

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot



Hörselskadades Riksförbund
Svarspost nr 20080467
164 20 Kista

Frågor om hörsel?

**Hörsellinjen:
0771-888 000, hrf.se/horsellinjen**

Ring eller skriv till HRFs hörselrådgivare för kunnig vägledning om allt som rör hörsel. Enkelt, tryggt och kostnadsfritt. Vanlig samtalstaxa gäller.

**Allt om hörsel:
hrf.se/alltomhorsel**

I HRFs kunskapsbank "Allt om hörsel" hittar du massor av nyttig information om hörapparater, hörteknik, tinnitus, hörselvården i din region och mycket annat.

Hörselskadades Riksförbund (HRF) • www.hrf.se
Box 1068, 164 25 Kista, tel: 08-457 55 00, e-post: hrf@hrf.se



Testa din hörsel!

Kolla hörseln på 3 minuter med HRFs **Hörseltestaren**

En hörselkoll kan vara livsviktig

Ofta dröjer det innan vi själva märker att hörseln blivit sämre. Därför ska du testa hörseln regelbundet. En snabb koll kan förebygga allvarliga hälsorisker – och bli första steget mot ett bättre liv.

När kollade du hörseln senast?

Att tidigt upptäcka en hörselnedsättning gör att du kan få den hörselvård du behöver i tid. Och det kan i sin tur göra livet både enklare och roligare – tänk så mycket du slipper missa!

Tidig upptäckt av hörselnedsättning kan också förebygga allvarliga hälsorisker.

Den som dröjer med att ta tag i sin hörselsituation kan lätt drabbas av huvudvärk, trötthet,

muskelvärk, stress och tinnitus.

Forskning visar dessutom att obehandlad hörselnedsättning är en av de största riskfaktorerna för att utveckla demens.

Därför ska du testa dig med HRFs självtest Hörseltestaren, minst en gång per år.

Och om du tror att din hörsel blivit sämre, dröj inte: Kontakta hörselvården direkt.

Det kan bli första steget mot ett bättre liv.

Vänd dig direkt till hörselvården i din region...

...om Hörseltestaren indikerar att du hör sämre än normalt.

...om du ofta har svårt att höra i samtal med flera.

...om du har hörapparater och tror att din hörsel har ändrats.



Vetenskapligt självtest på **horseltestaren.se**

Hörseltestaren är ett kostnadsfritt, vetenskapligt validerat självtest på webben.

Testa dig på bara 2–3 minuter. Allt du behöver är en lugn plats, hörlurar och en mobil eller dator med internetuppkoppling.

Testet går ut på att försöka urskilja olika ord

som sägs i brus.

Resultatet visar om du har en hörselnedsättning och om du bör kontakta hörselvården för undersökning.

Hörseltestaren är utvecklat av Forskningsinstitutet Hörselbron för Hörselskadades Riksförbund (HRF).

För att kunna ge dig relevant information och bra service sparar Hörselskadades Riksförbund (HRF) dina personuppgifter. Läs mer om hur vi hanterar personuppgifter på hrf.se/integritet

JA TACK!

Jag vill bli medlem i HRF – skicka information.
Du kan även bli medlem på hrf.se/medlem.

Jag vill stödja HRF med en gåva – skicka inbetalningskort.
HRF tar gärna emot gåvor via Swish 900 07 38.

Namn:

Adress:

E-post: