

---

---

# Luren



Foto Claes Mattsson



Hörselskadades förening  
i Uppsala-Knivsta

**Medlemstidning  
2023:1**

[www.hrf.se/upsala](http://www.hrf.se/upsala)

---

---

---

## Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala 2023

---

Bengt-Erik Jansson, ordförande, [janssonbengt-rik@gmail.com](mailto:janssonbengt-rik@gmail.com) 070-4565408

Leif Wall, vice ordförande, [leif.wall@telia.com](mailto:leif.wall@telia.com)

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

Birgit Skånbeck, kassör, [birgit.skanbeck@telia.com](mailto:birgit.skanbeck@telia.com) 0708181551

Ann-Charlotte Parker, [acparker@live.se](mailto:acparker@live.se)

Nina Mohss, [nina@vikatextil.se](mailto:nina@vikatextil.se)

Lena Enlund, [lena.enlund@hotmail.com](mailto:lena.enlund@hotmail.com)

---

### Kontaktpersoner, funktionärer

---

#### Badgruppen

Vakant

#### Läsecirkel

Anette Nyberg Grau  
018-14 67 14,  
[anette.nyberggrau@gmail.com](mailto:anette.nyberggrau@gmail.com)

#### Slinggruppen

Marit Järbel  
Bernt Östman

#### Hemsidan, [www.hrf.se/upsala](http://www.hrf.se/upsala)

Claes Mattsson,  
[cmua65@yahoo.se](mailto:cmua65@yahoo.se)

## Luren

#### Ansvarig utgivare:

Ordförande/styrelsen

#### Redaktör:

Claes Mattsson

#### Redaktionskommitté:

Claes Mattsson  
Lena Thorén (Hörselvården)

#### Annonser:

Kontakta [upsala@forening.hrf.se](mailto:upsala@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 augusti/  
september 2023

Manusstopp 30 juli 2023

HSO:s tryckeri - Upplaga 300 ex

Text: HRF styrelsen

Foto: Claes Mattsson m.fl.

#### Hörselskadades distrikt i Uppsala län

Rose-Marie Westerholm, ordförande

Lena Thorén, vice ordförande

Ledamot för Uppsala är Leif Wall.

#### 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](http://www.hrf.se)

HRF, Hörselskadades  
förening i  
Uppsala-Knivsta

Kungsgatan 64  
753 41 UPPSALA



Hörselskadades förening  
i Uppsala-Knivsta

#### Telefon:

För tillfället finns ingen telefonbemanning på kansliet.

#### E-post:

[upsala@forening.hrf.se](mailto:upsala@forening.hrf.se)

#### Medlemsavgift per rullande år:

Enskild medlem 300kr  
Rabatterat pris för ungdom och familjemedlemmar

Ansökan om medlemskap kan göras på olika sätt:

- anmälan direkt via [www.hrf.se/bli-medlem](http://www.hrf.se/bli-medlem)
- ringa förbundskansliet, tel 08-457 55 48
- 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.

#### 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](mailto:anders.brickarp@internetport.nu) eller via tfn 0705-82 90 70.

---

---

## Ordföranden har ordet ...

---



### **Dubbelt så många med grav hörselnedsättning inom Region Uppsala**

En bra eller dålig sak – välj själv – är att antalet personer med grav hörselnedsättning fördubblas när Världshälsorganisationen (WHO) i mars 2021 ändrar decibelgränsen för grav hörselnedsättning från 70 dB till 65 dB vilket också fått stöd på nationell nivå i Sverige. Bra förstås att WHO synliggör att det i praktiken är många fler personer som behöver en mer omfattande hörselrehabilitering. Det dåliga är att politikerna i Region Uppsala väljer att ta ett helt år på sig att utreda frågan. Det tar således tre år innan en rekommendation från WHO i bästa fall omsätts i praktiken. Det säger tyvärr en hel del om hur lågt regionpolitikerna prioriterar hörselrehabilitering. Och att vi inom HRF har en hel del arbete framför oss när det gäller att lyfta fram hörselskadades rättmätiga krav. Det borde egentligen inte vara svårare än att politikerna säger till ansvariga på Hörcentralen: Här är resurserna – lös problemet.

Bristen på audionomer gör det förstås inte heller lättare för en hörselskadad att få den hjälp man behöver. I dagsläget har Hörcentralen en väntetid på ca 15 månader till vuxna för vuxna och ca 5 månader för barn. Inte blir det bättre av att veta att det många gånger tar väldigt lång tid innan en person med hörselnedsättning tar sig för att kontakta hörselrehabiliteringen. Vi behöver verkligen bli bättre på att kräva vår rätt.

### **Fler HRF-aktiviteter under våren**

På annan plats i Luren presenteras vårens aktiviteter. Det känns jätteroligt att vi nu äntligen börjar komma i gång ordentligt med vår verksamhet. Det vi erbjuder är:

- Bli vän med din hörapparat – träffar under måndagar
- Caféträffar vissa torsdagar
- Stavgång på fredagar
- Fågelskådning
- Bussutflykt till ...

Jag hoppas du tar chansen och anmäler dig till några av aktiviteterna.

### **Skicka oss gärna din mejladress**

HRF fortsätter förstås att skicka ut vår information till dig via vanlig post. Förra året blev dock tryckning och porto vår största utgift. I år väljer vi därför att skicka ut information via mejl till de som anmält sin mejladress för att spara kostnader.

*Bengt-Erik*  
Ordförande

---

---

## Hörselvård i Region Uppsala

---

### Vuxna över 20 år

Du som behöver hörapparat får själv välja vilken audionommottagning du vill gå till för att göra en hörselundersökning och prova ut hörapparat. Du behöver ingen remiss.

### Barn och ungdomar under 20 år

Du kontaktar barnavårdscentralen (BVC), skolans elevvård eller din vårdcentral för att få en remiss till en öronspecialist. Visar utredning att du behöver hörapparat eller andra hörhjälpmedel, får du en remiss till Hörcentralen.

### För vuxna som har grav hörselnedsättning

Du som behöver mer anpassad stöd på grund av din hörselnedsättning får remiss till Hörcentralen.

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

Tel: 018-611 67 11,  
Webb: 1177.se

### Adresser:

**Uppsala:** Kronparksgården, Eva Lagerwalls väg 1

**Enköping:** Linbanegatan 8, entréplanet,

**Heby:** Brogatan 16,

**Tierp:** Tierps Vårdcentrum Liljevägen 2,

**Östhammar:** Östhammars Vårdcentrum, Fyrhuset.

### **Övriga audionommottagningar som är godkända av region Uppsala**

#### **Audika**

Tel: 020-011 14 50.

Dragarbrunnsgatan 15, Uppsala

Kålsängsgränd 10 C, Uppsala

#### **Eartech Hörselklinik**

Telefon: 020-12 12 26

Kungsgatan 43, Uppsala

#### **Klart och Tydligt**

Telefon: 070-401 33 29

Roosvägen 2 C, Skutskär

---

**Hörcentralen** Adress: Kronparksgården, Eva Lagerwalls väg 1, Uppsala. Tel: 018-711 67 10,

E-post: hoercentralen@region uppsala.se

---

## HRF-föreningar i Uppsala län

---

*Övriga lokala föreningar* i vårt län:

### **Enköping**

Lena Thorén

E-post: enkoping.habo@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: skutskar@hrf.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

Det finns en regional grupp för **Unga Hörselskadede**, UH Mitt. Se [www.uh.se](http://www.uh.se)

---

## Fler adresser som är bra att känna till

---

**Uppsala kommun** tel 018-727 00 00

Webb: [www.uppsala.se](http://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](mailto:tolkcentralen@region uppsala.se)

Webb: 1177.se

---

**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 hörslina och lokalen är tillgänglig för rullstolar. Läs om program på [reginateatern.se](http://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.

---



#### 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.

#### Mailadress

#### 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.

---

#### Hemsidan

Kolla också vår hemsida där information om kommande aktiviteter uppdateras.

Planeras det fler aktiviteter än det som står i Luren, skickar vi information via mail och lägger ut på hemsidan.

[www.hrf.se/upsala](http://www.hrf.se/upsala)

---

---

## Cirklar, grupper, kurser, utflykter mm

---



Hörselskadades förening  
i Uppsala-Knivsta

*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.*



### Stavgång

Fredagar.  
Samling kl. 10.30 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](mailto:acparker@live.se)  
Mobil-nr 0707-483 793 (endast sms)

Läs även sidan 8

### Släktforskning

Om intresse finns, kan vi starta en grupp som är intresserad av släktforskning. Träffas och prata om våra släkter, hur man kommer igång, dokumentera sin forskning, mm.

Kontakta  
Claes Mattsson  
E-post [cmua65@yahoo.se](mailto:cmua65@yahoo.se)  
Mobil-nr 072-7144609 (sms)

### Läsecirkel

HRF Uppsala har i flera år haft en läsecirkel, där en grupp träffats en gång i månaden och haft samtal om böcker över en kopp kaffe.

På grund av bland annat pandemin har det legat lågt med träffarna.

Om det blir aktuellt med nya träffar, så annonserar vi om det och skickar ut info per brev o e-post.

Kontaktperson  
Anette Nyberg-Grau  
(kontaktuppgifter se sidan 2)

### Andra verksamheter vi planerar i framtiden.

Mer information kommer.

- Caféträffar, se sidan
- Bussresor
- Fågelexkursion, se sidan
- Hör aktiv
- Ungdomar
- Volontär

Kolla gärna också vår hemsida som uppdateras kontinuerligt, kalender, nyheter mm.  
[www.hrf.se/upsala](http://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](http://www.babytecken.se)  
[www.sagotecken.se](http://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



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

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



---

### Träna TSS Tecken som stöd med VXD



Rum 2, Funktionsrätts lokaler på Kungsgatan 64, Uppsala.

Klockan 13-16.00.

Datum: 23/2, 23/3, 20/4, 4/5 och 1/6. Torsdagar.

Alla intresserade är välkomna.

---

---

## Årsmöte 23 februari

---



Hörselskadades förening  
i Uppsala-Knivsta

**Kallelse till årsmöte med Hörselskadades förening i Uppsala torsdagen den 23 februari kl 18-ca 20 i Storan, Kungsgatan 62**

Du är välkommen till årsmöte med Hörselskadades förening i Uppsala den 23 februari kl 18 i Storan, Kungsgatan 62, Uppsala. Handlingar till årsmötet har skickats ut på mail och per brev.

I samband med årsmötet kommer Tryggve Pederby, Region Uppsala, att presentera undersökning Liv och hälsa 2022. Föreningen bjuder på förtäring.

Välkommen med din anmälan senast den 17 februari till [janssonbengterik@gmail.com](mailto:janssonbengterik@gmail.com) eller sms till 070-4565408.

Bengt-Erik Jansson,  
Ordförande  
Hörselskadades förening i Uppsala

### **Dagordning vid årsmöte med Hörselskadades förening i Uppsala**

1. Mötets öppnande
2. Val av ordförande och sekreterare för mötet
3. Närvaro och röstlängd
4. Fastställande av dagordning
5. Val av två justerare och rösträknare att tillsammans med ordföranden justera mötesprotokollet
6. Kallelsens behörighet
7. Verksamhetsberättelse för 2022
8. Ekonomisk redovisning för 2022
9. Revisionsberättelse
10. Fastställande av resultat- och balansräkning
11. Ansvarsfrihet för styrelsen
12. Beslut om antal ledamöter i styrelsen och mandattid
13. Beslut om antal revisorer och ersättare
14. Val styrelseledamöter a) ordförande b) kassör c) övriga ledamöter
15. Val av revisorer och ersättare
16. Val av valberedning
17. Styrelsens ärenden till årsmötet  
- val av två ombud till distriktets årsmöte och höstmöte
18. Motioner
19. Övriga frågor
20. Mötets avslutande



---

## Vi fortsätter med caféträffarna under våren

---

Vårens tre caféträffar uppskattades av deltagarna. Konceptet bestod av att vi träffades i en mindre grupp och samtalande informellt om frågor som berör oss med nedsatt hörsel. Vid träffarna bjöd HRF Uppsala – Knivsta på fika med en god fralla. Ansvarig för träffarna var Leif Wall.



Nu fortsätter vi med träffarna och nya ämnen att samtala om. Vi ska också försöka få med skrivtolkar som gör det lättare att hänga med i samtalen. Träffarna sker i rum 2 (som har hörselslinga) på Funktionsrätt, Kungsgatan 64 i Uppsala. Vi börjar klockan 17.00 och håller på i knappt två timmar.

### 16 februari **Så påverkar hörselnedsättningen mitt liv.**

Undviker du att träffa människor för att det är jobbigt och kräver koncentration för att höra vad de säger? Undviker du svåra miljöer med buller och bakgrundsljud? Känner du att du hamnar utanför? Fungerar det att titta på TV och lyssna på radio?

### 16 mars **Är det skamligt att använda hörhjälpmedel?**

Varför ligger så många hörhjälpmedel i en låda utan att användas? Oftast är det omgivningen som upptäcker att man hör dåligt. När någon påpekar att jag borde testa min hörsel har vi mängder med invändningar. Eller så håller vi med men inget händer.

### 20 april **Tar min omgivning hänsyn till att jag hör dåligt?**

Hur är det med nära och kära, tar de hänsyn till att jag hör dåligt? När jag deltar i föreningsliv, när jag går på möten, när jag deltar i kulturlivet eller på min arbetsplats – väljer man lokal med hörselslinga, vänder man sig mot mig när de talar eller tycker de bara att det är besvärligt att jag är med? Även vi med nedsatt hörsel ska väl ha möjlighet att delta i kultur och vara med och påverka i samhället?

Eftersom vi skall vara en mindre grupp är antalet deltagare begränsat till sex. Vi skall också fixa mackor. Därför måste du anmäla dig i förväg om du vill delta. Anmälan sker till Leif på e-post [leif.wall@telia.com](mailto:leif.wall@telia.com) eller telefon 070 – 661 64 90. Du kan delta i en träff eller anmäla dig till alla tre.

Välkommen

---

---

## Johan Söderhjelm's fond

---



### Välkommen att söka utbildningsstipendium ur Johan Söderhjelm's fond

Hos HRF finns en fond där hörselskadade kan söka bidrag till utbildning, läger mm. På senaste tiden har fler skickat ansökan, som behandlas och beslutas av HRF-styrelsen.

I vår är sista ansökningsdag 30 april (det gör inget om ansökan kommer in senare).

Vår ordförande Bengt-Erik Jansson står till tjänst om du önskar mer information om ansökningsprocessen. Bengt-Erik Jansson, [janssonbengterik@gmail.com](mailto:janssonbengterik@gmail.com) 070-4565408

Ansökningsblankett finns på vår hemsida:  
<https://hrf.se/upsala/om-oss/johan-soderhjelm-minnesfond/>

Din ansökan skickas till HRF Hörselskadades förening,  
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Eller via e-post till: [upsala@forening.hrf.se](mailto:upsala@forening.hrf.se)

---

## Skicka gärna insändare till Luren

---

Om du har något du vill berätta om och vill dela med dig, så skicka gärna till oss så publicerar vi det i nästa nummer av Luren.

Det kan vara egna erfarenheter om hur det är att vara hörselskadad.

Se mailuppgifter på sidan 2.

---

## Fågelskådning 25 maj

---



När jag berättar för någon att en grupp hörselskadade varit ute och lyssnat på fågelsång tittar man på mig och verkar tro att jag ljuger eller driver med hen. Men faktum är att med höron på kan det fungera riktigt bra. Den som någon gång försökt sova i tält med en sjungande näktergal i en närbelägen buske vet hur störande det kan vara.

HRF Uppsala Knivsta bjuder den 25 maj in till en vårpromenad i fågellyssnandes tecken. Chansen att få höra näktergal är överhängande. Och skulle näktergalen hålla tyst får vi en trevlig stund tillsammans och en gemensam fikastund.

Vi startar promenaden 18.03 från ändhållplatsen för linje 12 vid Ulltuna. Sedan går vi till Liljekonvaljholmen och in-tar medhavd fika innan vi går tillbaka. Någon dans blir det inte denna gång. Men under promenaden lyssnar vi efter fåglar.

Mer information Leif Wall, 070-661 64 90  
eller [leif.wall@telia.com](mailto:leif.wall@telia.com)



---

## Vad ska vi göra med Knivsta?

---

23 mars bjuds alla HRF-medlemmar i Knivsta till ett möte för att diskutera vad vår förening kan göra för oss medlemmar i Knivsta. Vi träffas klockan 15.30 i rum Kvallsta i Knivsta kommunhus. Det finns teleslinga så se till att hörapparatens sitter på.

### Frågor att diskutera:

Lär känna din HRF-avdelning  
Vilka HRF - aktiviteter saknar du i Knivsta?  
Kan du få hjälp med din hörapparat i Knivsta?  
Bör kommunen anställa en hörselinstruktör?  
Saknar du hörselslinga på något ställe?

Du som är HRF-medlem och bosatt i Knivsta kommer att få en personlig inbjudan.



---

---

## Dagen H som i ny hörapparat

---

Så var det dags för dagen H. H som i hörapparat. Varje gång jag fått nya hörapparater har de varit påtagligt bättre. Hur skulle det vara denna gång? Att de skulle innehålla ny teknik, det visste jag. Som att jag exempelvis skulle kunna ställa in ljudstyrkan via min mobiltelefon.

### Bättre ljud och bekvämare

Första intrycket var att de nya hörapparaterna gav en sämre förstärkning. Efter en stund insåg jag att så inte alls var fallet. I själv verket hörde jag bättre men slapp de vassa och obehagliga ljuden från porslin, glas och metall. Om detta berodde på hörapparaterna eller på audionomens inställningar kan jag inte svara på. Bättre var det i alla fall.

En annan förbättring var de nya öroninsatserna. Tidigare har det kliat i hörselgångarna. Jag har velat plocka ut öroninsatserna för att kli mig. Nu är problemet borta. Jag tänker inte längre på att jag bär hörapparat. Vid flera tillfällen har jag gått till sängs och glömt att jag har hörapparaterna i öronen. Jag har också varit på väg in i duschen med hörapparaterna vilket kanske inte är så nyttigt. Tänk vad positivt dessa två saker är för viljan att ständigt bära hörapparaten.



### Anslutning till mobiltelefonen

Här fick jag hjälp av audionomen. Först skulle appen laddas ner och sedan skulle den kopplas samman med hörapparaterna. Efter flera försök gav hen upp. Det funkade bara inte. Efter ett sökande på nätet kom vi fram till att protokollet för Bluetooth i mobilen troligen var för gammalt.

Vad gör man då? Jag valde att köpa en ny mobiltelefon trots att den gamla fortfarande fungerade bra för mina behov. Det blev en utgift mångdubbelt högre än vad jag fick betala för utprovningen av hörapparaterna.

Nästa överraskning kom med första telefonsamtalet till den nya telefonen. Signalen gick direkt in i hörapparaten. Vad gör jag nu? Jag fiskade fram mobilen och svarade. Fruktansvärt dåligt ljud med eko och extra allt. I stort sett omöjligt för både mig och den uppringande att höra vad som skulle höras. Jag gissar att problemet berodde på att både mobilens mikrofon och hörapparaternas mikrofon var på samtidigt. Efterhand har jag upptäckt att funktionen finns beskriven i hörapparaternas manual. På något sätt har jag nu lyckats koppla ur denna funktion och på så sätt får jag använda hörapparat och mobil var för sig vid telefonsamtal.

Mobilappen innehåller också fler funktioner som jag ännu inte hunnit utforska. Kul så länge man är nyfiken och förhoppningsvis kan ta till sig ny information.

---

---

## Dagen H som i ny hörapparat

---

### Fel program

En finess i hörapparaten är att den har program för olika miljöer. Auto är bekvämt. Men jag kan också välj hörselslinga, besök på krogen, musikläge och TV-stirrande. Omkoppling sker enklast via appen i mobiltelefonen. Tyvärr har det hänt att jag glömt att växla tillbaka från specialprogrammen med följd att hörapparaten inte fungerat optimalt.

Som fågelskådare skull jag önska ett program även för detta. I vår får jag prova om möjligen musikprogrammet är bättre än auto.

### Uppladdningsbara batterier

En inte oväsentlig kostnad till mina gamla lurar var batterierna. I en skål på skrivbordet ligger tomma batterier sedan flera års användning. De är ganska många. Om dessa inte tas om hand på rätt sätt gissar jag de utgör en icke oväsentlig miljöpåverkan.

När jag därför fick frågan om jag vill ha laddningsbara hörapparater var svaret direkt "Ja tack!".

Varje kväll sätter jag hörapparaterna på laddning och nästa morgonen vet därför var de finns. De gamla batteridrivna kunde ligga på nattduksbordet, vid TV-soffan, på skrivbordet eller t.o.m. i sin förvaringsask.

Men det finns också nackdelar med laddbara hörapparater. Att ladda tar en viss tid. För laddning till 100 % kan det ta upp till tre timmar. Glömmer man ladda riskerar man att ha en hörapparat som inte fungerar. Kopplar man bort laddaren från elnätet och hörapparaterna sitter i för laddning kommer de istället att ladda ur. Slutligen får man inte glömma att ta med laddaren när man skall ut och resa.

### Det är en fördel att vara ung och ingenjör

Dagens moderna hörapparater har blivit tekniskt mycket avancerade. Dessutom är de små. De flesta av oss som använder hörapparater är lite till åren komna. Det innebär ofta att synen har blivit sämre men också finmotoriken. Närminnet är heller inte vad det varit. Det är saker som försvårar att använda hörapparaterna på ett optimalt sätt.

Jag har själv en teknisk utbildning men tycker ändå det kan vara svårt att hantera den nya tekniken. För en tid sedan skulle jag hjälpa en man som hade problem med sin hörapparat. Han var inte så många år äldre än jag. Mannen visste inte att hörapparaten hade en volymkontroll. När vi får våra apparater och instrueras i hur de skall användas blir det mycket information på en gång. En del fastnar men inte allt. Audionomerna gör nog så gott de kan men vi äldre behöver nog mer tid för att ta till oss informationen och att smälta den. Jag tror återkommande utbildning skull kunna vara av stort värde. Kanske en uppgift för HRF-avdelningen.

