

Bli vän med din hörsel – Menières sjukdom

Handledning för samtalsledare



Hörselskadades Riksförbund

HRFs samtalsträffar

Vi i Hörselskadades Riksförbund (HRF) vill stärka hörselskadade att vara öppna med sin hörselnedsättning, våga hävda sina rättigheter och kunna förverkliga sig själva, på sina villkor.

I HRF får hörselskadade möjlighet att utbyta erfarenheter, tips och råd med andra i samma situation. I den gemensamma kunskapen växer hörselsmart kompetens och självförtroende fram där vi stärker hörselskadade, både som individer och som grupp i samhället. Vi vill ge hörselskadade kraft att växa och bli starka, synliga och hörselsmarta.

Samtalsträffarna "Bli vän med din hörsel – Menières sjukdom." är framtagna för att ge HRFs medlemmar möjlighet att utvecklas tillsammans genom utbyte av kunskap, erfarenheter, tips och råd. Konceptet består av fem träffar där ni i en grupp pratar om olika teman. Samtalsträffarna "Bli vän med din hörsel – Menières sjukdom" kan genomföras som studiecirkel via ABF.

FAKTA

Vad är en studiecirkel?

En studiecirkel är en mindre grupp (minst tre personer) som träffas regelbundet för att lära sig något tillsammans. Studiecirkeln har en cirkelledare, men deltagarna hjälps åt att driva samtalet framåt. Studiecirkeln utgår från deltagarnas önskemål, erfarenheter, behov och förmågor.

HRF är medlem i ABF. Hos ABF kan ni starta "Bli vän med din hörsel. Menières." som studiecirkel och få hjälp med lokal, teknik och mycket annat. Kontakta ABF på din ort för att starta en studiecirkel.

Rollen som samtalsledare

Du som är samtalsledare har en viktig roll.

Du ansvarar för att samordna träffarna och se till att de är tillgängliga. Du förbereder träffarna och ansvarar för att skapa ett gott samtalsklimat. Samtidigt är du en del av gruppen, där du ska bidra med dina erfarenheter och kunskaper samtidigt som du kan lära dig saker av de andra i gruppen.

Tänk på att alla ska känna sig inkluderade.

För en del tar det längre tid innan de känner sig trygga i gruppen och vill delta aktivt i samtalen. Som samtalsledare uppmuntrar du och bjuder in genom frågor som "Vill du dela med dig av dina erfarenheter?" eller "Är det något du känner igen?". Ge tid för reflektion och frågor.

Kom ihåg – du är ingen lärare, utan en ledare!

Rollen som samtalsledare innebär inte att du måste ha svar på allt.

Är det något ni i gruppen undrar över som rör hörsel, hörselskador, hörselvården, hörhjälpmedel etcetera tveka inte att kontakta HRFs rådgivningstjänst Hörsellinjen (inför kommande samtalsträffar).

Var gärna två som planerar och genomför träffarna – hjälps ni åt blir allt mycket roligare och ni kan avlasta varandra.



TIPS!

Som samtalsledare kan du förbereda dig genom att läsa igenom följande på hrf.se/alltomhorsel under rubriken Hörsel och hörselskador/ Menières sjukdom:

- > Vad är Menières sjukdom?
- > Menières sjukdom i korthet
- > Fyra typiska symptom
- > Vad beror det på?
- > Att få rätt diagnos
- > Behandlingar och lindring
- > Att leva med Menières sjukdom
- > Att söka vård för Menières sjukdom
- > Menières, hörselnedsättning och hörapparater
- > 10 råd för en bättre tillvaro med Menières sjukdom

TILL SIST: Tack för att du bidrar till att skapa en mötesplats som ger hörselskadade möjlighet att växa tillsammans, genom utbyte av kunskap, erfarenheter, tips och råd. Och glöm inte att ha roligt tillsammans. Ett lustfyllt lärande är det allra bästa!



FAKTA

HRFs rådgivningstjänst Hörsellinjen

Alla som har frågor som rör hörsel och hörselskador är välkomna att kontakta Hörsellinjen. Dessutom hjälper gärna HRFs rådgivare på Hörsellinjen till med råd, tips och kunskap i samband med samtalsträffarna.

Ring 0771 – 888 000

vardagar kl. 9.00–12.00 eller

mejla fråga via hrf.se/horsellinjen

HRFs kunskapsbank "Allt om hörsel"

I HRFs kunskapsbank "Allt om hörsel" finns information om hörseltillgänglighet, kommunikationsstrategier, hörapparater, hörhjälpmedel och mycket annat. hrf.se/alltomhorsel.

Så påverkar HRF

Att driva frågor som är viktiga för hörselskadade är ett av HRFs främsta uppdrag. Genom att lyfta fram behov, brister och möjligheter visar vi beslutsfattare och allmänhet vägen till ett hörselsmart samhälle. På hrf.se/sa-paverkar-vi/vart-intressepolitiska-arbete/horselvard kan du som är samtalsledare fördjupa dig i vad HRF vill med hörselvården.

Före, under och efter er studiecirkel

Före

- > Sätt ihop en grupp med tre till åtta deltagare, inklusive samtalsledare.
- > Bestäm datum och tid för fem tillfällen. Varje träff tar ungefär två timmar, inklusive paus.
- > Boka lokal för fem tillfällen utifrån HRFs tillgänglighetskrav för möten
- > Beställ gärna följande foldrar till alla deltagare i HörNet-shopen hrf.se/hornet/shop, de är gratis för föreningar:
 - "Att leva med Menières sjukdom"
 - "12 smarta tips för tillgängliga möten"
 - "Samtalssmart"



TIPS!

Alla trycksaker finns även som PDF på hrf.se

- > Skriv gärna ut bilagorna längst bak i kompendiet till alla deltagare eller använd broschyren "Att leva med Menières sjukdom"
- **Bilaga 1:** 10 råd för en bättre tillvaro med Menières sjukdom
- **Bilaga 2:** Behandlingar och lindring och trappan.
- **Bilaga 3:** Menières, hörsel och hörapparater



FAKTA

Tillgänglighetskrav vid möten inom HRF

- Teleslinga eller motsvarande. Vid möten inom HRF ska det alltid finnas fungerande teleslinga eller motsvarande. Allt som sägs ska gå ut på teleslingan – även korta kommentarer. Ordna ett portabelt system om det inte finns teleslinga i lokalen.
- God belysning. Alla som talar och tecknar på ett möte ska vara väl belysta, för att underlätta avläsning av tal samt teckenspråk och TSS.
- God ljudmiljö. Lokaler där HRF anordnar möten ska ha god ljudmiljö, utan störande ekon, bakgrundsljud, med mera.
- Skrivtolkning. Ta reda på deltagarnas behov av tolk. Boka skrivtolkning och/eller teckenspråkstolkning eller TSS-tolkning, efter behov. Tolk bokar du via tolkcentralen.se

Läs mer:

- HRFs policy för hörseltillgänglighet finns <https://hrf.se/om-hrf/vara-policies/>
- Information om hörselsmarta möten och lokaler på hrf.se/alltomhorsel
- Se foldern "12 smarta tips för tillgängliga möten"

Under

- > Utse en deltagare som ansvarar för att hålla koll på klockan, så att träffarna ryms inom den avsatta tiden.
- > Ta en paus efter cirka 45 minuter.
- > Har det kommit upp frågor som ni inte kunde besvara tillsammans? Ta kontakt med HRFs rådgivare på Hörsellinjen!

Efter

- > Att delta i samtalsträffar är att göra en gemensam resa med andra i gruppen. Förmodligen finns det önskemål hos deltagarna att fortsätta träffas efter detta.
- > Tipsa deltagarna om föreningens övriga verksamhet, att de kan fortsätta på "fikaträffar", "walk and talk" eller att de kan bilda en intressegrupp i HRFs regi.
- > Var det någon i gruppen som var särskilt engagerad och kunnig? Fånga upp detta engagemang! Kanske kan deltagaren tänka sig att hjälpa till med kommande omgång av samtalsträffar eller bli mer aktiv i föreningen? Våga fråga!

