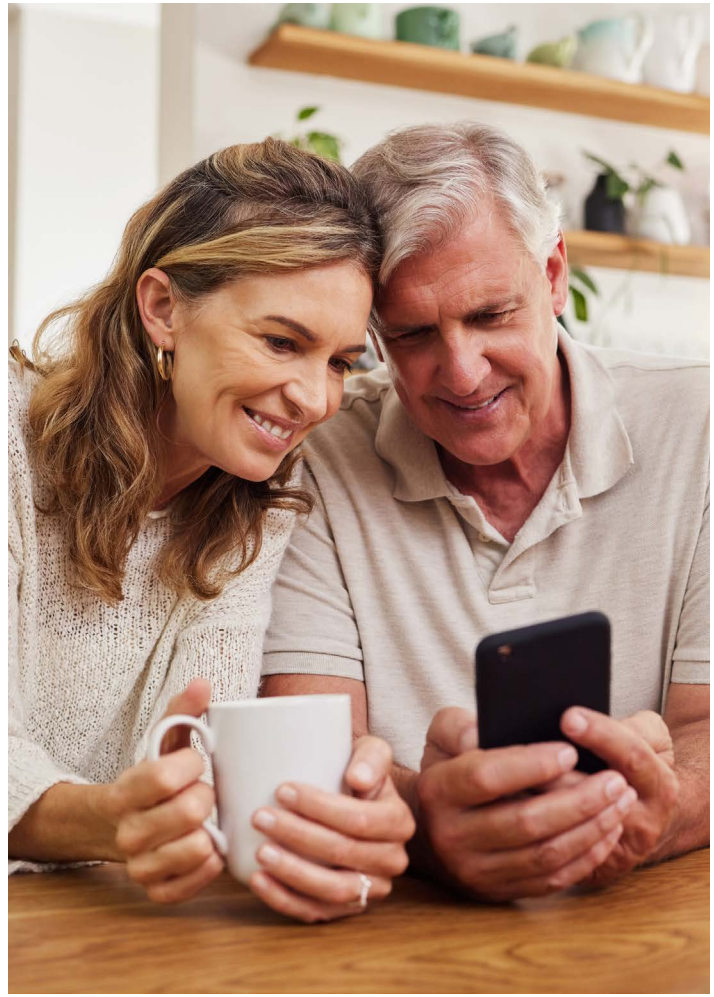
8. Använd tillgängliga hjälpmedel. Se till att använda de tillgängliga hörselhjälpmedel du har, vare sig det är hörapparat, anhörigmikrofon eller tal-till-text-appar.

9. 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.

10. Var snäll mot dig själv. Ljudintryck kan bli överväldigande. Ta pauser, skäll inte på dig själv när du missförstår något och våga vara öppen med din hörselskada.

Hörsellinjen

Vill du ha fler tips på hur du samtalar smart med nedsatt hörsel? Välkommen att kontakta HRF:s rådgivare på Hörsellinjen via formuläret på **www.horsellinjen.se** eller ring **0771-888 000**.



KAPITEL 6

I HEMMET OCH PÅ FRITIDEN

Att anpassa sig till sin nya vardag med en hörselnedsättning kan kännas svårt i början, men det finns en mängd teknik och strategier att ta till för att underlätta. Det viktigaste är att ha tålamod och att försöka ta korta pauser i vardagen där du vilar din hörsel.

Det finns många olika typer av hjälpmedel som man kan använda sig av för att underlätta både i hemmet och på fritiden. Ibland kan man få dessa genom sin hörselmottagning eller så får man köpa på egen hand. Här nedan är några exempel på hörselhjälpmedel som du kan använda dig av hemma.

Teknik för telefonsamtal

Hörapparater med Bluetooth går ofta att koppla till din mobiltelefon. Beroende på mobiltelefon och hörapparater så behövs ibland ett extra hjälpmedel. Hör med din audionom vad som blir bäst för dig.

Teknik för att titta på tv

Om du tycker att det är svårt att höra tv:n med bara hörapparater så finns det olika typer av hjälpmedel för det. Exempelvis:

Streaming. Om dina hörapparater har Bluetooth-koppling kan du via en adapter till din tv streama ljudet direkt till dina hörapparater.

