



Hörselskadades förening
i Enköping

Här kommer höstens första nyhetsbrev som skickas till alla medlemmar, via e-post eller vanlig post.

Höstens program

Vi hoppas verkligen att våra medlemmar klarat av vårens och sommarens prövningar med hälsan och humöret i behåll. Nu är vi inspirerade att starta höstens aktiviteter, men givetvis blir det helt annorlunda än vi tänkt oss. Det behöver inte betyda något negativt, kanske tvärtom i vissa fall. Vi kommer att fokusera på utomhusaktiviteter och möjlighet till kontakt via dator eller telefon. Under Hörselveckan vill vi också träffa andra hörselskadade, för att informera om de möjligheter som erbjuds av hörselvården och tekniska hjälpmedel. När det gäller vårt intressepolitiska påverkansarbete fortsätter vi att arbeta med frågor som berör skolans ljudmiljö, hörmiljön för äldre och tillgänglighet i allmänna lokaler.

Styrelsen

Guidade visningar med hörslinga på konsthallen

Under några utställningar på konsthallen kommer konstföreningens ordförande, Bo Sundqvist, att guida oss. Med hjälp av en portabel hörslinga och begränsat antal deltagare håller vi distans.



Torsdag 15 oktober kl 14. Karl Patric Näsman. Textilt måleri (se bild).

Torsdag 5 november kl 14. FEM takt, gruppställning med fem konstnärer. Skulptur, måleri, grafik, teckning och lera.

Torsdag 26 nov kl 14. Varthän, gruppställning med fyra konstnärer. Målning och skulptur.

Anmälan till kansliet senast fredag veckan innan respektive utställning.

Mer information om utställarna finns på konstföreningens hemsida, www.enkopingskonstforening.com

Hörselveckan i september

Vi hade redan tidigare planerat att ha aktiviteter där vi visar upp oss för allmänheten i högre grad. För att det ska fungera väljer vi att ha vårt evenemang i september. Vi kommer då att stå utanför ICA Maxi med ett informationsbord vid två tillfällen:

Tisdag den 16/9 kl 11-13

Lördag den 19/9 kl 11-14



Så här såg det ut förra året, då vi var på Villa Sandgatan.

Försäljning av batterier,

Torsdagar kl 10.45-11.00 utanför biblioteket.

Vi erbjuder den här möjligheten att köpa batterier eftersom kansliet håller stängt även under hösten. Kontakta kansliet via e-post eller telefon om du behöver köpa batterier på annan tid och plats.

Hörselskadades förening i Enköping

c/o Funktionsrätt Enköping

Källgatan 1B, 749 35 Enköping

Telefon: 076 843 91 91 vardagar 10-14

E-post: enkoping@forening.hrf.se

Hemsida: www.hrf.se/enkoping



Prata/chatta med likasinnade

Tid: Onsdagar kl 18-19

Start: 23 september

Vi vill ge våra medlemmar möjlighet att komma i kontakt med varandra och ta upp ämnen som behöver diskuteras eller ge ett bra tips på en hörselsmart lösning.



Programmet Discord kommer att användas för chatten. För dig som hellre vill prata på riktigt går det bra att istället ringa ett vanligt samtal under samma tid.

Anmäl intresse via e-post till tildaholstius@gmail.com

Ansvarig: Tilda Holstius

Å-promenader

Efter vårens och sommarens promenader kände vi att vi måste fortsätta vara aktiva. Men vi vill också se det som ett tillfälle att träffa er medlemmar. Om vi får den slingustrustning vi ansökt om bidrag för (se nästa sida) kan vi samtala med varandra även om vi håller lite avstånd.

Tid: Torsdagar kl 11

Start: 24 september då vi även har en tipsrunda.

Plats: Start utanför biblioteket. Vi promenerar längs Å-promenaden, förbi Drömparken på norra sidan om ån, och tar den södra sidan tillbaka. Kom med du också!

Här har våra deltagare i (mid-)Sommarloppet samlats för att ta emot ett utlottat pris, varsitt badlakan. Vi var aktiva på olika sätt, var för sig, flera gånger i veckan, minst 30 minuter per dag.



Hörselsmart information

Vi har vid flera tillfällen fått önskemål från medlemmar som vill veta lite mer om hörseltekniska produkter, om vilka möjligheter och rättigheter man har inom hörselvård eller hur man ska få en bättre arbetsmiljö. Nu ska vi försöka ordna tillfällen där vi kan diskutera, visa och utbyta erfarenheter.

Plats och tid är inte bestämt, men anmäl ditt intresse till kansliet, så bestämmer vi datum tillsammans med er.

Hörsellinjen

är HRFs rådgivningstjänst.

Ring 0771-888000 för personlig rådgivning, ställ frågor via e-post eller sök fakta via www.Horsellinjen.se

Övrigt som är på gång i höst

Föreningsmötet är planerat till den 1 december. Då brukar vi, förutom samråd om verksamhetsplan och budget, ha en trevlig samvaro med förtäring. Men med dagens restriktioner vet vi inte om det är möjligt att genomföra. Vi vill ändå att du anmäler intresse till kansliet, och om det inte går att ha ett fysiskt möte så meddelar vi dig.

TSS, Tecken som stöd

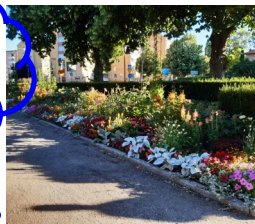
Kurserna i TSS fortsätter som planerat. Vi är få deltagare och kan därför hålla distans. Men om du är intresserad att vara med i någon av grupperna, en nybörjare och en fortsättningsgrupp, så kan du anmäla intresse till kansliet.

HRF Uppsala län kommer att ha ett kombinerat höst/årsmöte på distans den 3 oktober. Vid årsmötet ska verksamhetsberättelse och ekonomisk berättelse redovisas och styrelse väljas. Vid höstmötet sker samråd om verksamhetsplan och budget. De ledamöter eller ombud som inte kan delta digitalt får möjlighet att poströsta.

Webbföreläsningar

Den tredje veckan i oktober kommer förbundet att ha webbföreläsningar, HRF Talks, varje dag. Ämnen är inte klar, men ni som har e-post kommer att få information via förbundets Nyhetsbrev.

Sommar-
minnen



Gustav Adolfs plan



Sångsvanar i Vattenparken



HRF har ett arbetspass på Sommarro

.... och hänt sedan sist

Ansökan om utvecklingsbidrag

Föreningen har lämnat in ansökan om utvecklingsbidrag, för att kunna köpa in portabla hörslingor som kan användas vid guidade visningar, mindre möten och även lånas ut vid behov.

Tips för hörselsmarta besök med distans

Vårt riksförbund har tagit fram några tips och råd som kan användas vid möten med äldre på omvårdnadsboenden. Vi har förmedlats dessa tips till kommunen, med önskan om att de ska sprida den till omvårdnadsboenden. Se separat blad.

Joar Blå. Vi har deltagit

i ett dialogmöte om hur kulturhuset ska se ut och fungera i framtiden. Där har vi påpekat behovet av en bra ljudmiljö och hörslingor.

Skickat till Utbildningsförvaltningen/nämnden:

För att ge alla elever optimala förutsättningar att ta del av undervisningen kan ett ljudutjämningsystem användas, se bifogad fil som publicerades på svt.se idag.

Vi har tidigare uppmärksammat er på behovet av en bra ljudmiljö i skolan. Detta system har provats på flera håll i landet, och både elever och lärare är mycket nöjda med det. Förutom att eleverna har lättare att uppfatta vad läraren säger, har det också en mycket positiv effekt för lärare, som inte längre behöver höja rösten för att höras. Det minskar sjukskrivningar till följd av överansträngda stämband.

Tag vara på närheten till Uppsala och bjud in hörselpedagogerna för att få mer information om systemet!

<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/upsala/ljudsystem-utokas-till-fler-klassrum-i-upsala>

Besök på bygdegårdar

Under sommaren har vi hunnit med att besöka sex bygdegårdar för att informera om möjligheten att söka bidrag från Boverket för att installera teleslinga. Ett generationsskifte verkar ha skett i många av föreningarna för många av de vi träffade var yngre entusiaster som tagit nya tag i verksamheten. Alla har varit mycket tacksam över informationen, och nu hoppas vi de söker bidraget och kan installera slingor innan nästa sommar.



Samlingssalar i Boglösa byggd 1936, och Litslena 1937



Fröshult



Lötgården



Altuna

Tips för hörselsmarta besök med distans

Det är inte lätt att som hörselskadad föra ett samtal med en person som sitter bakom en plexiglasskiva. Vårt förbund har därför tagit fram några tips och råd som kan användas vid möten med äldre på omvårdnadsboenden. Vi har förmedlats dessa tips till kommunen, med önskan om att de ska sprida den till omvårdnadsboenden.

Klipp från Hörsellinjen.se/Fakta och råd/Äldre:

Varannan person över 75 år har nedsatt hörsel. När äldreboenden ordnar coronasäkra besöksplatser är det därför viktigt att tänka hörselsmart, så att nära och kära kan träffas utan smittrisk och ändå samtala utan problem. Nedan listar vi tio tips som kan göra stor skillnad.

Med hjälp av avskiljande plexiglas och avstånd försöker allt fler äldreboenden skapa möjligheter för närstående att träffas under coronapandemin. Det är viktiga försiktighetsåtgärder. Samtidigt försvårar det samtal, inte minst eftersom de flesta som får äldreomsorg har nedsatt hörsel. Även deras närmaste kan ha problem med hörseln. Även med hörapparater har hörselskadade svårt att höra så snart det blir lite avstånd till den som pratar. En halvmeters avstånd eller två meters avstånd kan vara skillnaden mellan att uppfatta det mesta till att inte höra någonting alls. Ett plexiglas kan ha samma effekt.

Men med rätt rutiner och enkla hjälpmedel går det att skapa förutsättningar för samtal. Även i coronatider.

Tio tips för hörselsmarta besök med distans

1. Lugn ljudmiljö

Besöksplatsen ska ha lugn ljudmiljö. Det får inte finnas trafikbrus, fläktar, klirr och skrammel, musik eller andra störande bakgrundsljud. Tänk på att även röster kan vara mycket störande – se därför till att det inte förs andra samtal i närheten. Ta också hänsyn till vädret; i hörapparater kan till exempel vindbrus och ljudet av regn mot plåt-/plasttak bli ett väldigt oväsen.

2. Bra belysning

Besöksplatsen ska vara väl belyst, så att det är lätt att avläsa läppar och se mimik. Se till att ansiktena får jämnt ljus framifrån. Om ljuset kommer bakifrån hamnar ansiktet i skugga, så att det blir svårt att avläsa. Även starkt solljus med skarpa skuggor i ansiktet kan försvåra avläsning. Placera avskiljande plexiglas så att det inte uppstår skarpa reflexer.

3. Kontrollera hörapparaterna

Det är viktigt att boende med hörapparater kan använda dem varje dag, inte minst vid besök. Det innebär att varje äldreboende behöver ha rutiner för regelbunden kontroll av att hörapparaterna fungerar, har laddade batterier och är påslagna. Det är också viktigt att personal kan hjälpa till att sätta på hörapparaterna, byta batterier och annan, grundläggande hörapparatskötsel. Om teleslinga eller motsvarande används ska hörapparaterna sättas i t-läge.

4. Samtalsförstärkare och teleslinga

Vid samtal på avstånd och/eller bakom plexiglas är det bra att använda hörhjälpmedel som överför ljud från besökaren till den boende.

Samtalsförstärkare är ett enkelt och lätthanterligt hjälpmedel som kan användas av alla, med eller utan hörapparater. Varje äldreboende bör ha tillgång till flera sådana.

Vid ett besök på distans används en samtalsförstärkare som består av två enheter – dels en dosa med volymkontroll och hörlurar/halsslinga, dels en dosa med mikrofon. Mikrofondosan ska besökaren ha på sin sida, för att prata i. Ljudet skickas då trådlöst till mottagardosan som den boende har hos sig, ihopkopplad med hörlurar eller halsslinga. En halsslinga används av hörapparat användare, som får ljudet trådlöst direkt in i hörapparaterna när de sätts i t-läge.

Om en samtalsförstärkare används av flera olika boende ska hörlurar/halsslingor spritas av mellan varje användare för att undvika smittrisk. Självklart kan boende även använda egna lurar eller halsslinga.

Om det finns en fast besöksplats kan den gärna förses med en **teleslinga**, kopplad till en mikrofon och förstärkare. Det som sägs i mikrofonen överförs då direkt till hörapparater som sätts i t-läge. Hörselvården och/eller erkänd slinginstallatör kan hjälpa till med fasta eller mobila slinglösningar.