FAKTA

Vad är en intressegrupp?

En intressegrupp består av medlemmar som vill organisera verksamhet med en särskild inriktning i distriktet eller i föreningen. Eventuella arbetsformer beslutas inom intressegruppen.

Vid uppstart av en intressegrupp kan ett startbidrag sökas från förbundet. Kontakta hrf@hrf.se för mer information!

TRÄFF 1

Hälsa välkommen och presentation

Denna första träff har fokus på att lära känna varandra.

Att delta i samtalsträffar är att göra en gemensam resa med andra i gruppen. Deltagarna berättar om sina egna erfarenheter att leva med Menières sjukdom.

Inled mötet med att hälsa alla välkomna och gå igenom vilken tillgänglighet som finns i rummet, till exempel teleslinga eller motsvarande och eventuell tolkning. Kontrollera att slingan fungerar både på inför och under inledningen.

Be deltagarna placera sig så att alla har god belysning och kan se varandra obehindrat samt att tolkanvändarna ser tolkningen bra. Ta stöd av broschyren ”12 smarta tips för tillgängliga möten”.

Berätta om upplägget med träffarna: dessa samtalsträffar baseras på deltagarnas egna erfarenheter och kunskaper – och att alla ska känna sig delaktiga och jämlika.


Som samtalsledare börjar du presentationsrundan och berättar din Menièresresa och sätter därmed tonen för samtalet. Be sedan deltagarna att presentera sig. Ni kan exempelvis utgå från följande frågor:

- > Hur var det första gången du fick ett Menièresanfall?
- > Hur och när fick du diagnosen Menières sjukdom? Tog det lång tid?
- > Hur ofta får du yrselattacker? Hur länge brukar de pågå?
- > Blir du förvarnad om att en yrselattack är på väg? Hur?
- > Har dina yrselattacker förändrats med åren?
- > Vilka utmaningar medför yrselattackerna? Hur hanterar du dina utmaningar?
- > Har din hörsel blivit sämre? Har du tinnitus?



TIPS!

Ibland kan det vara svårt att komma i gång med samtalet i en helt ny samtalsgrupp. Kanske det inte finns tillräckligt med erfarenheter eller vill deltagarna inte dela med sig, då kan det vara lättare att prata om andras erfarenheter.

I bilaga 4 finns ett axplock med personporträtt ur HRF:s medlemstidning Auris som kan vare en utgångspunkt för ett inledande samtal. Du som samtalsledare avgör vad som är bäst för din grupp! 

TILL SIST

- Summera era tankar om träffen. Be deltagarna berätta vilka tips som de tar med sig från träffen.
- Avsluta med att gå igenom vad ni ska prata om på kommande träff. Dela ut **bilaga 1** ”10 råd om för bättre tillvaro med Menières sjukdom”, till alla deltagare till kommande träff att läsa in sig på.



TRÄFF 2

Råd för en bättre tillvaro

Denna träff har fokus på råd för en bättre tillvaro med Menières sjukdom och vilka levnadsråd som funkar för dig i vardagen.

Utgå från **bilaga 1** ”10 råd om bättre tillvaro med Menières sjukdom”. Stanna upp efter varje punkt, reflektera tillsammans. Ni kan exempelvis utgå från följande frågor:

- > Har du provat någon av dessa råd?
Hur upplevde du det?
- > Har du ytterligare råd att dela med dig av?
- > Vem har du fått råd och tips av om hur du kan få en bättre vardag?
- > Hur gör du för att undvika stress i vardagen?



TIPSI

- Summera era tankar om träffen. Be deltagarna berätta vilka tips som de tar med sig från träffen.
- Avsluta med att gå igenom vad ni ska prata om på kommande träff. Skriv gärna ut och dela ut **bilaga 2** ”Behandlingar och lindring” och åtgärdstrappan till deltagare att läsa inför nästa träff.



TRÄFF 3

Behandlingar och lindring

Denna träff har fokus på egenvård och behandlingar som kan lindra yrselattackerna.

Eftersom sjukdomen tar sig olika uttryck hos olika personer är det också mycket individuellt vilka behandlingar som ger bra resultat. De flesta mår bättre bara genom att börja leva lite sundare, till exempel med motion, vila och saltfattig kost. Om det inte ger effekt återstår en rad andra möjligheter, steg för steg i en ”åtgärdsstrappa”. Det finns alltid något mer att göra.

Utgå från **bilaga 2** ”Behandlingar och lindring”. Stanna upp efter varje punkt, reflektera tillsammans! Ni kan exempelvis utgå från följande frågor:

- > Har du prövat någon/några av de behandlingsmetoder som tas upp här? Dela gärna med dig om du upplevde någon skillnad.
- > Har du prövat någon annan metod? Hur fungerade den?
- > Vilka erfarenheter har du av hälso- och sjukvården och rehabilitering vid Menières sjukdom?
- > Har du fått den hjälp du behöver? Har du till exempel fått en individuell åtgärds- eller rehabiliteringsplan?

TILL SIST

- Summera era tankar om träffen. Be deltagarna berätta vilka tips som de tar med sig från träffen.
- Avsluta med att gå igenom vad ni ska prata om på kommande träff. Skriv gärna ut och dela ut **bilaga 3** ”Menières, hörsel och hörapparater” till deltagarna att läsa inför nästa träff.



TRÄFF 4

Hörselnedsättning och hörapparater

Denna träff har fokus på hörselnedsättning och hörapparater vid Menières sjukdom.

Menières sjukdom tar sig individuella uttryck men generellt har sjukdomen en mer aktiv fas på cirka fem till tio år. Under den aktiva fasen kan hörseln och hörselnedsättningen fluktuera. Med en fluktuerande hörsel kan det vara en utmaning att få till bra inställningar i hörapparaterna.

Utgå från **Bilaga 3** ”Menières, hörsel och hörapparater”. Ni kan exempelvis utgå från följande frågor:

- > Fluktuerar din hörsel eller har du haft en sådan aktiv fas med fluktuerande hörsel?
- > Har hörseln stabiliserat sig? Är den sämre än tidigare?
- > Dela gärna med dig av erfarenheter kring anpassning av hörapparater.
- > Har du fått några särskilda anpassningar eller råd av audionom kring hörapparat användning.
- > Använder du exempelvis flera olika program med olika förstärkning i hörapparater beroende på hörselns och din egen dagsform?
- > Använder du andra hörhjälpmedel?
- > Dela gärna med dig av andra hörselstrategier som underlättare vardagen med Menières sjukdom.

TILL SIST

- Summera era tankar om träffen. Be deltagarna berätta vilka tips som de tar med sig från träffen.
- Avsluta med att gå igenom vad ni ska prata om på kommande träff.



TRÄFF 5

Relationer och social samvaro

Denna träff har fokus på relationer, familjeliv och social samvaro.

Vid yrsel har vi en tendens att dra oss undan. Just därför kan en del personer med Menières sjukdom börja undvika sociala sammanhang – ja, till och med gemenskapen med de närmaste. Oron för yrseln och att få ett anfall bland andra människor tar helt enkelt överhanden.

Att våga vara aktiv, att våga vara öppen om sjukdomen, att ta det lugnt och lyssna på kroppen, att ha en plan om vad man gör om det skulle komma en yrselattack och att träffa andra med Menières sjukdom är några tips från HRF-medlemmar för att klara vardagen. Under denna träff kan ni exempelvis utgå från följande frågor:

- > Hur påverkar Menières sjukdom ditt sociala liv? Har du någonsin känt att du isolerar dig?
- > Hur påverkar sjukdomen ditt familjeliv?
 - **Om du har barn:** Hur hanterar barnen att en förälder har Menières sjukdom?
 - **Om du har partner:** Hur hanterar din partner att du har Menières sjukdom?
- > Hur berättar du att du har Menières sjukdom? Om du inte berättar, vad beror det på?
- > Har du träffat andra med Menières sjukdom? Hur var det?

TILL SIST

- Summera era tankar om träffen och utvärdera samtalsträffarna – finns något som skulle kunna göras annorlunda framöver?
- Avsluta med att tipsa om föreningens övriga verksamheter och välkomna deltagarna att delta!



