
Luren



Hörselskadades förening
i Uppsala

Medlemstidning
2021:1

www.hrf.se/uppsala

Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala 2021

Bengt-Erik Jansson, ordförande, janssonbengt-rik@gmail.com 070-4565408

Leif Wall, vice ordförande, leif.wall@telia.com

Claes Mattsson, sekreterare & studieorganisatör, cmua65@yahoo.se 0727 14 46 09 (sms)

Birgit Skånbeck, kassör, birgit.skanbeck@telia.com 0708181551

Jenny Fällström, fallstromjenny@gmail.com

Ann-Charlotte Parker, acparker@live.se

Anders Mossberg, andersmossberg@hotmail.com

Kontaktpersoner, funktionärer

Badgruppen

Jenny Fällström,
fallstromjenny@gmail.com

Läsecirkel

Anette Nyberg Grau
018-14 67 14,
anette.nyberggrau@gmail.com

Slinggruppen

Bernt Östman, huvudansvarig

Hemsidan, www.hrf.se/uppsala

Claes Mattsson,
cmua65@yahoo.se

Luren

Ansvarig utgivare:
Ordförande/styrelsen

Redaktör
Claes Mattsson

Redaktionskommitté:
Claes Mattsson & Marit Järbel

Annonser:
Kontakta uppsala@forening.hrf.se
Priser från 750 kr (1/8 sida) till 6000 kr (helsida)

Postgiro HRF Uppsala 29 30 29-5

Nästa nummer av tidningen utkommer i början av september 2021

Manusstopp 31 juli 2021

HSO:s tryckeri - Upplaga 300 ex

Text: HRF styrelsen

Foto: Claes Mattsson

Hörselskadades distrikt i Uppsala län

Rose-Marie Westerholm, ordförande
Lena Thorén, vice ordförande
Ledamot för Uppsala är Bengt-Erik Jansson

Hörselrådet

Nathalie Colombo (Uppsala), Lena Thorén (Enköping), Anita Wallin (VXD), Annette Thorell (Tierp)

Förbundets kansli

Hörselskadades Riksförbund (HRF)
08-457 55 00. www.hrf.se

HRF, Hörselskadades förening i Uppsala
Kungsgatan 64
753 41 UPPSALA



Hörselskadades förening
i Uppsala

Telefon:
För tillfället finns ingen telefonbemanning på kansliet.

E-post:
uppsala@forening.hrf.se

Medlemsavgift per rullande år:
Enskild medlem 300kr
Rabatterat pris för ungdom och familjemedlemmar

Ansökan om medlemskap kan göras på olika sätt:
a) anmälan direkt via www.hrf.se/bli-medlem
b) ringa förbundskansliet, tel 08-457 55 48
c) skicka in ett kort eller brev med namn, adress och ev telefonnummer till HRF, Hörselskadades Riksförbund, Box 1068, 164 25 Kista

Batteriförsäljning:
Vardagar kl. 9-13.00 Kungsgatan 64, receptionen. OBS! Stängd! Kontakta styrelsen

Guideutrustning:
Föreningens guideutrustning, som kan användas av max 10 personer samtidigt, kan lånas ut till medlemmar. Bokning kan göras via epost: anders.brickarp@internetport.nu eller via tfn 0705-82 90 70.

Avgående ordföranden har ordet ...

Vi har just firat påsk. Kanske blev det inte som vanligt, kanske höll vi oss för oss själva, kanske undvek vi nära kontakter med andra människor... En fjärdedel av året har passerat. Fortfarande pågår pandemin. Men vi ger inte upp! Frågan är bara: vad ska vi göra resten av året?

Och eftersom jag av födsel och ohejdad vana räknar mig som värmlänning, hämtar jag fram Selma Lagerlöf och läser: "*... för å öppne folks ögon för skönheta å storheta i det som händer, det är väl för den skull som en är hitkommen*"

HRF uttrycker det lite annorlunda men andemeningen är nog densamma, tänker jag, för det gäller att *öppna dörrarna till en bättre framtid för hörselskadade, både i Sverige och i övriga världen*. Det är väl för den skull som vi kommit hit och är medlemmar i en stor organisation. Och jag blir glad, när jag tänker på vilka möjligheter vi, trots allt, har och hur mycket arbete, som gjorts och hur mycket, som ligger framför oss detta år (och kommande). År då vi får höja våra röster för att *påverka, upplysa och stödja*. Dessutom fyller HRF 100 år i år!

