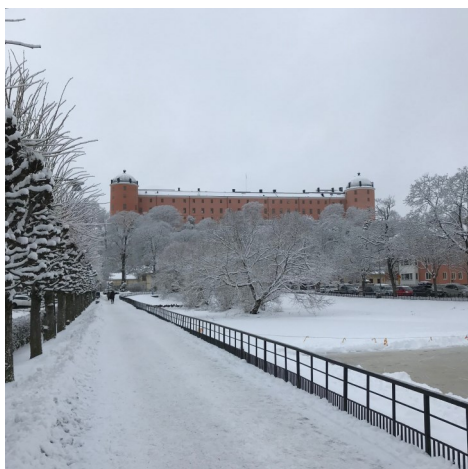

Luren



Hörselskadades förening
i Uppsala-Knivsta

Foto Claes Mattsson

**Medlemstidning
2024:1**

www.hrf.se/upsala

Styrelsen för Hörselskadades förening i Uppsala 2024

- Nina Mohss, ordförande, nina@vikatextil.se
- 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
- Bengt-Erik Jansson, ledamot, janssonbengt-rik@gmail.com 070-4565408
- Ann-Charlotte Parker, ledamot, anchapar-ker@icloud.com
- Lena Enlund, suppleant, lena.enlund@hotmail.com

Kontaktpersoner, funktionärer

Luren

Ansvarig utgivare:
Ordförande/styrelsen

Redaktör:
Claes Mattsson

Redaktionskommitté:
Claes Mattsson och Lena Thorén
(Hörselvården)

Postgiro HRF Uppsala 29 30 29-5

Nästa nummer av tidningen utkommer i
Augusti/September 2024

Manusstopp 30 juli 2024

Tryckeri Funktionsrätt, Uppsala län

Innehållsförteckning Luren

Sid

- 2 Styrelsen, redaktion mm
- 3 Vice ordförande har ordet
- 4 Hörselvård, HRF-föreningar
- 5 Stadsvandring 19/5, tillgänglig kultur
- 6 Grupper, utflykter mm
- 7 Information om TSS
- 8 Årsmöte HRF, Händer i Knivsta
- 9 Johans fond, Samtalsträffar
- 10 - 11 Att vara anhörig till hsk
- 12 Nej till hörselvård med hörselcheck
- 13 Utflykt till Birka 20 augusti
- 14 VXD
- 15 Vårpromenad, bli vän med din hörapparat
- 16 På gång i HRF

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

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:

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:

- anmälan direkt via www.hrf.se/bli-medlem
 - ringa förbundskansliet, tel 08-457 55 00
- Skicka e-post till medlemsservice@hrf.se
- skicka in ett kort eller brev med namn, adress och ev telefonnummer till HRF, Hörselskadades Riksförbund, Box 1068, 164 25 Kista

:

Guideutrustning:

Föreningens guideutrustning, som kan användas av max 10 personer samtidigt, kan lånas ut till medlemmar. Bokning kan göras via epost: uppsala@forening.hrf.se

Vice Ordföranden har ordet ...



Vän av ordning frågar sig säkerligen varför Leif och inte Nina skriver . Det är ju Nina som är ordförande. Svaret är att Nina varvar ner en stund och därför har jag tagit på mig att leda föreningen fram till sommaren. När nästa nummer av Luren kommer ut i början av hösten skall ordningen vara återställd.

Just nu pågår det mycket i vår förening. Förra årets samtalsträffar på temat *Bli vän med din hörapparat* blev en succé. Vi har därför utbildat fler personer som kan leda samtalsgrupper. Vi planerar nu för kurser både dagtid och kvällstid i höst.

Nästa aktivitet är vårt årsmöte den 18 mars. Då väljer vi styrelse och beviljar förhoppningsvis den gamla styrelsen ansvarsfrihet. Det är också ett utmärkt tillfälle att ställa frågor och komma med förslag. Vid årsmötet medverkar Lena Thorén från distriktsstyrelsen. Hon kommer då precis från möten med regionen där hörselvårdens framtid diskuteras med den nya majoriteten, som lovat att de inte ska inför ett system med hörselcheckar. Däremot återstår ju problemet med hur man ska locka hit fler privata aktörer för att kunna korta ner köerna. Det är en ekonomisk fråga som måste lösas.

4 maj kommer distriktet att genomföra ett offentligt möte i Uppsala på temat äldre och konsekvenser av hörselnedsättningar. Från Örebro Universitet medverkar professor Elina Mäki-Torkko och från Region Uppsala docent Ulrika Löfquist. Elina kommer att prata om konsekvenser av att ha en hörselnedsättning och Ulrika kommer att berätta om den genomlysning som gjorts av hörselvården. Vi hoppas också på medverkan från HRF centralt. Givetvis kommer vi att försöka rekrytera nya medlemmar och sprida information om HRF. Du som har e-post kommer att få inbjudan via denna och så kommer du att hitta information på hemsidan.



Mellan 6 maj och 2 juni pågår **Vad sa-loppet**. Vi kanske inte är så duktiga att springa men planerar för aktiviteter i långsammare fart. Just nu undersöker vi förutsättningarna för en stadsvandring med guide i Uppsala. Andra aktiviteter kan bli tipspromenader med fika, stavgång, vandring med guide i Uppsala mm. Detta är en aktivitet över hela Sverige och en möjlighet att sprida information om hur det är att ha nedsatt hörsel. Givetvis blir våra aktiviteter hörselsmarta. Kom med och rör på dig!

Styrelsen har fattat beslut om att skapa en Facebook grupp. Via den når vi enkelt våra medlemmar, medlemmarna kan enkelt föra fram synpunkter till styrelsen och inte minst ska vi bli mer synliga för allmänheten. Målsättningen är att gruppen skall vara i gång före årsmötet.



Du sitter nu med vår omtyckta tidning Luren i dina händer. Vi jobbar nu på att göra Luren till en tidning för hela distriktet. Det innebär att alla HRF-medlemmar i hela Uppsala län kommer att få tidningen.

Leif W

Styrelsen för HRF Uppsala-Knivsta har sammanträden
25 mars och 22 april.

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

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

Webb: 1177.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

Ronny Olsson tel 070-2297052

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

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: 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

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.

Svenska är svårt för hörselskadade!

I svenskan har konsonanterna stor betydelse. Men för oss hörselskadade är det oftast just konsonanterna som blir svåra att uppfatta. Här ser du samma texter med konsonanter respektive vokaler ersatta av bindestreck. Vad står det?

Tyd texten och e-posta svaret senast 13 mars till uppsala@forening.hrf.se och anmäl dig samtidigt till årsmötet. På årsmötet drar vi en vinnare som får en liten present. Men du skall ha svarat rätt och vara med på årsmötet för att delta i utlotningen.

--a--u- Kv-nt-m
--i---a Kn-vst-

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.

I nyare TV-apparater finns funktionen att visa text utan att behöva välja det för varje program. Den funktionen finns som regel under "inställningar"/motsvarande.

Stadsvandring Från Teresa till Påvel Snickares gränd söndagen den 19 maj kl 13

Välkommen till stadsvandring med HRF Uppsala-Knivsta söndagen den 19 maj kl 13. Vi kommer att guidas genom några intressanta kvarter i centrala Uppsala av den välrenommerade Uppsala-guiden Anders Allard. Vi planerar att erbjuda skrivtolkning under vandringen.

Samling vid statyn Teresa, Östra Ågatan 57 vid korsningen Vretgränd.

HRF Uppsala-Knivsta bjuder alla medlemmar på guidningen. De som inte är medlemmar betalar 150 kr för guidningen till föreningens plusgiro-konto 293029-5.

Vi vill gärna ha din anmälan senast den 10 maj till

uppsala@forening.hrf.se,
janssonbengterik@gmail.com
eller sms till 070-4565408.

Varmt välkomna
Styrelsen för HRF
Uppsala-Knivsta

Foto: Bengt-Erik Jansson



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

Välkommen att hänga med några glada och trevliga HRF-medlemmar på stavgång i Uppsala. Bra om du har egna stavar, men det är inget krav.

Gruppen brukar också fika vid vissa tillfällen, på café eller som man tar med.

Helgfria fredagar.
Samling kl. 10.30 vid Hamnspången.

Dock med reservation för eventuella ändringar.

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



Ann-Charlotte Parker
E-post anchaparker@icloud.com
Mobil-nr 0707-483 793 (endast sms)

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

Pilgrimsvandring till Santiago de Compostela i Norra Spanien

Vill du följa med på en pilgrimsvandring? En av de mest kända pilgrimslederna, El Camino, tillika ett UNESCO världsarv, går från södra Frankrike och norra Spanien till aposteln Jacobs grav i Santiago de Compostela. Det finns flera gamla rutter att följa och hela leden är 80 mil och man väljer hur långt och vilken väg man vill vandra.

HRF-medlemmen Lena Enlund vill väldigt gärna gå leden och undrar nu om det finns några HRF-medlemmar som är intresserade av att hänga med. Ni som är intresserad av att starta en grupp för planering och göra resan till 2025. Hör av er till HRF i Uppsala-Knivsta eller kontakta



lena.enlund@hotmail.com.



Bilden från pilgrimsleden är tagen i närheten av Zarautz i norra Spanien

Fotograf Bengt-Erik Jansson

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.

Träna TSS Tecken som stöd med VXD



TSS-kurs sal 2 FUL:s lokaler
Kungsgatan 64, 75318 Uppsala

Kl 13 - 16 den 21/3, 4/4, 18/4, 2/5 och 30/5

Alla intresserade medlemmar i HRF Uppsala-Knivsta är också välkomna.

TAKK Tecken som alternativ och kompletterande kommunikation

Habiliteringen i Region Uppsala erbjuder den här kursen via infoteket. Det är en webbaserad kostnadsfri kurs som riktar sig till alla som vill lära sig använda tecken, t ex anhöriga eller personal till barn, ungdomar och vuxna med kommunikationssvårigheter.

Här får du lära dig använda tecknen (med händerna) samtidigt som du talar. Under kursens gång får du prova att använda tecknen som stöd vid samtal i olika situationer.

Länk till mer information och kursens olika delar finns här:

<https://regionuppsala.se/infoteket/hitta-tips-och-verktyg/tecken-som-alternativ-och-kompletterande-kommunikation/>

Årsmöte HRF Uppsala-Knivsta



Hörselskadades förening
i Uppsala-Knivsta

Påminnelse om årsmöte med Hörselskadades förening i Uppsala-Knivsta torsdagen den 18 mars klockan 18.00 i Storan, Kungsgatan 62

Handlingar till årsmötet kommer att sändas ut via e-post. Från den 8 mars kommer ett tryckt exemplar att finnas i receptionen på Kungsgatan 64 för den som vill läsa och inte har e-post.

Lena Thorén från HRF distriktet kommer till mötet med superfärsk information om hur man tänker om hörselvården i Region Uppsala. Som bekant har regionen nyligen fått ett nytt styre.

I samband med mötet bjuder föreningen alla som anmält sig på en god macka och något att dricka.

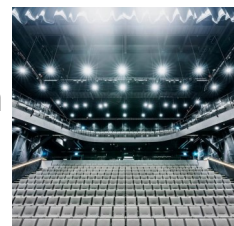
Välkommen med din anmälan senast den 11 mars till Leif leif.wall@telia.com eller SMS till 070 661 64 90. Du kan också anmäla dig på uppsala@forening.hrf.se.

Leif Wall,
Vice Ordförande
Hörselskadades förening i Uppsala - Knivsta

Det händer i Knivsta

HRF är representerat i Knivstas Funktionsrättsråd genom Funktionsrätt Knivsta.