---

---

## Dagen H som i ny hörapparat

---

Ibland hör jag skräckberättelser om gamla människor som sitter med hörapparater där batterierna är slut och behöver bytas eller att hörapparaterna inte fungerar på grund av vaxproppar. Den utveckling som nu sker av tekniken i hörapparaterna innebär att hörselinstruktörer och personal inom äldreomsorgen behöver lära sig att hantera och sköta om hörapparaterna. Sker inte detta skapas problem och fördelarna kommer inte att utnyttjas. Vad händer exempelvis med de laddningsbara apparaterna när batterierna inte längre tar emot laddning. I dag räknar man med att batterierna kan börja lägga av efter ca sex år. Måste hörapparaterna bytas och vem tar initiativet till detta. Brukare och personal inom äldreomsorgen kan i varje fall inte byta dessa batterier.

Leif Wall



**Bli vän med din hörapparat –  
en samtalsgrupp i HRF Uppsala-Knivstas regi**

Vill du:

- lära dig mer om hörapparater och hörsel?
- veta mer om hur du hanterar dina hörhjälpmedel?
- diskutera olika lösningar för mobil, dator och TV?
- prata om svårigheter i vardagen, men också om möjligheter och lösningar?

Den här gruppen har kommit igång (start 16 januari) och vi kommer att informera mer om det i nästa nummer av Luren.

---

---

## Stavgångsrapport 27 januari

---

Fredagen den 27 januari bjöd på sol, halvklar himmel, noll nederbörd och bäst av allt barmark utan förrådiska isfläckar att halka på. Denna dag var vi tre damer som var extra sugna att greppa tag i stavarna för första gången i år sedan ljusvandringen den 19 november i fjol. Tänk att det har gått 69 dagar mellan stavgångarna.

I sedvanlig ordning möttes Inga-Lena, Anette och jag upp vid Hamnspången på det sedvanliga klockslaget kl 10:30. Därifrån spatserade vi igenom Stads-parken och efter att ha avklarat den nästan lodräta uppførsbacken med livet i behåll anlände vi äntligen till Slottet. Sträckan var dock för kort för en fika inne på slottskaféet, så vi bestämde oss för att fortsätta vår promenad. Domkyrkan blev vår nästa anhalt.

Vi gick in i Domkyrkan, och där blev vi påmind om att 27 januari var den internationella minnesdagen för Förintelsens offer. I helgedomens högra gång hölls en fotoutställning med skakande vittnesmål från de barn som överlevt nazisternas ofattbara grymheter. Vi tog del av utställningen under absolut tystnad och berördes djupt i vårt innersta av de sista överlevandes korta berättelser om sin barndoms fasor under andra världskriget.

Efter att ha läst samtliga vittnesmål på fotoutställningens uppställda plakat lämnade vi Domkyrkan och återupptog vår stavgång. Vi tänkte ta en fikapaus i Katedralskaféet ett litet stenkast ifrån Domkyrkan. Väl framme vid kaféets bastanta träport stötte vi på en kvinnlig präst i 50-60 årsåldern. Vänlig som hon var informerade hon oss att kaféet var stängt på grund av översvämning i köket och att det inte skulle öppnas förrän den 7 februari.

Smått besvikna strosade vi tillbaka till Slottet med förhoppningen om att få en stunds avkoppling med fika i slottskaféet. Men därinne var det mycket folk med för mycket sorl och för mycket skrammel. Detta avskräckte oss hörsel-skadade som behöver en någorlunda tyst omgivning för att kunna kommunicera med varandra.

Vi lufsade tillbaka resten av vägen ner till Hamnspången där vi skildes åt. Promenadsträckan tur och retur var över 4 km lång. Det var en redig stavgång, i synnerhet med helvetesbackarna inkluderade.



Vi hade i alla fall tur med vädret under hela stavgången. Vindstilla, soligt och ingen nederbörd. Lagom kallt var det också, bara någon grad kallt. Så vi kunde känna oss mycket nöjda. Trots att det inte blev någon vederkvickande fikarast för någon av oss tre kaffetörstande damer.

Ann-Charlotte Parker

---

---

## Om hörsel och hörselvård

---

### Hörselvården ska utredas

Regionens hörselvård lämnade tidigare under hösten in en begäran till regionen om att den framtida hörselvården bör utredas. Vid ett möte i december beslutade Vårdstyrelsen att en genomlysning av hörselvården ska genomföras och att förslag till handlingsplan med åtgärder tas fram och återrapporteras till vårdstyrelsen senast i december 2023.

Bakgrunden är bland annat att den nationella vårdplanen för grav hörselnedsättning, som antogs i juni, ställer krav på att gränsen för grav hörselnedsättning ska sänkas från 70 till 65 dB. Det innebär att antalet personer som ska erbjudas utvidgad hörselrehabilitering vid Hörcentralen kan bli dubbelt så många. Befolkningen blir också allt äldre och fler kan behöva stöd av den primära hörselvården.

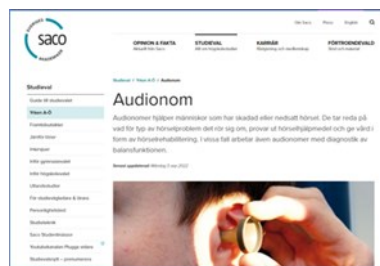
Den tekniska utvecklingen går framåt och verksamheterna inom hörselområdet behöver anpassas. Nya mobila arbetssätt och justering av hjälpmedel på distans är exempel på hur verksamheterna kan förändras.

Från HRF:s sida ser vi fram emot resultatet av utredningen och hoppas givetvis att vi kommer att få vara delaktiga med synpunkter och erfarenheter.

### Audionomutbildning till Uppsala?

Vi kan nu glädja oss åt att man inom regionens hörselvård har tagit initiativ till att undersöka möjligheten till att starta en audionomutbildning i Uppsala. Bristen på audionomer är stor i hela landet och fler utbildningsplatser behövs. Hittills har positivt besked om att gå vidare med frågan lämnats av regionen och av Uppsala universitet. Därmed kan en ansökan lämnas in till Socialstyrelsen. Därefter kommer ansökan att gå till Utbildningsdepartementet.

Men det här löser inte den akuta krisen när det gäller bristen på audionomer. Det tar många år innan de första audionomerna är på plats. Man behöver kanske också se till att fler av de som antas till utbildningen blir legitimerade audionomer. Om man jämför antalet antagna respektive antalet som får legitimation är det mindre än hälften som blir legitimerad audionom. Under 2021 antogs 159 elever till de fyra utbildningsplatserna. Mellan 2018-2021 har 60-65 audionomer fått legitimation varje år.





---

---

## Om hörsel och hörselvård

---

### Väntetider

Hörcentralen har under hösten haft en väntetid på 15 månader! Flera av våra medlemmar har hört av sig och varit bekymrade över att de inte får hjälp inom rimlig tid. Men när vi tog upp problemet vid Hörselrådet fick vi relativt lugnande besked. Man arbetar med olika lösningar på både kort och lång sikt. Två nya audionomer började i september, en audionom är inlånad från Akademiska sjukhuset på 50% och en pensionerad audionom tar emot servicebesök en dag per vecka. Från och med mars 2023 är två av tre föräldralediga audionomer tillbaka. Patienter med akuta eller stora behov kallas tidigare. Man ser också över schemaläggning och arbetsuppgifter. Så när det här skrivs kan vi anta att väntetiderna är lite kortare och att det blir ännu bättre längre fram i vår.

### Nedläggning i Enköping

Nu har även Eartech, liksom tidigare AudioNova, valt att inte fortsätta med sin hörselklinik i Enköping. Orsaken uppger man är att det är svårt att få tag på audionomer som vill arbeta där. Det verkar vara pendlingsavståndet som är problemet. Men Enköping är ju "Sveriges närmaste stad" med bra pendlingsmöjligheter till både Västerås, Uppsala och Stockholm, så det kanske finns andra orsaker också. För att minska risken för långa köer anställs nu ytterligare en audionom på regionens audionommottagning som finns på Linbanegatan. Vi får hoppas att det blir en bra lösning.

### Äldremottagningar ska fråga om hörsel

Äldremottagningar kommer att införas på alla vårdcentraler under 2023. Äldrekoordinatorer har fått information om hörselvården i region Uppsala och de kommer att fråga hur patienterna hör och kunna hänvisa till rätt mottagning. Det här är positivt för oss hörselskadade som blir påmind om att testa hörseln.

### Synpunkter på hörselvården

Vi som representerar hörselskadade i Hörselrådet lyfter ofta problem som vi får reda på via våra medlemmar. Men det är inte så lätt för hörselvården att vidta åtgärder när man inte har all information. Därför är det mycket bättre att ni som upplever problem direkt framför synpunkter till den aktuella verksamheten. Om man inte vill göra det kan man också vända sig till Patientnämnden, telefon 018-611 60 51, må–fre 08.30–11.30. Alternativt finns mer information och länkar till formulär på [1177.se](http://1177.se). Läs mer [här](#).

---

---

## Om hörsel och hörselvård

---

### Resultat från kvalitetsregistret 2021

I det nationella kvalitetsregistret för hörselrehabilitering jämförs de olika regionerna med varandra för olika parametrar. Registret hämtar data från de enkätsvar som lämnats av enskilda personer ca tre månader efter en hörapparatutprovning. Under 2021 deltog 17 av 21 regioner i registret.

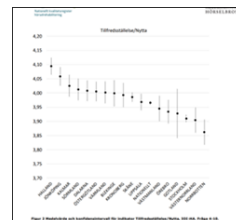
Hörselvården i region Uppsala ligger precis som genomsnittet när det gäller den tillfredsställelse/nytta man upplever.

Man får 3.97 på en skala mellan 0-5, där den bästa regionen har 4.09.

För parametern Kontakt/Information ligger vi lite bättre till, 4.30 jämfört med genomsnittet som är 4.28, och där den bästa regionen har 4.44.

Tyvärr är det inte så många som besvarar enkäten, bara 47 % i region Uppsala, jämfört med t ex 55 % i Halland som har den bästa svarsfrekvensen.

Det är en stor fördel om vi blir bättre på att besvara enkäten, eftersom resultaten ligger till grund för kvalitetsförbättringar inom respektive region.



### Texttelefoni – ett sätt att telefonera med stöd vid hörselnedsättning

Vid distriktets sista styrelsemöte för året fick vi information om Texttelefoni och Teletal, två statliga och kostnadsfria samtalsförmedlande tjänster som bland annat riktar sig till hörselskadade och döva. Tjänsterna utförs på uppdrag av Post- och telestyrelsen. Alla som har behov av tjänsterna får använda dem.