Gerda Meyerson (1866-1929) själv hörselskadad, ivrade för att förbättra villkoren för "lomhörda". Den 23 februari 1921 bildades "Svenska föreningen för dövas väl", som så småningom blev HRF. Syftet var att hjälpa "lomhörda och döva" att så långt möjligt bli oberoende av sin nedsatta hörsel. Hur firar vi detta jubileum? Kanske bland annat genom att bli ännu fler medlemmar i en viktig organisation?!

Pandemin fortsätter och därför väljer vi att ligga lågt med inomhusaktiviteter och möten även denna vår. Årsmötet genomfördes på distans vid våra datorer. Även HRF-kongressen kommer att genomföras på distans.

Jag vill också passa på att tacka för de här åren, då jag varit ordförande i HRF Uppsala. Jag och även vice ordförande Anders Grundström har slutat i styrelsen, där vi varit med i två år. Men vi lämnar inte HRF! Jag tänker, att vi behövs på olika sätt under olika skeden i livet och även om vi inte sitter i styrelsen, får vi alla vara med *å öppne folks ögon för skönheta å storheta i det som händer, det är väl för den skull som en är hitkommen*"

Hör gärna av dig till HRF Uppsala med tips, frågor eller om du behöver köpa batterier!

Med önskan om allt gott under resten av 2021!

Marit Järbel

Hörselvård i Region Uppsala

Audionommottagningarna utför grundläggande hörselrehabilitering. Audionom ansvarar för individuella insatser som är tekniska, pedagogiska, rådgivande och stödjande. Dit kan man söka utan remiss. Hörselmätningen är gratis. Om du behöver en eller två hörapparater kostar det 300 kr. Du kan även få hjälp med andra hörhjälpmedel. Här kan du också få råd och vägledning för att din vardag och ditt arbetsliv ska fungera bättre.

Region Uppsalas audionommottagningar i Uppsala, Enköping, Tierp, Heby och Östhammar

Tel: 018-611 67 11,
E-post: audionom@region uppsala.se
Webb: region uppsala.se/audionom

Adresser:

Uppsala: Kronparksgården, Eva Lagerwalls väg 1

Enköping: Linbanegatan 8, entréplanet,

Heby: Vårdcentralen Heby Brogatan 16,

Tierp: Tierps Vårdcentrum Liljevägen 2,

Östhammar: Östhammars Vårdcentrum, Fyrhuset.

Övriga audionommottagningar som är godkända av region Uppsala

Audika

Tel: 010-888 55 12.

Dragarbrunnsgatan 15, Uppsala

Kålsängsgränd 10 C, Uppsala

Eartech hörselteknik

Telefon: 020-12 12 26

Kungsgatan 43, Uppsala

Sandgatan 13 B, Enköping

Hörcentralens utvidgade hörselrehabilitering

Hörcentralen utför utvidgad hörselrehabilitering när behov finns av ytterligare insatser, av en eller flera kompetenser, och/eller som sträcker sig över en längre tid. Insatser sker på individ- eller gruppnivå. För att komma till Hörcentralen krävs en remiss. Den kan du få från din audionommottagning, husläkare, öron- näs och halsläkare, företagshälsovård eller från någon av hörsel- och balansklinikens enheter på Akademiska sjukhuset.

Adress: Kronparksgården, Eva Lagerwalls väg 1, Uppsala. Tel: 018-611 67 10,
E-post: hoercentralen@region uppsala.se
www.region uppsala.se/hc

HRF-föreningar i Uppsala län

Övriga lokala föreningar i vårt län:

Enköping

Lena Thorén

E-post: enkoping@forening.hrf.se

Tierp

Annette Thorell tel 070-652 57 91

E-post: annette1942@hotmail.se

Östhammar

Arne Westerberg tel 070-765 46 45

Skutskär

Rose-Marie Westerholm tel 070-797 31 18

E-post: rose-marie@westerholms.se
(som även är distriktsordförande)

I vårt län finns två **länsföreningar**

Familjeföreningen i Uppsala län

Edison Shadabi sms 070 600 55 04

E-post: e_shadabi@yahoo.com

Vuxendövas förening i Uppsala län

Anita Wallin sms 070 245 97 62

E-post: anita.m.wallin@gmail.com

En **lokalgrupp** för **Unga hörselskadade** finns i Uppsala - se hemsida www.uh.se

Fler adresser som är bra att känna till

Uppsala kommun tel 018-727 00 00

Webb: www.uppsala.se

Äldreombudsman för Uppsala

telefon: 018-727 12 39

Tolkcentralen tel 018-611 67 34

Mån-Tors 8-15, fredagar 8-14, lunchstängt 12-13

E-post: tolkcentralen@region uppsala.se

Webb: www.region uppsala.se/tolkcentralen

1177 ger råd om vård på webb och telefon

Tillgänglig kultur

Uppsala

Textat på bio i Uppsala

Numera skall alla svenska filmer som går på bio vara textade.

Reginateatern

Uppsala kommuns gästspelsscen

Lokalen har hörslinga och lokalen är tillgänglig för rullstolar. Läs om program på reginateatern.se

Uppsala Stadsteater

Stora scenen och Lilla scenen är utrustade med ett trådlöst system för hörhjälpmedel. Mottagarna finns för utlåning i garderoben. Under lånet lämnar du ditt namn och telefonnummer i pant.

Stockholm

Stadsteatern i Stockholm

Hörhjälpmedel: I Kulturhuset Stadsteatern används två olika system, IR-sändare eller teleslinga. I lokalerna där vi använder IR-sändare kan du låna speciella mottagare och för dig som har hörapparat med T-spole finns halsslingor att låna. Hjälpmidlen finns att låna av publikvårdarna utanför salongerna.

Textade föreställningar: Kulturhuset Stadsteatern har ett textningssystem så att hörselskadade och döva kan ta del av föreställningarna. Du får med dig en egen trådlös display att hålla i handen. Skådespelarnas repliker är inprogrammerade och presenteras på displayen allteftersom. Displayen får du låna av publikvårdarna utanför salongen. Vid biljettföreställning behöver du inte ange att du önskar en display. Var dock observant på att just den föreställning du vill se textas.

www.kulturhusetstadsteatern.se

Dramaten

Hörhjälpmedel: Stora scenen, Lilla scenen, Målarsalen, Lejonkulan och Elverket är utrustade med IR-slingor som finns för utlåning via publikvårdarna, Stora scenen och Lilla scenen är även utrustade med teleslinga som ställs in till den egna hörapparaten.

Textade föreställningar: Vissa föreställningar och datum kan du ta del av textning i dialogen i mobiltelefon/surfplatta. Se teknisk information www.dramaten.se

Text i TV: Så här gör du!

- 1 Tag fjärrkontrollen
- 2 Tryck på text-tv-knappen
- 3 Tryck 199

OBS! Gå in på önskad kanal innan du trycker på text-tv. Vanligtvis behöver man avsluta text-tv för att kunna byta tv-kanal.

Vad vill du att HRF ska göra – tipsa styrelsen

Tack vare att Covidvaccinationerna kommit igång börjar det bli dags att planera sommarens och höstens aktiviteter. I sommar får vi nog räkna med att det handlar om Coronasäkra aktiviteter t ex promenader och andra träffar utomhus. Kanske också digitala möten. Vi i styrelsen vill väldigt gärna få tips från dig på aktiviteter som du vill att vi satsar på. Kontakta någon i styrelsen och lämna ditt förslag. Kontaktpuppgifter hittar du i början av Luren.

Nya medlemmar

Det är jätteroligt att vi hela tiden blir fler i HRF Uppsala. Förra året fick vi 21 nya medlemmar och hittills i år välkomnar vi Birgit Skånbeck, Uppsala, Kristina Vasquez, Björklinge och Kenneth Lindkvist, Bälinge som nya medlemmar.

Har du en mailadress – meddela den till oss

Självklart skickar vi ut information per post till våra medlemmar. För snabb information är det dock bra att skicka information via mail. Du som inte fått vårt nyhetsbrev på mail – meddela din e-postadress till någon i styrelsen så rapporterar vi in den i HRFs medlemsregister.