Vid senaste mötet i slutet av februari lovade kommunen att de nu ska ta tag i och fixa **hörslingan i CIK**, Centrum för idrott och kultur. Det är på tiden eftersom CIK nu fyller 5 år. Vi har bråkat länge.



Den 16 april bjuder HRF in till **medlemsmöte** på Knivsta bibliotek. Tanken är att vi ska få information om tillgängligheten på biblioteket samt att kommunen ska berätta om kommunens hemsida och hur man navigerar på denna. Kommunen har flera hemsidor på olika teman.

Mötet sker i Underlandet som är ett rum på biblioteket och som har hörslinga. Mötet börjar 15.30 och pågår till ca 17.00.

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 2024.

Nina Mohss står till tjänst om du önskar mer information om ansökningsprocessen. Mailadress är: nina@vikatextil.se

Ansökningsblankett finns på vår hemsida:

<https://hrf.se/uppsala/om-oss/johan-soderhjelm-minnesfond/>

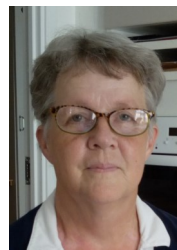
Din ansökan skickas till HRF Hörselskadades förening, Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala eller via e-post till: uppsala@forening.hrf.se

Samtalsträffar

Det har tydligen varit väldigt uppskattade samtalsträffar "Bli vän med din hörapparat" som genomförts i Uppsala. Både Enköping och Östhammar har blivit inspirerade och ska starta egna träffar så snart vi utbildat samtalsledare. Vi utgår från det koncept som förbundet tagit fram med hjälp av erfarenheter från bl a Uppsala.

I Enköping ska vi också starta samtalsträffar för **anhöriga**. Det blev klart efter distriktets utbildningsdag i höstas, då temat var just Anhöriga. Vid det tillfället fick vi möjlighet att ta del av en anhörigs berättelse. Den gav oss om möjligt ännu mer förståelse för den gruppens behov av att träffas och dela erfarenheter.

Lena Thorén



Att vara anhörig till en hörselskadad

Jag vill inte påstå att jag generellt vet hur det ÄR att vara anhörig till en hörselskadad person, men jag vet hur det KAN vara utifrån mina och Bosses erfarenheter.

Bosse fick ganska tidigt i livet Menières sjukdom på ett öra. Han var i 30-årsåldern och livet pågick som bäst med växande familj, företag och full fart med allt. Efter 10 år fick han Menières på andra örat också och då började vi märka av att hörseln blev sämre. Han fick en hörapparat och det blev lite enklare en tid. Så småningom blev det hörapparater på båda öronen. Jag vill minnas att han erbjöds veckokurser på Wik för yrkesverksamma, men det nappade han inte på – det var antagligen fullt upp med att orka arbeta heltid och att återhämta sig. Så småningom, när hörseln blivit ytterligare sämre, fick vi kontakt med pedagogen Carina Karlsson på Hörcentralen, och vi började på TSS hos henne. Vi bjöds också in till en informationskväll om Hörcentralens verksamhet. Den träffen blev en ögonöppnare för mig. Mer om det i slutet av min berättelse.

Vid den tiden hade hörselnedsättningen och ljudkänsligheten ställt till det rejält. Större tillställningar med mycket prat, buller eller musik var uteslutet – jag fick ofta gå ensam och liksom "försvara" hans val att inte följa med.

"Var är Bosse då?" "Han är hemma."
"Är han sjuk?" "Nej, men hans hör ställer till det. Han hör inget när det är mycket folk som stimmar." "Han ha väl hörapparat?" "Ja, men i sådana här sammanhang fungerar de inte så bra." "Han kan väl stänga av den då!" Jag vet och förstår att det är både okunskap och välvilja inblandat, men ack så ledsamt att ta emot. Glädjen att gå på kalas liksom naggas i kanten. Vi isolerade oss.

Vid familjesammankomster – födelsedagar m,m, – var vi ofta med båda två. Bosse kanske stod och pratade med några "gubbar" och jag stod en bit bort och pratade med andra. Hela tiden hade jag ett öra i Bosses riktning för att försöka höra om samtalet gick överstyr - så att det inte blev för mycket "God dag yxskaff." Det var ju mitt val att göra så, det förstår jag. Men jag ville inte att det skulle bli allt för stora missförstånd och att han skulle känna sig dum när han inte hört rätt. Det slet på mig, och min egen konversation med andra blev säkert lite ofokuserad och "god dag yxskaff" också. Trött blev jag i alla fall.

Småpratet försvann mellan oss – det gällde att "sila snacket" och inte använda för många ord och försöka låta bli att svamla och pladdra. Att kommentera saker lite lågmält var bara att glömma, om man inte ville att alla runtomkring skulle höra ens kommentar till något som egentligen inte angick dem.

Vid TV:n: Bosse lyssnar på slingan till båda hörapparaterna för att kunna höra så bra som möjligt. Jag sitter bredvid – och kanske vill jag kommentera något lite snabbt. Först skulle slingläget i hörapparaterna stängas av och så skulle fokus hamna på mig, jag skulle kommentera och ofta var kommentaren redan "gammal". Han och jag fick "avbrott" på vad som hände i programmet under tiden det skulle kommenteras. Jag fick verkligen tänka till om det var en "viktig" kommentar. Det blev att sila snacket vid TV:n också och kanske lite som när hörselskadade upplever när de sagt "Va?" tre gånger och får höra "Det var inget viktigt". Ibland försökte jag vänta med kommentarerna tills programmet var slut.

Fortsättning nästa sida

Att vara anhörig till en hörselskadad

Det kan låta som ett banalt problem, men det blev ganska tråkigt i längden. Mycket av spontan kommunikation och småprat dog.

Det tog ganska lång tid att förstå att det inte gick att prata ner i "diskbaljan" när Bosse satt vid bordet eller inte var intill. Han behövde se mig – för att höra mig. Det där glömde jag ju HELA tiden! Att prata från ett annat rum var ju också ogörligt – men lärde jag mig? Ja, faktiskt gjorde jag ju det och jag är fortfarande rask och rörlig. Det blev en del spring för oss båda kan man säga.

Så länge Bosse körde bil själv var det bara att hålla tyst så mycket som möjligt – han hörde ju inte mig när jag pratade och att vrida på huvudet för honom var ju inte så lämpligt. När han slutade köra bil blev det lite lättare, för då kunde han titta på mig och jag fick tala tydligt och artikulat, fåordigt och låta bli att vrida på huvudet. Det blev inte mycket pratat under bilfärd. Vi använde ibland en mikrofon i bilen. Det fungerade sisådär. Numera finns det bättre teknik.

Vi försökte lära oss TSS – det fungerade skapligt en tid, men med andra sjukdomar – bl a dålig syn, gjorde det svårt för honom att uppfatta mina tecken. TSS-kursen på Wik var fantastiskt bra. Vi träffade människor i samma situation och vi lärde oss inte bara tecken. Det blev fina möten med andra anhöriga och hörselskadade, som förstod situationen och hade liknande eller andra erfarenheter.

Vi gick mycket i skogen för att njuta av naturen, leta geocacher (mycket roligt), svamp och bär. Det fungerade bra tills han inte längre hörde min visselpipa när vi kom ifrån varandra. Det behövs bara att man är bakom en sten, kulle eller träd för att man försvinner ljudmässigt. Han

hade också en visselpipa för att kalla på mig, men ibland tänkte han inte på att jag inte såg honom – det var läskigt och skrämmande. Åh, så många gånger jag stod på en höjd, stor sten eller annat för att hitta/se honom. Visst kunde jag ringa honom på mobilen, men vad hjälper det när man inte ser varandra bakom träd, buskar och stenar. Vi började, i stället för visselpipa, använda knallgula varselvästar i skogen för att lättare upptäcka varandra bland buskar och träd.