Texttelefoni är ett tredjepartsamtal där man ringer upp en förmedlare på företaget med en texttelefon eller med tjänstens webb- eller mobilapp. Förmedlaren ringer i sin tur upp aktuellt nummer, förklarar hur samtalet går till och skriver sedan ner vad som sägs. Mer information om tjänsten finns på [Texttelefoni.se](http://Texttelefoni.se)

Teletal innebär att en samtalstolk är med för att vara en trygghet och stöd vid samtalet. Man kan t ex få hjälp genom telefonväxlar, få anteckningsstöd som skickas hem som stöd för minnet och även tolkning av otydligt tal. Man ringer först upp samtalstolken, tel 020-22 11 44, och förbereder samtalet. Därefter ringer samtalstolken upp aktuellt nummer. Mer information finns på [Teletal.se](http://Teletal.se)

Framförallt Texttelefoni verkar vara en tjänst som kan vara användbar vid viktiga samtal då man är osäker på om man kommer att uppfatta vad som sägs. Om någon har erfarenheter av den tjänsten får ni gärna höra av er och berätta, så kan vi delge läsarna det i nästa nummer av Luren.

*Lena Thorén, vice ordförande i Hörselskadades distrikt och ledamot i Hörselrådet*



---

## Tillgänglighet för hörselskadade i Mallas sal

---



### Störningar påverkar hörslingan

Tillgängligheten för hörselskadade i Mallas sal påverkas av ett ställverk beläget under bibliotekets lokaler. Ställverket orsakar ett brummande ljud som hörs när man ställer om sin hörapparat till T-läge. Tyvärr går ställverket inte att flytta, och störningarna är för stora för att kunna skärmars av. Mallas sal har en hörslinga som fungerar, men på grund av störningarna så fungerar användningen av denna i praktiken inte optimalt. Störningarna är dock något mindre till vänster i salen.

### Nytt hörhjälpmedel finns!

För att öka tillgängligheten har Stadsbiblioteket köpt in ett FM-system (likt en guideutrustning) med omslutande hörlurar som alternativ till hörslingan. Det används med hörapparaten ställd i vanligt läge, vilket innebär att hörlurarna fungerar som en slags förstärkare. Systemet har testats och köpts in i samråd med Hörselskadades förening Uppsala. Testpersonerna, som hade olika typer av hörlurar, tyckte att systemet fungerade bra – vi hoppas att det ska fungera bra även för dig. Välkommen in att testa på något av våra program i Mallas sal!

### Tolkning kan beställas

Önskar du att vi beställer in tolkning (skriv-, TSS-, teckenspråkstolk eller dövblindtolkning) till något av Stadsbibliotekets arrangemang, mejla i så fall till [kundtjanst@bibliotek uppsala.se](mailto:kundtjanst@bibliotek uppsala.se) senast två veckor innan arrangemanget äger rum, gärna tidigare.

Föredrar du så går det självklart bra att beställa tolk själv från tolkcentralen. Epost: [tolkcentralen@region uppsala.se](mailto:tolkcentralen@region uppsala.se). Telefon: [018-6116734](tel:018-6116734)

### Kontakt

Har synpunkter eller frågor till oss, kontakta gärna Jonna Knutsson, tillgänglighetsbibliotekarie på Stadsbiblioteket i Uppsala: [jonna.knutsson@uppsala.se](mailto:jonna.knutsson@uppsala.se)

---

---

## Vad är Hörselplantorna för något ?

---

Minnet är kort. Och mycket har hänt på några år. För fem år sedan var Hörselplantorna en aktiv intressegrupp inom HRFs Uppsaladistrikt. Några år tidigare var den en del av HRF Uppsala. Sedan 2018 är gruppen en nationell patientförening för CI med säte i Uppsala. En läkare på Akademiska bad oss 2010 bilda en patientförening för CI eftersom det var trögt att få resurser till denna nya unika metod att höra när hörapparater inte längre räckte till.

Metoden har varit känd sedan 70-talet. Men det tog många år innan operationerna kom igång. De första operationerna i Sverige gjordes på 90-talet men det var egentligen först på 2000-talet som det verkligen drog igång. I Region Uppsala började Akademiska Sjukhuset med CI-operationer 2001. Från första början och fram till idag har det varit trögt för CI. Det har varit mycket svårt för patienterna att ens få komma till utredning för CI. I början krävdes att patienten förlorat *all* hörsel för att komma ifråga. Samhället hade bara råd med 1 CI. Man försökte lugna med att många faktiskt klarar sig bra med ensidig hörsel.

Än idag anser politiker och beslutsfattare inom vården att det är dyrt med CI. Ändå är totalkostnaden för CI mindre än för en knäoperation och bara hälften av vad en höftoperation kostar samhället.

Antalet CI-operationer i Sverige ligger mellan 250-300 om året, inklusive barn. Mot 15 500 knäoperationer och 16 000 höftoperationer. Totalt är det bara 3 400 vuxna och 1000 barn under 18 år som fått CI i Sverige. Barn får numera nästan alltid dubbla implantat. Av de vuxna finns bara 400 som får höra på båda öronen. Så vi har långt kvar där.

Det finns alltså jättemycket att jobba för. Det fanns ännu större skäl 2010 när allting var nytt. Därför bildades Hörselplantorna 2010 och därför flyttade intressegruppen i juni 2018 ut ur HRF för att bilda en kompletterande nationell patientorganisation för CI, Hörselplantorna i Sverige.

Det är lättare att påverka inom en smalare organisation. En intressegrupp har inga befogenheter. HRF jobbar för alla grupper av hörselskadade medan en patientorganisation för CI får koncentrera sig på *ett* område. Till vår hjälp för påverkan har vi en tidning som är en registrerad årlig publikation hos Patient- och Registreringsverket. Den görs journalistiskt och är en oberoende facktidning för patienter och anställda inom hörselvården. Vi finns också på Facebook. Där läggs också tidningen ut.