Cirklar, grupper, kurser, utflykter mm



Hörselskadades förening
i Uppsala

För cirklar anmäler man sig via mail, telefon eller på första träffen. Sker någon ändring får du därmed ett personligt meddelande.

Våra cirklar och kulturarrangemang sker i samarbete med Vuxenskolan. Den som behöver skrivtolk vid en cirkelträff beställer tolk själv. Till kulturarrangemang beställer HRF-föreningen skrivtolk.



Vattengympa på Kungsgärdet

I dagsläget är det helt stängt tills vidare, troligtvis till sista augusti. Vi hoppas kunna ha badtillfällen i höst. Om det skulle bli tidigare, så informerar vi det i ett nyhetsbrev innan dess.

Kontaktperson för badgruppen är Jenny Fällström.

Läsecirkel

Bokcirkeln fungerar endast inomhus i HSO:s lokaler som har tillgång till mikrofoner och slinga. Gruppen består endast av äldre damer, och det de uppskattar mest är att kunna umgås tillsammans och diskutera böcker med varandra inom gruppen. Det är den främsta anledningen till att bokcirkeln ligger helt nere under pandemin. Förhoppningsvis kan gruppen starta igen i höst då alla är färdigvaccinerade.

Kontaktperson: Anette Nyberg Grau

Utflykt 20 maj

Vårpromenad längs Fyrisån för att kolla in våren under tidig kväll.

Vi kommer att titta efter vanliga vårblommor och lyssna (!) och titta efter fåglar.

Detaljer kommer att läggas ut på HRF:s hemsida senast den 14 maj. Från detta datum kan du också e-posta till leif.wall@telia.com eller ringa 070 - 661 64 90 för mer information.

Stavgång

Nästa tillfälle: fredag 16 april
Samling kl. 11 vid Hamnspången

Dock med reservation för eventuella ändringar.

Vi välkomnar gärna nya "stavare" men medtag då egna stavar.

Om du har några frågor, om kommande datum, hur det blir vid dåligt väder mm, hör av dig till:

Ann-Charlotte Parker

E-post acparker@live.se

Mobil-nr 0707-483 793 (endast sms)

Släktforskning

Hoppas kunna startas igen i höst om intresse finns. Förslag finns även att genomföra det på distans.

Om du redan har börjat, och behöver hjälp, är du välkommen att kontakta Claes Mattsson, cmua65@yahoo.se

Cykelgrupp

Finns intresse om få ihop en grupp som vill cykla tillsammans ute i naturen.

Mer information kommer.

60plus mässa 2021 i Uppsala

Kommer preliminärt att ske 17-18 november beroende på hur läget ser ut med pågående pandemin.

Kolla gärna också vår hemsida som uppdateras kontinuerligt, kalender, nyheter mm.
www.hrf.se/upsala

Information om TSS

Vi är många som gillar TSS

Vi har nytta av det vi lär oss och vi vet att vi behöver öva ständigt för att behålla kunskaperna. Vi vill därför gärna träffa varandra och fortsätta att öva TSS.

Du som vill gå *en längre kurs i Wik* bör tala med *Hörcentralens fördjupade rehabilitering*. För att bli antagen till en längre kurs på Wik gäller att du eller en anhörig är gravt hörselskadad.

Det finns en lättbegriplig webbplats som kan användas som lexikon för att teckna ord på olika språk. Gå in på:

www.spreadthesign.com

skriv det ord du behöver ha hjälp med och klicka på den svenska flaggan!
Vips så har du svaret.



Om du vill teckna med ditt barn finns information och länkar till appar här:

www.babytecken.se

www.sagotecken.se

Fakta om TSS (Källa Hörsellinjen)

Tecken som stöd (TSS) lånar tecken från svenska teckenspråket. TSS används samtidigt som man pratar. Att teckna en del av orden i ett samtal underlättar avläsningen för hörselskadade som har svårt att höra vad som sägs.

TSS på distans



Hörselskadades förening
i Uppsala

Vi efterlyser någon som kan tänka sig att hålla i TSS-övningar på distans (ZOOM) under våren.

Du bör ha kunskaper i användandet av Zoom. Hör av dig till oss i styrelsen om du är intresserad.



När pandemin är över, hoppas vi kunna träffas igen och ha TSS-övningar. Om du är intresserad att leda en sådan grupp, dag eller kväll, hör av dig till oss.

Presentation av nya i HRF-styrelsen

Bengt-Erik Jansson, ny ordförande

Uppvuxen på ett lantbruk i Rasbo men sedan många år bor jag i Uppsala. Har haft olika jobb inom lantbruks- och livsmedelsbranschen. Numera är jag förtroendevald inom Länsförsäkringar. Jag är gift med Lisbeth och har två utflugna söner som bor i Skåne. Under sommarhalvåret försöker jag mig på grönsaksodling vid vårt sommartorp i Fjärdhundra. Häromdagen gjorde jag hörseltestaren på HRFs hemsida och kan konstatera att jag fortfarande har normal hörsel men ligger väldigt nära gränsen till sämre hörsel. Jag ser verkligen fram emot arbetet i HRF Uppsalas styrelse och hoppas att vi ska kunna bidra till en bättre vardag för våra medlemmar.

Anders Mossberg

Uppsalabo sedan barnsben. Har ingen hörselnedsättning men blev tidigt intresserad av teckenspråk. Under högstadietiden gick jag en teckenspråkskurs med Vivi-Ann Larsson som lärare. Senare blev det vuxendövtolkutbildning på Wik. Ett lärarvikariat på Hällsboskolan i Sigtuna (spec.skola för döva med tilläggshandikapp) fick mig att söka in på speciallärarutbildningen inriktning hörsel/döv.

Sedan 1989 har jag varit anställd hörselpedagog i Uppsala kommun men valde förra året att välja friherrelivet vilket givit mig många promenader istället för katedern under denna Coronatid.

Ser fram emot att kunna vara delaktig i Hrf.

Jenny Fällström

Hej
Jag heter Jenny Fallström
Jag är 46 år gammal.
Jag är uppväxt i Uppsala
Jag är hörselskadad.

Vad tycker jag om att göra?
Jag tycker om att gå i naturen,
Som hobby målar jag i Akryl
Jag tycker om att bada
Har jag något husdjur?
Jag har en hamster
Han är väldigt busig
Vilken är min favoriträtt?
Lax av olika slag
Språk
Svenska och teckenspråk

Vem är jag?
Glädjespridare

Mvh
Jenny

Blandat

HRF Kongress 28-30 maj hålls digitalt i år

Den 28-30 maj håller HRF en digital kongress med ombud från föreningar i hela landet. Kongressen skulle egentligen ha hållits förra året men blev uppskjuten på grund av Coronapandemin.

Förbundsstyrelsen har föreslagit fyra prioriterade områden för 2022–2025:

- § Tillsammans växer vi
- § Ett hållbart, hörselsmart arbetsliv
- § Hörselvård att lita på
- § Textat, hörbart, demokratiskt

Förbundsstyrelsen ser att dessa områden är viktiga för hörselskadade i hela landet, kan samla engagemang och har förutsättningar för att skapa synlighet kring HRF och våra medlemsgrupper. Någoting för oss i Uppsala att ha som utgångspunkt i vår verksamhet också. Mer om kongressen hittar du på hemsidan hrf.se.

Ansök om bidrag från Johan Söderhjelmns minnesfond senast 30 april



Nu är det möjligt att söka bidrag ur Johan Söderhjelmns minnesfond. Du ska vara hörselskadad och skriven i Uppsala län för att kunna söka bidrag. De ändamål som du kan söka för är deltagande i lägvistelse eller utbildning, hjälpmedel som underlättar i allmänna kommunikationen eller för TSS- och TS-utbildning. Även anhöriga kan söka stöd till TSS- och TS-utbildningar. Varje år delas maximalt 50 0000 kr ut och ansökan kan göras två gånger om året senast 30/4 eller 31/10. Se www.hrf.se/upsala under rubriken Om oss för mer information. Ansökan ska göras på blankett som finns på www.hrf.se/upsala/om-oss/johan-soderhjelmns-minnesfond

Kunskap ger inflytande

Om vi drabbas av en funktionsnedsättning, som exempelvis nedsatt hörsel, är det väsentligt att lära sig mer om vad detta innebär och vad som väntar. I kontakt med vården är det lättare att förstå den information vi får, vi kan ställa bättre frågor och dessutom ställa relevanta krav.