De sista åren promenerade vi inte tillsammans – yrseln i kombination med hörselnedsättningen gjorde att det blev svårt. När han vände på huvudet för att höra och se mig när jag pratade tippade hans värld. Vi löste det genom att jag gick några meter bakom honom och vi var överens om att han inte vände sig om eller så gick vi var och en för sig.

Telefonkontakt med sjukvård, myndigheter osv fick gå genom mig som hörande. Det upplevde jag inte som betungande. Oftast lärde jag mig något nytt genom samtalen.

Ögonöppnaren – ja, den där gången när vi var på anhörigräff med Carina Karlsson – då såg jag för första gången en skrivtolk och förstod att "JA-YES!! - det är det här jag ska bli när jag blir stor!" Bosse hade berättat om att han sett skrivtolkar "in action" på ett möte och han tyckte att det kunde vara något för mig. Jag förstod direkt. Det här ville jag faktiskt bli "när jag blir stor". Jag lyckas bli det också, vilket jag är så tacksam för. Det är faktiskt den enda nyttan Bosses hörselskada förde med sig. Mina år som skrivtolk har varit och är mycket givande.

Förslaget med anhörigräffar tycker jag är en mycket bra idé. / Anneli

Nej till hörselvård med hörselcheck

Vi har under många år varit väldigt tacksam över den hörselvård vi haft här i vår region. Jämfört med många andra regioner har vi haft relativt korta köer och avgifterna har legat på en nivå som de flesta klarar av att betala. Det har ändå funnits några situationer de senaste åren där distriktet behövt agera. Det gjorde vi t ex när AudioNova inte förlängde sitt avtal med regionen 2020. Då blev resultatet att ytterligare en audionom anställdes i Enköping och att regionen öppnade en audionommottagning i Uppsala.

Nu har även Audika gett upp. Man menar att regionen betalar för dåligt. Eftersom Audika haft många kunder – ca 1000 aktiva och 2000 på väntelista – så krävs nu en kraftig åtgärd för att minska köerna.

I september hade distriktet planerat ett möte med de privata hörselklinikerna. Strax innan fick vi beskedet från Audika. Vi valde att ändå genomföra mötet men bjöd även in politiker från Vårdstyrelsen för att de skulle få lite mer information om både våra och hörsel företagets behov. Mötet genomfördes i god anda och Björn-Ove Björk (KD), ordförande i Vårdstyrelsen, verkade förstå vikten av att satsa på hörselvården och korta köerna.

Men vi blev mäkta förvånade när vi fick reda på att de tänkte lösa problemen genom att införa hörselcheck. Vid Vårdstyrelsens möte i december fattades beslutet att ”ett nytt förfrågningsunderlag för grundläggande hörselrehabilitering ska tas fram enligt en liknande modell som finns i Region Skåne”. Där använder man ett system med hörselcheck. Det finns även i Stockholm men där har man nu tagit beslut om att avskaffa det. Systemet har tidigare dömts ut av flera instanser.

Det här kallas för ”friare val” och man förklarar i beredningen: ”Ett friare valsystem innebär en större valfrihet för patienten men även att de privata leverantörerna har möjlighet att få in en extra förtjänst för sina egna hörapparater.”

De hörselskadade ska alltså lockas att köpa en hörapparat istället för att låna en av regionen mot en hjälpmedelsavgift. En hörapparat kostar i genomsnitt 1500 kr i inköpspris men priset kan bli tio-femton gånger högre om det vill sig illa. Och det dubbla om du behöver två, vilket är normalt. Hörselskadade med god ekonomi har kanske inga problem med det. Men många kommer att känna sig lurade och kan t o m behöver låna pengar för att betala. Så ska det inte få vara när det gäller hjälpmedel som är nödvändiga för att vi ska kunna kommunicera och vara delaktig i samhället, delaktiga i livet.