---

---

## Vad är Hörselplantorna för något ?

---

Hörselplantorna har alltså en djup förankring i HRF. Jag, som är ordförande, har jobbat mellan 1998 och 2018 för HRF Uppsala och distriktet. Under den här tiden var vi i Uppsalaföreningen väldigt aktiva. Vi sökte och fick medel för olika projekt som teknikutvecklingen (2 ggr), slingprojektet och landstingsprojektet för tillgänglighet inom Akademiska. Vi hade till och med utbildningsdagar för teknikföretag för att de skulle förstå våra problem. Jag var i många år ordförande och parhäst till Lena Thorén. Som gammal journalist hade jag mitt hjärta i Luren. Numera jobbar jag energiskt för Hörselplantorna men i samråd med HRF. Vi samarbetar med alla som har samma mål, nämligen förbättrade villkor för gravt hörselskadade/döva.

HRF har varit tveksam till Hörselplantorna. Glädjande nog verkar det lossna. Därför var det extra roligt att vi kunde fira Uppsalaföreningens 100 år med en gemensam CI-dag på Akademiska i höstas.



Eva Alsén Eklöf

---

## En kväll om tinnitus på infoteket i Uppsala

---

Frågor kring tinnitus och vad man kan göra när man är drabbad är något som ständigt är aktuellt. Mycket ny forskning är på gång och jag är själv med i en studie i Lund kring hörapparatsanpassningar och tinnitus. Från den kommer det att börja komma resultat om nått år eller så. Det finns också pågående forskningsprojekt kring tinnitus på Karolinska i Stockholm.

Längre fram i vår ordnar HRF Uppsala/Knivsta en kväll om tinnitus i samarbete med Infoteket i Uppsala. Det blir en webbföreläsning av Gerhard Andersson, som är en av pionjärerna när det gäller behandling av tinnitus med KBT. Föreläsningen ges digitalt 10 maj 2023 kl 18-20. För anmälan gå in här: <https://regionuppsala.se/infoteket/hamta-kunskap/evenemang/> och leta upp evenemanget Tinnitus – vad är det och vad kan man göra.

Har du tankar om hur vi i föreningen skulle kunna arbeta med frågor kring tinnitus får du gärna höra av dig till oss med dina idéer.

---

## HRF Vuxendövas förening i Uppsala län våren 2023

---



Anita Wallin



Vuxendövas förening  
i Uppsala län

---

Årsmöte i Storan torsdag 9/3 kl 13 - 16

Lunch kl 13

Årsmöte kl 14

*Därefter berättar Cecilia Bergwall om boken "Där källan springer fram"*

### **Föredragningslista årsmötet**

1. Mötets öppnande
2. Kallelsens behörighet
3. Fastställande av dagordningen
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet
5. Val av justerare och rösträknare
6. Verksamhetsberättelse för 2022
7. Ekonomisk redovisning för 2022
8. Revisionsberättelse
9. Ansvarighet för styrelsen
10. Motioner
11. Beslut om antal ledamöter i styrelsen och mandattid
12. Beslut om antal revisorer på ett år
13. Val av styrelseledamöter
  - a. Ordförande
  - b. Kassör
  - c. Övriga ledamöter
4. Val av revisorer
15. Val av valberedning
16. Val till distriktsstyrelsen
17. Val av deltagare i distriktets möten
18. Övriga frågor
19. Avslutande av mötet

---

---

## Har du en syn- eller hörselskada?

---



### Har du en syn- eller hörselskada?

Syn- och hörselinstruktörerna kan ge råd och information som kan underlätta din vardag.



Har du en syn eller hörselskada och klarar mycket i din vardag, så finns det ändå ofta saker som kan förbättras. Då finns syn & hörselinstruktörerna till din hjälp.

Våra insatser är avgiftsfria.



**Linda Almström**

**Lena Enlund**

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

Hjälp vid träning med syn och hörselhjälpmedel.

Hjälp med enklare service av din hörapparat.

Uppmärkning av spis, tvättmaskin mm.

Förmedling av kontakter till syn och hörcentral, audionomtagningar mm.

Informera om föreningar, taltidningar och talböcker.

### För mer information

Linda Almström  
018-727 51 64

[linda.almstrom@ uppsala.se](mailto:linda.almstrom@ uppsala.se)

Lena Enlund  
018-727 23 14

[lena.enlund@ uppsala.se](mailto:lena.enlund@ uppsala.se)

**Anhörigcentrum**  
**018-727 92 00**

[uppsala.se/anhorigstod](http://uppsala.se/anhorigstod)

[anhorigcentrum@ uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@ uppsala.se)

S:t Persgatan 10 A  
753 20 Uppsala

## På gång

### Februari

16 Caféträff  
17 Stavgång  
23 TSS med VXD  
23 Årsmöte  
24 Stavgång

### Mars

3 Stavgång  
9 Årsmöte VXD  
10 Stavgång  
16 Caféträff  
17 Stavgång  
23 TSS med VXD  
23 Möte Knivsta  
24 Stavgång  
31 Stavgång

### April

14 Stavgång  
20 Caféträff  
20 TSS med VXD  
21 Stavgång  
28 Stavgång

### Maj

4 TSS med VXD  
5 Stavgång  
10 En kväll om Tinnitus  
12 Stavgång  
19 Stavgång  
25 Fågelskådning  
26 Stavgång

### Juni

1 TSS med VXD  
9 Stavgång  
16 Stavgång

Bussutflykt

Med reservation för ändringar



Hörselskadades förening  
i Uppsala-Knivsta