Fortsättning på nästa sida



Fortsättning från föregående sida.

5. Mobiltelefon

Även en mobiltelefon kan fungera som ett hörhjälpmedel. Ett telefonsamtal kan överbrygga både avstånd och/eller en plexiskiva, så att ljudet kommer nära. Det fungerar bäst om den som är hörselskadad har en streamer eller motsvarande, som överför ljudet från mobilen direkt till hörapparaterna.

Om det är möjligt att använda mobil går det också att skicka sms eller andra textmeddelanden till varandra om det uppstår oklarheter i samtalet.

6. Skrivtolkning

Ibland räcker det inte med hörapparater och hörhjälpmedel. Då kan skrivtolkning vara ett bra stöd för samtal. Skrivtolkning är en form av direkttextning, som innebär att en tolk skriver allt som sägs. Texten visas på en liten bildskärm som ställs framför användaren.

Hörselskadade kan få kostnadsfri skrivtolkning från regionen. För bokning, kontakta regionens tolkcentral: www.tolkcentralen.se

7. Texttelefoni.se

Ett alternativ till skrivtolkning är www.texttelefoni.se – en kostnadsfri tjänst från Post- och telestyrelsen, PTS. I praktiken innebär detta att personerna som ska samtala ringer till varandra via en skrivtolk, som skriver det som den hörande parten i samtalet säger, så att den hörselskadade användaren kan läsa det i sin mobil. Texttelefoni kan användas i mobiltelefon (smartphone), på surfplatta och på dator. Det behöver då finnas ett registrerat användarkonto.

8. Papper och penna

Ha gärna papper och penna till hands på besöksplatsen. Om det uppstår kommunikationsproblem är det enklaste oftast det lättaste – ett handskrivet meddelande kan underlätta mycket. Tänk på att pappret behöver vara ganska stort om det ska gå att läsa på avstånd.

9. Hörselsmarta videosamtal

När det inte är möjligt att träffas vid ett fysiskt besök är det viktigt att boende får möjlighet att prata med sina närstående på distans, gärna via videosamtal.

I sådana videosamtal är det viktigt med bra ljud. Plugga gärna i en halsslinga i den surfplatta/dator som används, så går ljudet trådlöst till hörapparater som sätts i t-läge. Personer utan hörapparater kan använda hörlurar. Se till att samtalet förs på en lugn plats.

Det är också viktigt med bra bild, vilket kräver stabil internetuppkoppling. Se till att de som talar sitter med ljuset framifrån. Om hen till exempel sitter framför ett fönster, med ljuset bakifrån, hamnar ansiktet i skugga och då blir det svårt för hörselskadade att avläsa.

Även vid videosamtal går det att boka skrivtolkning. Då kan den boende läsa vad som sägs samtidigt som det sägs, vilket kan underlätta mycket. Olika regioners tolkcentraler använder olika videolösningar. Ta gärna kontakt och fråga vad som gäller i er del av landet.

HRF har samlat en rad tips på vår sida om Hörselsmarta distansmöten. Dessa råd handlar om alla typer av möten, men är användbara även för äldreboenden.

10. Ta fram rutiner och utse ett hörselombud

Bra rutiner är grunden för hörselsmarta besök. Det är viktigt att personalen känner till hur de kan skapa en bra kommunikationssituation för de boende och vad som gäller när en hörselskadad person får besök på boendet.

Utse någon eller några i personalen som tar ett särskilt ansvar för hörselfrågorna på äldreboendet. På så sätt faller inte viktiga frågor mellan stolarna. Ett äldreombud måste inte veta allt eller göra allt, men behöver ha kunskap om hörselskadades behov, se till att det inhämtas information om lösningar samt se till att kollegerna har kunskap om hur de kan ge stöd till hörselskadade, bland annat när det gäller skötsel av hörapparater. Regionens hörselvård och HRFs rådgivare på Hörsellinjen kan hjälpa till med vägledning och tips.



Läs mer:

[Socialstyrelsen: Säkra besök i äldreomsorgen under covid-19](#)
[Råd för att bryta äldre hörselskadades isolering \(Hörsellinjen.se\)](#)
[Sök fakta och råd på hörsellinjen.se](#)

Fråga om råd:

[Kontakta gärna HRFs rådgivare på Hörsellinjen](#). Svarar på frågor om det mesta som rör hörsel och hörselskadade.