Trådlösa hörlurar. Har du inte hörapparater än kan du skaffa trådlösa hörlurar. Anslut dem till tv:n så streamas ljudet direkt till dina öron.

Stolslinga. En stolslinga består av en tunn kudde som placeras på fåtöljen eller soffan och kopplas till tv:n med en slingförstärkare. Genom att sätta hörapparaten på T-läge överförs ljudet direkt till hörapparaten förbättre ljudkvalitet. Ljudstyrkan kan justeras individuellt utan att påverka andra i rummet. Slingkuddar finns att låna från hörselvården.

Teknik för varseblivning

Om du har svårt att höra när det till exempel ringer på dörren finns det hjälpmedel som gör dig uppmärksam på detta genom att blinka. Det finns även varseblivning för exempelvis brandlarm och väckarklocka. Väckarklockan har då som en liten vibrationsplatta som läggs under huvudkudden och som vibrerar när klockan ringer.

Teknik för fysiska samtal

Anhörig-mikrofoner. En anhörig-mikrofon är en liten extern mikrofon som fästs på personen du pratar med för att höra bättre på exempelvis en restaurang eller i bilen. Ljudet från mikrofonen streamas direkt till dina hörapparater.

Tal-till-text-app. En tal-till-text-app kan vara till stor hjälp om du plötsligt befinner dig i en situation där du har svårt att höra, till exempel i vården. Med hjälp av en sådan app kan du få det som sägs nedskrivet i din mobil eller på din surfplatta. Du har då också möjligheten att spara det som har sagts.

Både iPhone och Android har inbyggda dikteringsverktyg. Man går in i sin anteckningsapp och trycker på symbolen för diktering/mikrofon. Fler tips på tal-till-text-appar hittar du på **Allt om hörsel**.

Anpassa din ljudmiljö

Om du upplever mycket eko hemma finns det vissa saker att tänka på när det gäller inredningen. Till exempel kan mattor och gardiner bidra till en bättre ljudmiljö.

Läs mer

I **Kapitel 3 - Streaming och teleslinga** kan du bland annat läsa mer om hur du kan lyssna via teleslinga i offentliga lokaler.



KAPITEL 7

HÖRSELNEDSÄTTNING PÅ JOBBET

Med hjälp av rätt teknik och strategier brukar det gå alldeles utmärkt att arbeta med en hörselnedsättning. Steg ett är att prata med din chef om vad du behöver för att ha ett fungerande yrkesliv. Din audionom kan ge dig hjälp och råd dig om vad som kan underlätta.

Det är viktigt att du sätter dig in i vad du behöver för att få en så bra arbetsmiljö som möjligt.

Teknik och arbetshjälpmedel

Idag finns det smidiga mikrofoner att använda i möten, både fysiska och digitala. Mikrofonerna läggs ut på bordet eller kopplas till din dator och sänder ljudet från talaren direkt till dina hörapparater. På så sätt minskas avståndet till talaren och man får bättre förutsättningar att höra. Man behöver inte heller anstränga sig lika mycket för att höra.

Akustisk anpassning

Om din arbetsplats har dålig ljudmiljö med till exempel störande eko kan en akustisk anpassning vara lösningen. Exempel på detta är ljudabsorbenter som kan sättas på väggar eller i taket. Idag finns det väldigt fina absorbenter i form av gardiner eller tavlor med fina motiv.



Läs mer

Du som har en hörselnedsättning kan ha rätt till arbetshjälpmedel. Läs mer om detta i HRF:s informationsbank **Allt om hörsel** på **www.alltomhorsel.se** under avsnittet **Arbetsliv**.

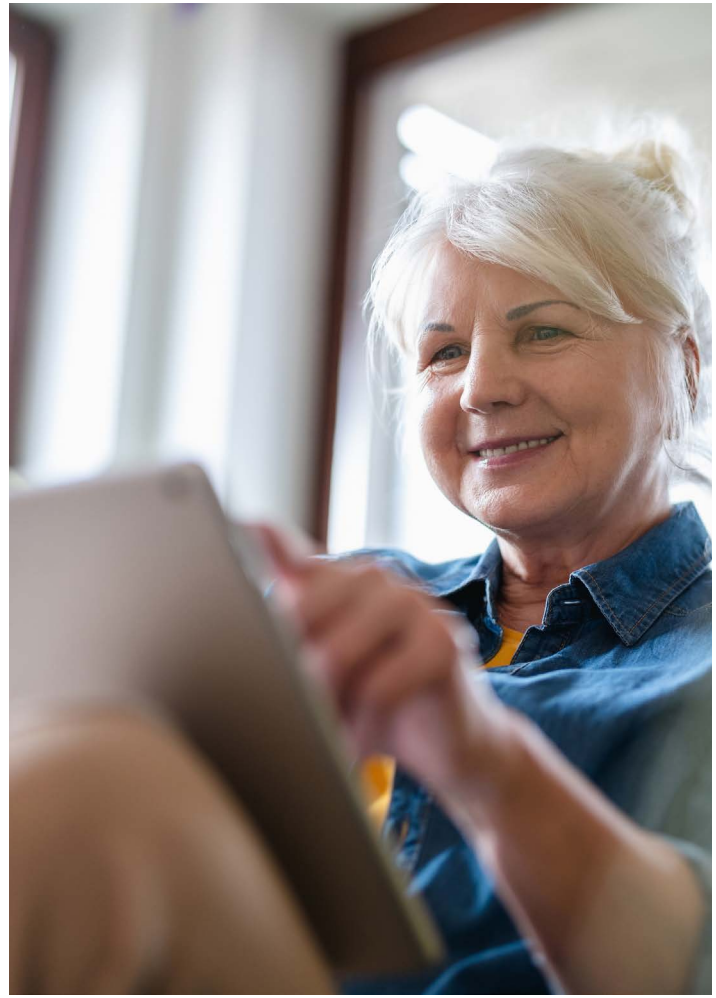
KAPITEL 8

ATT ANVÄNDA TOLK

Ibland kan det behövas ytterligare stöd när hörapparaterna eller andra hörhjälpmedel inte räcker till. Då kan du använda dig av tolk. Det finns flera tolkmetoder att använda sig av: skrivtolkning, TSS (tecken som stöd) och teckenspråkstolkning. Du har alltid rätt att boka tolk om du behöver hjälp med att ta del av information och delta i ett samtal.

Du som hörselskadad kan boka tolk via Tolkportalen (tolkportalen.regionstockholm.se) i alla typer av vardagssituationer där du behöver hjälp med att uppfatta ett samtal. Det kan till exempel vara vid läkar- och tandläkarbesök, kontakt med myndigheter, föräldramöten, fackliga möten på din arbetsplats, dop, bröllop och begravning, föreningsliv och fritidsaktiviteter.

Du som behöver hjälp med vardagstolkning vänder dig till regionens tolkcentral. Alla landets tolkcentraler finns listade på **www.tolkcentralen.se**.



Skrivtolkning

Skrivtolkning är en tjänst där en skrivtolk återger tal i textform, vilket gör det enklare för personer med hörselnedsättning att följa med i samtal och möten. Tolken skriver i realtid, och texten visas på en skärm, surfplatta eller annan digital enhet.

Skrivtolkning är ett värdefullt verktyg för att främja delaktighet och förståelse i olika situationer där muntlig kommunikation är central.

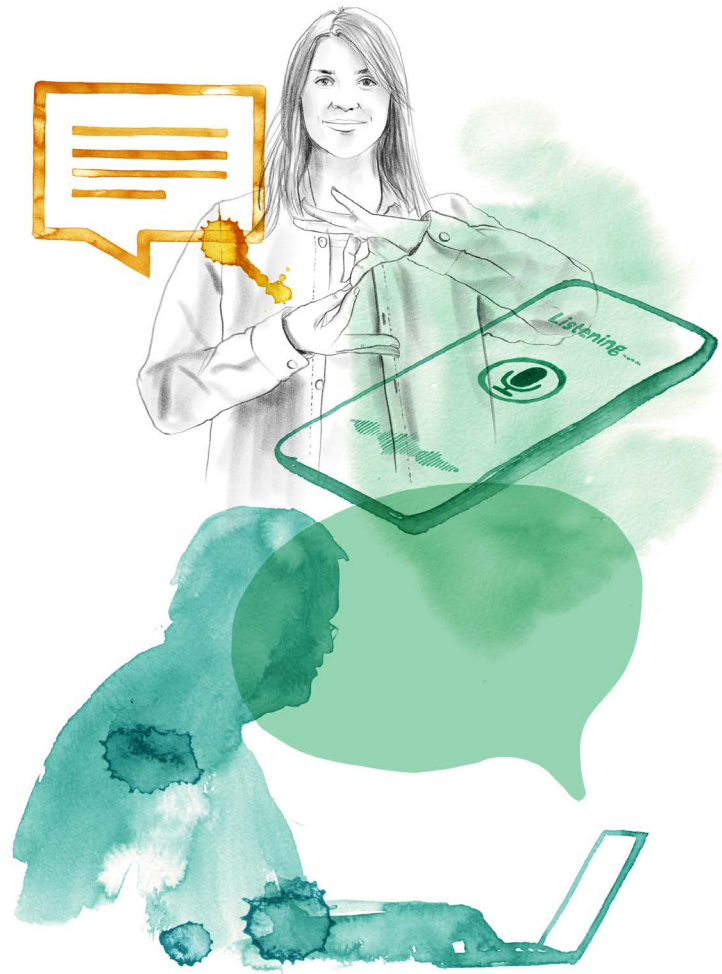
Tolkning på distans

Skrivtolk går också bra att få på distans, till exempel om du ska delta i ett digitalt möte. Genom digitala plattformar som videomöten eller textchattar kan tolkar förmedla samtal i realtid genom att det talade ordet skrivs ut på en skärm.

Tolkning på distans ökar tillgängligheten, då det minskar behovet av geografisk närhet och kan snabbt sättas in vid behov. Det underlättar kommunikation i arbetsmöten, digitala vårdbesök och sociala sammanhang.

Läs mer

Mer om olika tolkmetoder kan du läsa i HRF:s informationsbank **Allt om hörsel** på **www.alltomhorsel.se**.



KAPITEL 9

VILKA ÄR HRF OCH VAD GÖR VI?

Hörselskadades Riksförbund (HRF) är Sveriges största organisation för hörselskadade – en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden folkrörelse som arbetar för att tillvarata hörselskadades intressen genom att upplysa, stödja och påverka.

HRF grundades 1921 och är till för dig som har en hörselnedsättning eller är döv, och för dig med tinnitus, ljudöverkänslighet eller Ménières sjukdom. Vi välkomnar också närstående, inte minst föräldrar till hörselskadade barn.

HRF har lokala distrikt och föreningar runt om i Sverige och är en viktig aktör för att stärka rättigheter och skapa gemenskap för hörselskadade.

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.



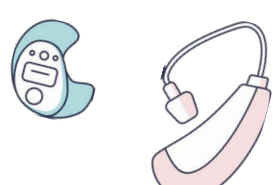
KÄLLOR OCH FAKTAGRANSKNING

Allt material i denna bok är hämtat från:

Hörselskadades Riksförbund: www.hrf.se
Allt om hörsel: www.alltomhorsel.se
Hörsellinjen: www.horsellinjen.se
1177: www.1177.se
Tolkcentralen: www.tolkcentralen.regionstockholm.se

Boken har faktagranskats av:

Åsa Skagerstrand, med. dr och audionom
Dorota Kuczynska, leg. audionom
Daniel Skepp, syn- och hörselinstruktör



123-551 30 23

HRF STHLMS LAN

swish

Vill du bidra till ett hörselsmart samhälle?

Med ditt stöd kan vi fortsätta arbeta för bättre hörselvård, ökad tillgänglighet och ett samhälle där alla har möjlighet att höra och vara delaktiga.

Swisha gärna en valfri gåva. Varje bidrag gör skillnad!

Tack för ditt stöd!

EGNA ANTECKNINGAR

Hörselboken är skriven för dig som misstänker eller nyss upptäckt att du har en hörselnedsättning – och för dig som är anhörig till någon med nedsatt hörsel. Den är tänkt som en hjälpande hand när du navigerar dig fram i din nya hörselsituation.

Här hittar du information om hur det kan vara att leva med en hörselnedsättning, hur hörselvården i Stockholms län fungerar, hur du samtalar hörselsmart och andra goda tips och råd.

hrf.
Hörselskadades distrikt
i Stockholms län

www.hrfstockholmslan.se

Bli medlem i HRF på www.hrf.se/medlem.