BILAGA 1

10 råd för en bättre tillvaro med Menières sjukdom.

1. Kartlägg din menièrè.

I vilka situationer kommer anfällen? Finns det varningssignaler? När är besvären större, när är de mindre? Genom att titta efter mönster kan du kanske hitta sätt att lindra symptomen.

2. Undvik stress.

Stress av olika slag, speciellt känslomässig stress, kan utlösa yrselanfall. Därför är det viktigt att du lyssnar på dig själv: Vad får dig att må bra? Se över din livssituation och håll ett vardagstempo som ger gott om plats för andrum.

3. Ta hand om kroppen.

Motion, frisk luft, gott om sömn samt näringsrik kost med låg salthalt kan räcka långt för att dämpa menièrèbesvären. Många tycker att det hjälper att undvika koffein, nikotin och alkohol.

4. Ta professionell hjälp.

Tänk på att du kan vända dig till psykolog eller kurator för att reda ut svårigheter som kanske skapar känslomässig stress (punkt 2). Sjukgymnastik, avspänningsövningar, akupunktur, qi-gong, yoga och tai-chi kan hjälpa dig slappna av om du känner dig spänd och stressad.

5. Tala med andra som har menièrè.

De flesta tycker att det känns bra att få prata med någon som själv har erfarenhet av sjukdomen. Du kan få tips och utbyta erfarenheter med andra i Facebook-gruppen: "HRF Menières sjukdom". Du kan även träffa personer med menièrè i någon av HRFs föreningar.

6. Förbättra din hörselsituation.

Menières sjukdom brukar leda till hörselnedsättning, och att höra dåligt kan vara mycket stressande. Därför är det viktigt att kontrollera

hörseln regelbundet och eventuellt prova ut hörapparat. Det kan ha en positiv effekt på yrselanfallen och förbättra din livskvalitet, eftersom det blir lättare att hänga med i vad som sägs. Om du har basnedsättning på ena örat och hörapparat inte riktigt hjälper på det örat kan du be att få prova cros-apparater. Läs mer om hörapparater på HRFs kunskapsbank Allt om hörsel: hrf.se/alltomhorsel

7. Skapa nätverk.

Berätta om din menièrè för dina anhöriga, vänner, arbetsgivare och arbetskamrater. Genom att vara öppen om vad du går igenom får du ett nätverk som förstår din situation och som kan ge dig hjälp och stöd när du som bäst behöver det.

8. Färdtjänst.

Du kan ha rätt till färdtjänst. Tala med din läkare.

9. Ha med dig ett "menièrekort"

Ibland kan det vara svårt att kommunicera med omgivningen i samband med ett yrselanfall. Om du då befinner dig bland personer du inte känner kan det vara bra att kunna räcka fram ett litet kort med en uppmaning om att hjälpa dig hem samt ditt namn och adress.

10. Se möjligheterna.

Fastna inte i negativa tankar. Försök istället fokusera på de olika möjligheter som finns. Det finns alltid något mer att göra.

Källa: hrf.se/alltomhorsel och "Leva med Menières sjukdom"

Många steg att prova i åtgärdstrappan

Menières sjukdom är en lynnig sjukdom, som ytrar sig på olika sätt. Följaktligen är det också mycket individuellt vilka behandlingar som ger bra resultat – det gäller att prova sig fram.

De flesta får färre skov och mår bättre bara genom att leva lite sundare, med motion, vila och saltfattig kost. Om det inte hjälper återstår en rad andra möjligheter. När en behandling inte ger önskad effekt, prata om nästa steg i åtgärdstrappan med din läkare. Det finns alltid något mer att göra!

I åtgärdstrappan listas olika behandlingar som kan ge färre och lindrigare yrselanfall. Men det finns också hjälp att få för både hörselnedsättning (hörapparater, cochleaimplantat, hörselstrategier) och tinnitus (brusapparat, KBT-behandling)

Läs mer om behandlingar för hörselnedsättning, tinnitus och Menières sjukdom på [Allt om horsej](http://Allt.om.horsej), HRFs kunskapsbank på webben: hrf.se/alltomhorsej



Gentamycin

En stark antibiotika som slår ut örats balansceller i genom trumhinnan med en tunn nål. Eftersom balansorganet förstörs kombineras behandlingen med balansgymnastik. Används endast vid svåra fall, med goda resultat. Kan försämra hörseln.

