

Goda råd

till dig som ska prova ut hörapparater



Hörselskadades Riksförbund

Dags för hörapparater?

Är du på väg att prova ut hörapparater?

Oavsett om du är nybörjare eller har hörapparater sedan tidigare kan det vara bra med några goda råd om vad du bör tänka på, både inför och under utprovningen.

Därför har vi på Hörselskadades Riksförbund (HRF) tagit fram det här häftet, med nyttiga kom-ihåg och fakta.

Mer information om hörapparater och hörselvård hittar du på hrf.se/alltomhorsel. Du är även välkommen att kontakta våra rådgivare på Hørsellinjen för personlig vägledning på telefon 0771-888 000 eller på hrf.se/horsellinjen.

Lycka till!

Fråga audionomen!

Vårt bästa råd kommer allra först: Fråga din audionom!
Våga fråga om när du inte riktigt förstår, om du är osäker på den information du har fått – eller om du helt enkelt inte hörde. Ingen fråga är för liten, ingen är för stor.

Fråga också om hörapparaternas möjligheter och begränsningar. Visst kommer du att höra bättre med hörapparater, men de kan aldrig återge normal hörsel. Att ställa frågor och ha en öppen dialog med din audionom är den bästa vägen till en lyckad utprovning.



Skriv ner dina frågor och funderingar och ta med dem vid besöket hos audionomen.

Ta gärna med en närstående eller vän som stöd.

Svårt att hänga med? Be att få skriftlig information.

Dröj inte för länge



Forskning visar att det inte är ovanligt att vänta upp till tio år med att prova ut hörapparater. Här är några argument för att du inte ska vänta:

- De som är mest nöjda med sina hörapparater är de som har lätta hörselnedsättningar, alltså de som tidigt tagit tag i sin hörselsituation.
- Obehandlad hörselnedsättning är en av de allra största riskfaktorerna för utveckling av demenssjukdomar. Forskning visar att användning av hörapparater kan bidra till att motverka risken för kognitiv försämring.
- Genom att använda hörapparater förebygger du social isolering, utanförskap och depression, men också huvudvärk, spänningar, trötthet (fatigue), stress och tinnitus.
- Ju yngre man är desto lättare är det att lära sig nytt. Det är svårare att lära sig och vänja sig vid hörapparater när man är äldre och om man har mindre lust och ork för nya saker.

Utprovning

Ha tålamod!
Använd hörapparaterna många timmar om dagen. Det kan dröja flera månader innan hjärnan vänjer sig vid ljud som du kanske inte hört på länge.

En hörselrehabilitering

omfattar ofta två till tre besök, men det är vanligt med fler besök, det är en process som kan ta tid. Undantagsvis kan hörapparaterna lämnas ut redan vid första besöket.

Besök 1. Hörselundersökning och behovsbedömning. Du får berätta om dig själv och dina behov. Audionomen ger förslag på hörapparater baserat på din hörsel, hälsa och livssituation. Du får nu ta ställning till och påverka valet av hörapparater. Om det behövs en avgjutning av ditt öra görs det.

Besök 2. Hörapparaterna anpassas och justeras utifrån just dig och din hörselnedsättning. Du får träna på att sätta på dig hörapparaterna och får en hel del information om hantering och skötsel – därför är det bra om du tar med en anhörig. Du får ta hem hörapparaterna och testa dem i vardagen.

Besök 3. Hörapparaterna utvärderas. Om du vill görs ytterligare anpassningar och justeringar. Om du inte är nöjd kan du få testa ett par andra hörapparater. När du är nöjd och har skrivit på villkoren för utlämning avslutas utprovningen.

Bästa hörapparaten?

Att förstärka ljud är enkelt. Men hörapparater ska prioritera tal och röster framför andra ljud – det är en utmaning, särskilt om bakgrundsbullret utgörs av annat tal.

Priset säger inte så mycket om hur bra hörapparaterna är. En ”billigare” hörapparat som ställs in på ett bra sätt kan fungera bättre än en ”dyrare” apparat som får sämre inställningar.

Utprovningsprocessen är avgörande: att audionomen lyssnar på dina behov, föreslår olika hörapparater och funktioner för att sedan anpassa och ställa in hörapparaterna så att de passar just dig.