Om man exempelvis har nedsatt hörsel bör man förstå hur det påverkar livet i vardagen. I kontakten med vården är det bra att känna till vilka hjälpmedel som finns och delta i diskussionen om vad som är bäst för mig. Och det gäller inte bara mig utan också anhöriga. De får då en bättre förståelse för mina besvär och kan förändra sitt sätt att kommunicera med mig. Hur skaffar vi då kunskapen?

Den som känner sig bekväm med datorer har utomordentliga möjligheter att söka information på nätet. Kanske kräver det en viss vana att söka information. Men träning ger färdighet. Det gäller att välja rätt sökord och att kombinera sökorden så man får relevanta resultat. Söker man grundläggande information brukar det inte vara några problem. Här rekommenderar jag också att besöka HRF:s hemsidor både lokalt och på riksnivå. Bra hemsidor lever och nyheter uppdateras. Glöm inte sjukvårdsupplysningen på www.1177.se. Bra och informativa hemsidor brukar ha egna sökfunktioner.

För oss som är lite till åren komna finns det också något som kallas böcker. Som ny i styrelsen för HRF Uppsala / Knivsta kände jag behov av att lära mig mer. Då hittade jag boken *Hörseln – det första sinnet* av Konrad Konradsson. Först lånade jag boken från *Infoteket för funktionshinder*. Upptäckte att jag ville äga boken och sökte den på nätet. Där såg jag att den var slutsåld som pappersbok men gick att köpa som e-bok. Så nu finns den tillgänglig i min bärbara PC (och telefon). Bara att öppna gratisappen *Adobe Digital edition* så finns boken där.



Artikel av Leif Wall forts

Boken är kanske inte allt igenom lättläst. Det förekommer bland annat en del medicinska termer som i varje fall inte jag förstår fullt ut. Att hörselsinnet är så komplicerat hade ja inte trott. Som de flesta, trodde jag tidigare att bara ljudet förstärktes tillräckligt mycket så skulle jag höra, att höra bara var en fråga om tillräcklig ljudstyrka. Men det finns många orsaker till nedsatt hörsel och det ställer krav på vilka hjälpmedel som bör användas. Boken är ett utmärkt uppslagsverk för den som vill veta mer om hörseln. Den behandlar bland annat ljud, örats uppbyggnad, hörselsinnet, orsaker till hörselnedsättningar, hörselskador och tekniska hjälpmedel.

Jag nämnde tidigare Infoteket för funktionshinder. Det drivs av *Regionen* och är ett kunskapscentrum där man kan låna böcker och filmer, lyssna på föreläsningar om olika funktionshinder, få vägledning och smarta tips. På några bibliotek i länet har Infoteket bokhyllor med ett urval av sina böcker så man slipper åka till Uppsala. I år fyller Infoteket 15 år. Just nu, när jag skriver dessa rader, gäller restriktioner för biblioteken på grund av risken att sprida coronavirus. Kolla därför vad som gäller bibliotekens och Infotekets öppethållande innan du beger dig dit. Besök Infotekets hemsida <https://regionuppsala.se/infoteket/>. Du kan också prenumerera på Infotekets nyhetsbrev. Gått till hemsidan och sök på "nyhetsbrev".

Som kunskapskälla vill jag slutligen påminna om de intresseföreningar som finns för olika funktionsnedsättningar och sjukdomar. Vår förening heter HRF, Hörselskadades riksförbund. Vi finns i kommunerna, regionerna och på riksplanet. På våra möten träffas personer med samma problem som du och jag. Man kan utbyta erfarenheter och lära av varandra. Föreningarna ordnar informativa möten, men även aktiviteter av trivselkaraktär.

HRF:s tidning *Auris* är också en utmärkt källa för att skaffa sig information och lära sig mer. Till och med vår egen förening har en egen tidning, *Luren*. *Gör det också till en vana att besöka vår hemsida* <https://hrf.se/uppsala/>

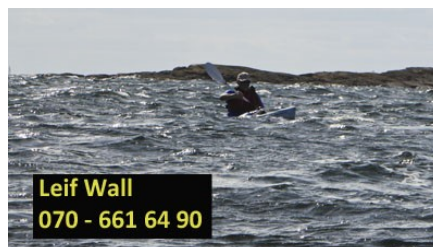
Du som redan är medlem bör tipsa om föreningen så att vi får fler medlemmar och bli starkare. Många medlemmar gör att vi får större tyngd när vi jobbar för att förbättra situationen för oss med nedsatt hörsel. Kanske vill du också vara med och jobba för vår sak. Alla har vi erfarenheter från livet som kan bli till nytta.

Artiklar

Efterlysning av Knivstabor med nedsatt hörsel

I Knivsta finns föreningen Funktionsrätt Knivsta (FrK). Vi är en samarbetsorganisation för olika föreningar som jobbar för bättre villkor för funktionsnedsatta. Bl.a. ingår vi i Knivstas råd för funktionshinderfrågor (RFH). Där träffar vi kommunstyrelsens ordförande och oppositionskommunalråd. I rådet får vi information och kan väcka frågor. HRF har framfört krav på att kommunen skall anställa en hörselinstruktör.

HRF i Uppsala / Knivsta är en av medlemmarna i FrK. Varje medlem har rätt att utse en ordinarie och en ersättare i FrKs styrelse. Om du är bosatt i Knivsta och medlem i HRF samt vill vara med och jobba ska du kontakta HRF:s styrelse eller Leif Wall på telefon 070 – 661 64 90 eller på e-post leif.wall@telia.com.



Hur kunniga är audionomen?

När jag fick min första hörapparat var det för **ett** öra. Följden blev att det mesta som hände kring mig skedde på ena sidan. Ganska snart fick jag lära mig att man alltid ska ordineras hörapparat för båda öronen. Till slut lyckades jag tiggas till en begagnad apparat även på det andra örat och givetvis blev det lättare att såväl att höra, upptäcka som lokalisera.

Det första paret hörapparater hade två knappar, en för volym och en för att koppla in T-slinga. När det var dags att byta ut dessa fick jag en apparat med en knapp. Jag fick sedan välja om denna skulle reglera volymen eller fungera för omkoppling till T-slinga. Audionomen rekommenderade omkoppling till T-slinga och det trodde jag på.

Att knappen hade tre lägen blev jag inte upplyst om och det kom att skapa förvirring.

Nyligen vid ett besök hos min audionom kom vi att prata om detta. Då fick jag veta att det gick att programmera hörapparaten så att knappen på den ena apparaten reglerar volymen och knappen på den andra apparaten har tre lägen för bl.a. inkoppling av T-slinga. Denna lilla ändring gör ju att hörapparaten ger ett större värde och att jag kan höra bättre.

Jag känner mig inte senil eller oförmögen att ta till mig information. Vad är då orsaken till dessa, som jag tycker, onödiga missar? Jag har svårt att tro att audionomen inte känt till dessa funktioner, eller

Leif Wall

Vi behöver prata.

Vi anser att alla människor har rätt till stunder av gemenskap och samtal. På grund av pandemin och medföljande restriktioner kan dessa stunder tyvärr bli färre. Därför finns vi för den som vill ha någon att prata med, om vad som helst - stort som litet, svårt som lättsamt.

För att ta del av samtalen ringer du till **018-14 32 17** under våra öppettider måndag till fredag kl. 9-16 och bokar in en tid. Tveka inte på att höra av dig, vi behöver varandra!



HRF Vuxendövas förening i Uppsala län våren 2021



Coronaåret från vårt årsmöte i mars 2020 till nu

Tur att vi inte visste vid vårt årsmöte 2020 att gruppen inte skulle träffas fysiskt på mer än ett år.