Andra mediciner

Vätskedrivande (urin-drivande) tabletter kan återställa vätskebalansen i innerörat.

Betahistin är en aktiv substans som vidgar blodkärlen och ökar blodgenomsättningen/cirkulationen i innerörat, så att trycket i örat minskar och yrseln lindras. Betahistin finns i läkemedel som är godkända i Sverige.

Lugnande medel dämpar stress och oro, och kan därmed lindra besvären.

Diet

Näringsriktig, saltfattig kost kan lindra besvären, men metoden är inte vetenskapligt belegd.

Kortisonbehandling

Kortisoninjektion via trumhinnan är idag en relativt vanlig behandling.

Plaströr

Ett litet dränerande plaströr genom trumhinnan har visat sig lindra attackerna för en del personer med Menières sjukdom.

Mediciner mot yrsel och illamående

Åksjuketabletter kan lindra vid yrselattacker. Även illamåendemediciner kan lindra.

Mediciner finns både receptfritt, till exempel som tuggummi, och på recept med verksamma ämnen som dimenhydrat.

Sund livsstil

Motion, sömn, avslappning och eventuellt fysioterapi. Undvik stress, nikotin, alkohol, saltrik kost, koffein med mera.

Specialfångor Måttat havre med äggvitämnet antisekretorisk faktor kan förbättra vätskebalansen, upplever en del.

Information

Kunskap gör det lättare att hantera besvären.

Åtgärdstrappa vid Menières sjukdom

BILAGA 2:

Behandlingar och lindring

Information och kunskap om sjukdomen gör det lättare att hantera symptomen. Även anhöriga behöver kunskap.

Sund livsstil, ofta går det att lindra symptomen genom att ha en bra vardagsrytm, utan stress. Det är också viktigt med motion, sömn, avslappning och näringsriktig mat, samt att undvika stress, nikotin, alkohol och koffein med mera.

Specialflingor med mälat havre är ett specialbehandlat havre med äggviteämnet antisekretorisk faktor som kan förbättra vätskebalansen. Forskning visar att det kan ha positiv effekt, men metoden är ännu inte fullt ut beprövad.

Mediciner mot yrsel och illamående

Åksjuketabletter kan lindra vid yrselattacker. Även illamående-dämpande medicin kan lindra. Mediciner finns både receptfritt till exempel som tuggummi och på recept med verksamma ämnen som dimenhydrat.

Åksjukearmband kallas även *sea-band*, finns på apoteket och kan förebygga yrselkänsla.

Plaströr är ett litet dränerande plaströr genom trumhinnan som har visat sig lindrat attackerna för en del personer med Menières sjukdom.

Kortisonbehandling som sker via en kortisoninjektion genom trumhinnan är idag en relativt vanlig behandling.

Diet som är näringsriktig och saltfattig kan lindra besvären men är inte vetenskapligt belagd. En del känner sig ändå bättre och det kan därför vara värt att prova.

Andra mediciner

Vätskedrivande mediciner (urindrivande) tabletter kan återställa vätskebalansen i innerörat. **Betahistin** är en aktiv substans som vidgar blodkärlen och ökar blodgenomströmningen/cirkulationen i innerörat, så att trycket i örat minskar och yrseln lindras. Betahistin finns i läkemedel som är godkända i Sverige. **Lugnande medel** dämpar stress och oro, och kan därmed lindra besvären.

Gentamycin är den behandling man använder sig av i sista hand, när andra behandlingar inte ger effekt. Gentamycin är en stark antibiotika som slår ut örats balansceller. Med hjälp av en tunn nål förs medicinen genom trumhinnan, in i mellanörat, därifrån verkar det in i innerörat och balansorganet. Efter en behandling, ibland behövs det två, brukar yrseln ge med sig. Behandlingen kombineras med balansgymnastik. Hörseln kan försämrans av behandlingen.