Är du social, träffar mycket folk, kanske ofta barnvakt till barnbarnen – eller är du mest hemma, pratar med andra på tu man hand och vill höra tv:n bättre? Går du gärna på teater och föreläsningar eller lyssnar du mycket på musik? Kör du ofta bil och vill höra medpassagerarna bättre? Är du ornitolog? Sjunger du i kör? Kanske har du tinnitusbesvär? Svårt med finmotoriken?

Ha rimliga förväntningar – ingen hörapparat kan ge normal hörsel!

4

snabba om hörapparater

1. Den fysiska hörapparaten är viktig, men ingen hörapparat blir bättre än dess utprovningsprocess -alltså samarbetet med audionomen.
2. Hörapparater fungerar bäst på korta talavstånd upp till cirka 1,5 meter - därför behövs ibland kompletterande hörteknik och hörselsmarta strategier.
3. Inga hörapparater kan helt sortera bort oönskade bakgrundsljud från det du vill höra.
4. Alla hörapparater som provas ut idag är snygga, relativt små och digitala. Viktigast är att de underlättar ditt liv och hur du hör med dem.

Hörapparatmodeller

Hörapparater delas in i två huvudgrupper: i-örat-apparater och bakom-örat-apparater, som i sin tur består av olika undervarianter. Beroende på grad och typ av hörselnedsättning, örats och hörselgångens form, fingrarnas finmotorik, din livssituation och ditt behov av olika funktioner föreslår audionomen en lämplig modell för just dig. De allra flesta hörapparater idag kan kopplas trådlöst till mobiltelefonen och olika hörhjälpmiddel.

I-örat-apparater (IÖ): passar lätt till måttlig hörselnedsättning. Finns i olika varianter som fyller ut ytterörat och går in i hörselgången i olika grad. Ljudet fångas upp mer naturligt med IÖ-apparater. De har ofta plats för färre reglage och de minsta modellerna har färre funktioner. Kräver byte av vaxfilter och passar sämre för personer med mycket vax eller små hörselgångar.



"Conchaapparat" är något större och har plats för fler funktioner än en mindre modell av i-örat apparat.



"Kanalapparat" har plats för färre funktioner. Passar lättare hörselnedsättningar.

Bakom-örat-apparat (BÖ/BTE): är vanligast och passar de flesta hörselnedsättningar. De har reglage och riktmikrofoner.

Det finns bakomörat-apparater (RITE; RIC) där ljudet går via en ljudkabel till en högtalare i hörselgången ”extern hörtelefon”. Dessa har ”dome” i örat och vaxfilter som måste bytas regelbundet. Ju mindre hörapparat desto färre funktioner.

Större bakomörat-apparater har högtalaren i själva apparaten bakom örat. Ljudet går via en ljudslang till en individuellt formgjuten insats i örat. Passar vid bashörselnedsättning, grav hörselnedsättning eller vid motoriska svårigheter.



Högtalare och dome i hörselgången.

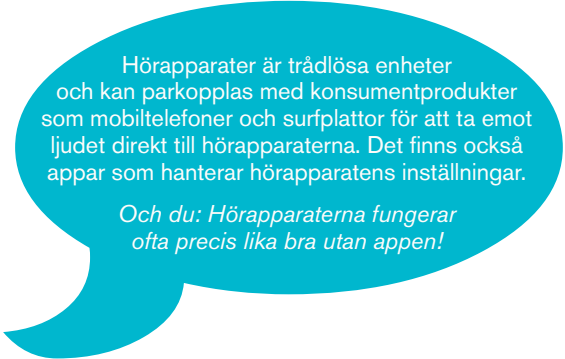


Formgjuten insats med luftslang.

Funktioner i hörapparater

Det är inte antalet funktioner eller de senaste funktionerna som avgör hur bra du hör med en hörapparat. Det viktiga är att den har de funktioner som just du behöver.