En annan nackdel med vissa privata hörselklinikerna är att de bara säljer av det egentillverkade sortimentet. Då får du kanske inte alls den hörapparat som du egentligen har behov av. Den fantastiska valmöjligheten som vissa politiska partier förordar fungerar alltså inte vid dessa kliniker.

Vi gjorde vad vi kunde för att stoppa förslaget, men det lyckades inte. Däremot hände det oväntade i slutet av januari, att Centern i regionpolitiken bytte sida! Man valde att samarbeta med S, V och MP, just de partier som hade yrkat på avslag till förslaget med hörselcheck. Därför är situationen nu betydligt ljusare för oss hörselskadade. Tyvärr kvarstår problemet med långa köer till hörselvården. För närvarande måste man därför fortfarande hitta ett sätt att locka hit fler privata hörselklinikerna och det kommer att kosta. Nu ska regionen besluta om hur man ska ta in dessa kostnader. Det beslutet tas troligtvis vid Vårdstyrelsens möte i slutet av mars.

Innan dess kommer distriktet, tillsammans med ett par representanter från förbundet, att träffa politiker och tjänstemän för att diskutera både aktuellt läge och framtidens hörselvård. Det finns både svåra och spännande utmaningar.

Lena Thorén

Utflykt till Birka 10 augusti



Hörselskadades förening
i Uppsala-Knivsta

HRF Uppsala-Knivsta utflykt till **Birka, Sveriges första stad** Lördagen den 10 augusti kl 10.30 – 19.45



Sommarens utflykt med HRF Uppsala-Knivsta går till vikingastaden Birka på Björkö. Eftersom resan behöver anpassas till de tider som båt avgår ifrån Härjarö som ligger bäst till för oss i Uppsala-Knivsta så betyder det att utflykten startar lite senare än vanligt.

Samling för avfärd: Knivsta Resecentrum ca kl 10.30. Uppsala UKK kl 11.00, Skrivtolkar medföljer.

Vi åker sedan från Härjarö med Strömmabolagets båt M/S Nya Hjelmare kanal till Birka. Båten tar en timme (per riktning). Preliminärt program:

- 10.30 Avresa från Knivsta resecentrum med Högbergs buss
- 11.00 Avresa UKK, Uppsala
- 12.35 Båten avgår från Härjarö—fika på båten
- 13.45 Båten ankommer till Birka
- 15.00 Båten avgår från Birka
- 18.15 Bussen avgår tillbaka till Uppsala och Knivsta
- 19.15 Ankomst UKK
- 19.45 Ankomst Knivsta Resecentrum

Besöket på Birka

Väl på Birka får vi en guidad visning av fornlämningsområdet Birka som är ett av Sveriges 15 världsarv. Vi äter lunch på restaurang Särimner och får förstås möjlighet att besöka museet på ön.

Mer detaljer och pris för resan kommer i särskilt medlemsutskick i maj.

**Kontakt: Bengt-Erik Jansson, tel 070-4565408,
eller janssonbengterik@gmail.com**



HRF Vuxendövas förening i Uppsala län våren 2024



Anita Wallin

Kallelse till årsmöte för HRF Vuxendövas förening i Uppsala län

7/3 2024 kl 14.00 Storan,
FUL:s lokaler Kungsgatan 62,
75318 Uppsala



Vuxendövas förening
i Uppsala län

Årsmöte kl. 14 därefter fika, Gun-Britt Olsson berättar om den audiologiska konferensen i Göteborg och Hans-Erik Bergwall visar ett bildspel - **Ny teknik avslöjar fåglars flykt.**

Alla är välkomna men endast medlemmar har rösträtt på årsmötet

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 2023
7. Ekonomisk redovisning för 2023
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
14. 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

Information om e-tjänsterna på 1177

Måndagen den 11 mars kl 13 i STORAN FUL:s lokaler, Kungsgatan 62, Uppsala kommer personer från Region Uppsalas invånartjänster e-hälsa att informera om hur man kommunicerar med vården 1177 med hjälp av E-tjänster.

När man är hörselskadad är det extra svårt att hålla kontakt med vården! Vi behöver allt support för att öka kunskapen och underlätta kommunikationen. Kommunikatörerna lotsar oss runt på våra sidor digitalt.

Alla är välkomna!
Skrivtolkning och fika finns. Ingen anmälan.

Vårpromenad 20 maj

När jag skriver dessa rader är det i mitten av februari. Ute är det fullt av snö på marken och på taken. Utanför fönstret sitter en vacker röd domherre i en buske. Jag har just läst att domherren varit den tredje vanligaste fågeln vid våra fågelmatningar i vinter. Etta och tvåa var som vanligt talgoxe och blåmes. Det är svårt att tro att om tre månader är det nästan sommar.

Det innebär att det är dags för föreningens vårpromenad, där vi lyssnar efter näktergalen. Vårpromenaden börjar nu bli en tradition. Vårpromenaden sker den 20 maj

Som vanligt startar vi vid Ultuna (Arreniusplan) och ändhållplatsen för busslinje 12. Vi inväntar bussen som kommer ca 18.30 och börjar sedan vår promenad ner till Liljekonvaljholmen där vi äter vår matsäck och sedan vandrar tillbaka. Under promenaden lyssnar vi efter näktergal. Den har aldrig svikit oss men kan vara på bättre eller sämre sånghumör. /Leif Wall



Bli vän med dina hörapparater

Många av oss som har hörapparater är osäkra på hur de ska användas och skötas. Ska jag välja hörapparat med batterier eller laddningsbara, med eller utan teleslinga osv. När vi är hos audionomen går allt så fort och allt är nytt. Frågorna kommer först när vi kommit hem.

Att få sämre hörsel förändrar mitt liv men också mina anhörigas. Många upplever att de blir ensamma. I somras när jag träffade min dotter och barnbarn frågade Moa om jag hörde vad Benji (barnbarnet) sa med sin ljusa röst. Mitt svar var ju nej. Benji säger att han tycker om dig morfar. Sådant gör ont att uppleva. Och vad ger det för intryck att morfar inte reagerar?

Det finns mycket att prata om när det gäller hörsel. Det gör vi i kursen "Bli vän med dina hörapparater". Konceptet bygger på fem sammankomster. De handlar om:

- * Att leva med en hörselnedsättning
- * Hörselsmarta strategier
- * Att vara användare av hörapparat
- * Hörselsmarta hjälpmedel
- * Min hörselresa



Detta är grundkonceptet. Sedan kan det ändras med hänsyn till deltagarna behov och önskemål. Vi träffas i små grupper och i varje grupp bör det finnas två samtalsledare.

I höst satsar vi på att få igång flera grupper både dagtid och kvällstid. /Leif Wall

På gång

Hela våren stavgång på fredagar, se info sidan 6

Mars

- 11 - VXD möte om 1177. Även HRF-medlemmar är välkomna
- 18 - Årsmöte HRF Uppsala-Knivsta
- 21 - Träna TSS Tecken som stöd med VXD

April

- 4 - Träna TSS Tecken som stöd med VXD
- 16 - Medlemsmöte i Knivsta
- 17 - Distriktets årsmöte
- 18 - Träna TSS Tecken som stöd med VXD

Möte för nya medlemmar. Dag ej fastställd.

Maj

- 2 - Träna TSS Tecken som stöd med VXD
- 4 - Offentlig möte om Äldre och hörselnedsättningar på Vuxenskolan i Uppsala (inbjudan kommer senare)
- 19 - Stadsvandring
- 20 - Vårpromenad
- 30 - Träna TSS Tecken som stöd med VXD

Aktiviteter på temat "Vad sa-loppet"

Augusti

- 10 - Utflykt till Birka (se sidan 13)

Det kan planeras fler aktiviteter under våren, men då skickar vi ut information.



Hörselskadades förening
i Uppsala-Knivsta