Källa: hrf.se/alltomhorsel och broschyren "Att leva med Menières sjukdom"

BILAGA 3

Menières, hörsel och hörapparater

Fluktuerande hörsel vid Menières

Vid den aktiva fasen av Menières sjukdom fluktuerar hörseln. Hörselmätningar (tonaudiometri) kan visa olika mätresultat vid olika mättillfällen. Hörselnedsättningen kan skilja mellan 20 till 40 dB HL vid olika tillfällen, alltså mellan bättre och sämre dagar med Menières sjukdom. Hörselnedsättningen kan även variera olika mycket mellan olika frekvenser.

När innerörat är svullet visar hörselmätningar på hörselnedsättning i basen. En teori är att eftersom bashörseln finns längst in i hörselnäcken, där det också är som trängst, så påverkas bashörseln mest.

Menières sjukdom tar sig individuella uttryck men generellt är sjukdomen som mest aktiv och hörseln fluktuerande under en period på fem till tio år.

Utprovning av hörapparater vid Menières

När hörseln fluktuerar kan det bli en utmaning att få till bra inställningar i hörapparaten. Det går att göra olika individuella program i hörapparater som baseras på olika audiogram. Alltså kan två olika mätningar, med olika resultat, ligga till grund för två olika program i hörapparaten. Användaren kan växla mellan program beroende på hörselns status. Det är bra att göra flera mätningar för att se om hörseln beter sig relativt lika mellan olika mättillfällen. Både hörtrösklar (behov av ljudstyrka) och frekvensgången kan skilja sig mellan olika mättillfällen.

Volymkontroll

En annan möjlighet audionomen har är att lägga in ett extra stort spann för volymkontrollen. Ofta så har hörapparatillerkaren en *default-inställning* med ett viss spann för volymändring, detta går att justera så användaren får tillgång till ett större spann mellan lägsta och högsta volymnivån.

Göra egna inställningar med appen

Byte av program samt volymjustering på hörapparaten görs antingen via programknappen på hörapparaten, en app eller en separat fjärrkontroll.

Typ av hörapparater

Grad och typ av hörselnedsättning styr vilken hörapparatmodell som är lämplig. Bakom-örat-apparater är ett bättre alternativ om du vill testa olika inställningar och är enkel att byta om din hörsel försämras. I-örat-apparater byggs in i en individuell avgjutning av örat och det blir en mer omständlig procedur att byta om exempelvis hörseln förändras.

Samarbete med audionomen viktigt

Med ett bra samarbete kan audionom och patient få till en fungerande hörapparat-anpassning, även om det kan ta lite tid med en hörsel som inte stabiliserat sig.

BILAGA 4

Personporträtt ur HRFs medlemstidning Auris

Ibland kan det vara svårt att komma i gång med samtalet i en helt ny samtalsgrupp – kanske finns inte tillräckligt med erfarenheter eller deltagarna vill inte dela med sig och det är lättare att prata om andras erfarenheter.

Nedan finns ett axplock med personporträtt ur HRF:s medlemstidning Auris som kan ligga till grund för ett inledande samtal.



Martin Fröst, 2019 (musiker)

<https://www.auris.nu/man-maste-kanna-att-man-tar-befalet/>



Rigmor Gustafsson, 2024 (jazzsångerskan)

<https://www.auris.nu/jag-hor-tonerna-annorlunda-nu/>



Annika Estassy, 2020 (feel-good-författare)

<https://www.auris.nu/det-viktigaste-ar-att-undvika-stress/>



Rania Shemoun Olsson, 2023 (programledare TV4)

<https://www.auris.nu/yrselan-fall-skapade-dramatik-i-tv-studion/>

Kristoffer Salin, 2019, (innebandyspelare fd?)

<https://www.auris.nu/jag-insag-att-det-inte-fanns-en-perfekt-losning/>

Susanna Ekström, 2017 (barnmorska) 62 år 2017

<https://www.auris.nu/barnmorska-pa-hemmaplan/>

www.hrf.se