Vuxendövas förening
i Uppsala län

I januari 2021 skrev jag till medlemmarna att vi står inför ett nytt år och ser med spänning och viss bävan fram emot vad det kommer att innebära. Pandemimässigt trampar vi fortfarande på samma ställe och uppmanas att avskärma oss! Vaccinationerna börjar komma men spridningen av viruset i samhället ökar och i Uppsala Regionen har vi en hög andel av de nya än mer smittsamma och aggressiva virusvarianterna. Snart har dock alla 30-talister fått åtminstone en vaccinspruta. Bristen på vaccin har gjort att man i dagsläget skall försöka använda tillgängligt vaccin så effektivt som möjligt. Det gör nog att 40-talisterna troligen inte kommer att få sin andra spruta förrän mitt i sommaren och de "stackars" 50-talisterna får vänta ännu längre. I våra HRF VXD mail har ju några av er berättat att ni har fått covid19 vaccin. Fortsätt gärna med det. Det ger oss ju en chans att se när vi kan starta upp vår verksamhet.

Det har funnits preliminära tider bokade för HRF Vuxendövas förening årsmöte under våren men ännu så länge har covid19 vunnit. Nästa preliminära chans till årsmöte är torsdagen den 17 juni 2021. Handlingarna finns klara och skall skickas ut 4 veckor före. Om inte ett fysiskt årsmöte är möjligt att genomföra så får vi vänta längre! TSS-verksamhet liksom fågelexkursion återkommer vi med när vi ser att det är realistiskt.

Låt oss tålmodigt följa FHM rekommendationer!

HRF:s kongress den 28 – 30 juni 2021

Kongresshandlingarna skickades ut den 26 mars. Den som vill läsa mer om kongressen och ta del av motioner se <https://hrf.se/kongress2021/dagordning-och-handlingar/>. Distriktsstyrelsen skall diskutera motioner och ställningstagande den 6 maj. Den som har synpunkter hör av er till Vuxendövas styrelse.

HRF Vuxendövas motioner

På vår motion som Sven Ankar har formulerat om *Anslutning av HRF till Vuxendövas Nordiska Råd (VDNR)* föreslår HRF:s förbundsstyrelse efter moget övervägande att ge avslag (enligt utlåtandet). Vad kan vi göra? Ställa vårt förslag mot förbundsstyrelsen så att vi får kongressmedlemmarnas avgörande.

Förbundsstyrelsen föreslår kongressen att anta motionen som jag initierade *Uppgradering av nationella medicinska riktlinjer för hörselimplantat till gravt hörselskadade vuxna* men ändrar titeln till *Att HRF verkar för att ta fram nationella riktlinjer för CI vård*. Det har hänt en del sedan motionen skrevs. Svenska kommuner och regioner och det som kallas Nationellt programområde har fått uppdrag att se över delar av vården. HRF kommer förhoppningsvis att jobba för andemeningen i motionen med de förutsättningar som gäller nu.

Till alla medlemmar ta väl hand om er och se ljuset i tunneln!

Kram



Har du en syn- eller hörselskada?

Syn- och hörselinstruktörerna kan ge råd och tips som förenklar vardagen

Har du en syn- eller hörselskada och klarar mycket i din vardag, så finns ändå ofta saker som du kan och vill förbättra.

Då finns syn- och hörselinstruktörerna till din hjälp. Tillsammans går vi igenom dina behov och hjälper dig att utforma din egen plan för vilka förbättringar du behöver och vill nå.

Hjälp till självhjälp

Vi hjälper dig att komma vidare med:

- * Rehabilitering -
att förbättra din förmåga
- * Motivering -
att se dina möjligheter
- * Stimulering -
att vilja prova på saker.
- * Aktivering -
att göra fler saker.

Du får möjlighet att träna det som behövs och tips på vad som kan åtgärdas för att underlätta ditt dagliga liv. Det kan handla om:

- * ADL-träning.
- * Märkning av spis, tvättmaskin med mera.
- * Se över belysningen i hemmet.
- * Träning med syn- och hörselhjälpmedel.
- * Orienteringsträning.

Vi förmedlar gärna de kontakter du behöver vid till exempel bostadsanpassning och kan även ge information om:

- * Kommunens service
- * Taltidningar
- * Talböcker
- * Föreningar
- * Kurser

För mer information
Syn- och hörselinstruktörerna:

Linda Zander 018-727 51 64
Lena Enlund 018-727 23 14

Anhörigcentrum
018-727 92 00

uppsala.se/anhorigstod
anhorigcentrum@uppsala.se
S:t Persgatan 10 A
753 20 Uppsala

Returander ex återsändes till
HRF, Kungsgatan 64
753 41 Uppsala

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