- Olika program för vanliga samtals- och lyssningssituationer: buller eller tyst miljö, i bilen eller när du lyssnar på musik
- Automatisk eller manuell kontroll av volym och program; reglage på hörapparaterna, fysisk eller digital fjärrkontroll
- Signalbehandling för att hantera impuls ljud, vindbrus, rundgång och musik
- Riktmikrofoner
- Vanliga batterier eller laddningsbara hörapparater
- Telespole (T-läge) för att lyssna på hörslinga i publika lokaler



Hörapparater är trådlösa enheter och kan parkopplas med konsumentprodukter som mobiltelefoner och surfplattor för att ta emot ljudet direkt till hörapparaterna. Det finns också appar som hanterar hörapparatens inställningar.

Och du: Hörapparaterna fungerar ofta precis lika bra utan appen!

- Parkoppling med mobiltelefon för trådlös ljudöverföring vid telefonsamtal eller för att lyssna på poddar och musik
- Parkoppling med mobiltelefon för kontroll via app: volym, program, justering av frekvenser, tal och bakgrundsljud, batteriåtgång
- Möjlighet att kombinera M-, T-läge (mikrofon, telespole)
- Justering av hörapparaterna på distans via dator
- Tinnitusprogram
- Olika grad av vattentålighet

Det behövs ofta mer än hörapparater!

Fråga efter hörteknik och smarta tillbehör. Hörapparaterna räcker inte till i alla situationer men med hörapparaternas trådlösa funktioner går det att koppla ytterligare hörselsmarta prylar.

Det finns trådlösa mikrofoner för möten och föreläsningar som gör att du får ljudet från den som talar direkt till hörapparaterna. Med särskilda mottagare kopplade till tv, radio och dator får du ljudet direkt in i hörapparaterna

Om du har svårt att uppfatta signalen från telefonen, dörr- eller väckarklockan eller från brandvarnaren, då finns hjälpmedel som kan signalera med vibrationer eller blyxtljus.



Hörapparater och personliga hörhjälpmedel ingår i offentlig hälso- och sjukvård efter behovsbedömning. Yrkesverksamma kan söka arbetshjälpmedel hos Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.

Fler borde få mer hörselrehabilitering. Hörselvården är oftast uppdelad i två delar:

1. Grundläggande (primär) hörselvård, här utförs hörselundersökning, behovsbedömning och hörapparatutprovning av audionomer på hörselmottagningen. Målgruppen är personer med lätt till måttlig hörselnedsättning.

2. Fördjupad hörselvård, här förekommer bland annat: Informationsträffar, individuellt psykosocialt stöd, grupprehabilitering, stöd till anhöriga.

I den fördjupade hörselrehabiliteringen kan du få hörselskadekunskap, hörselsmarta strategier, bearbetning av hörselnedsättningens konsekvenser, extra stöd att hantera hörhjälpmedel, råd om avspänning.



Du kan inte känna till alla möjligheter som finns!
Ta upp svåra hörselsituationer med din audionom
så får du bättre stöd och hjälp av hörselvården.

Avgifter och villkor

Hörapparater och hörselvård är en del av offentlig hälso- och sjukvård i Sverige. Moderna hörapparater kan du få via din region och är inget du ska behöva betala ur egen ficka.

Regionernas system, villkor och besöks- och egenavgifter för utprovning av hörapparater varierar kraftigt. I en region kan du få betala några hundralappar och i en annan flera tusen för att få hörapparater.

Ta reda på vart du ska vända dig för reparation och service av hörapparaterna och vad det kostar. Innan du skriver på ett avtal se till att du förstår vad du godkänner och vad det innebär. Skriv inte på något innan du är nöjd med hur du hör med dem.

Vem äger hörapparaterna – du eller regionen? Om du äger dem, ta reda på hur lång garantin är och vad den omfattar. Ta även reda på vad hörapparaterna är värda och se till att du har en försäkring som täcker förlust av eller skada på dem.



För att se vad som gäller i din region gå in på hrf.se/horselvard

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

Där hittar du massor av nyttig information om hörapparater, hörteknik, tinnitus, hörselvården i din region och mycket annat.



Hörselskadades Riksförbund

tel: 08-457 55 00

e-post: hrf@hrf.se

webb: hrf.se



Swisha en gåva till HRF på 900 07 38 så stöder du bland annat vår rådgivningstjänst Hörsellinjen.

För andra sätt att bidra, gå till hrf.se/stod-oss.

Verksamheten kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll.