
Luren



*Alla önskas
en god jul och ett gott nytt år
2026*



Hörselskadades distrikt
i Uppsala län

Medlemstidning
Digital
2025:3

Utbildning ger oss kunniga medlemmar

Information och utbildning hör till de viktigaste uppgifterna inom HRF. Det gäller såväl förbund, distrikt som föreningar. Kunniga medlemmar och förtroendevalda är grunden för framgång i vårt arbete att förbättra för oss med som hör dåligt. Man brukar säga att utbildning skall ge kunskap, färdigheter och påverka attityder. Allt detta ingår i våra satsningar.

HRF lokalförening står närmast medlemmarna. Här sker utbildningen oftast i form av samtalsgrupper eller studiecirklar. Tillsammans lär vi oss hur en hörselsättning kan påverka våra liv och hur vi skall använda våra hjälpmedel. Ett annat viktigt mål är att skapa gemenskap och motverka ensamhet.

Hörselnedsättning är den vanligaste funktionsnedsättningen. I Sverige finns uppskattningsvis 1,8 miljoner med nedsatt hörsel. Det visar en undersökning utförd av Novus på uppdrag av HRF. Nästan hälften är under 65 år. Antal användare av hörapparater uppskattas till cirka 700 000. Men för många hamnar hörapparaten i byrålådan. Orsaker till detta kan vara flera.

- * En del av oss skäms för att bära hörapparat och att höra dåligt.
- * Andra har orealistiska förväntningar på sina hörapparater och blir besvikna.
- * Slutligen finns en grupp som inte ger hörapparaterna den tid som behövs för att vänja sig.

Här gäller det att förändra attityder och sprida information. Det sker genom HRF:s aktivister och samtal. Kom gärna till våra Drop In i Uppsala.

I Uppsala – Knivsta satsar vi nu starkt på att starta samtalsgrupper. Även bland icke medlemmar för att såväl sprida kunskap om hörsel och hjälpmedel som att värva nya medlemmar. I början av 2026 startar en grupp ”Bli vän med dina hörapparater” i Gottsunda. Extra intressant med hänsyn till att vi kan nå personer med utländsk bakgrund där dålig hörsel försvårar att lära sig svenska.

Ytterligare projekt syftar till ökad användning av vårt Roger system och att personer med tinnitus ska få utbyta erfarenheter. Även vårt lilla medlemsblad ”Luren” är viktigt för att sprida information och kunskap.

Distriktets utbildningar är smalare och vänder sig i första hand till våra förtroendevalda.

Under 2026 satsar vi på att lära oss mer om att underhålla våra hemsidor, göra kontroller av teleslingor och att genomföra digitala möten. Varje höst ordnar vi en utbildningsdag. Nu vill vi göra dessa tillgängliga för fler aktiva medlemmar. Välkommen till våra aktiviteter under 2026 och en tillönskan om God jul.

Leif



Roger

Roger förbättrar möjligheten att höra på våra möten.

I förra numret av Luren berättade vi att HRF Uppsala – Knivsta köpt in ett antal Rogerprodukter. Nu har vi hunnit prova dessa i olika sammanhang och de har visat sig vara värdefulla i vår verksamhet. Systemet har testats på styrelsemöten, Drop in och som föreläsarmikrofon. Vi har även genomfört två utbildningar för medlemmar. Man kan betrakta Roger som ett antal mikrofoner som sänder ljud till en eller flera hörapparater. Navet i systemet är Roger On. Det är en mikrofon som anpassar sig till situationen. Den kan hängas runt halsen på en föreläsare och då förmedlas hans röst till alla anslutna hörapparater. Den kan läggas på ett bord och fångar då upp rösterna från alla som sitter runt bordet. Det finns också ett pekläge där man kan rikta Roger On mot en ljudkälla och då hörs den bättre.

Roger kan användas som ett hjälpmedel för en eller för flera personer. I det senare fallet fungerar den som en liten hörslinga. Roger fungerar med alla hörapparater. Om hörapparaten är av fabrikat Phonak kan oftast parkoppling ske direkt. Är hörapparaten av annat fabrikat och har T-spole kan anslutning ske via tillbehöret Roger NeckLoop, som också ingår i den ut-



rustning vi skaffat. Även CI kan anslutas. Den utrustning vi köpt är parkopplade med varandra och skall fungera tillsammans.

I vår utrustning ingår även några Roger Table Mic som gör systemet bättre i stora rum där många skall kunna prata och höras.



Under våren kommer vi att genomföra ytterligare två utbildningar.

Den 2 mars genomför vi en kortare grundutbildning. Den vänder sig till dig som behöver använda Roger som ett personligt hjälpmedel på exempelvis ett av våra möten och bygger på våra standardinställningar.

Den 30 mars blir det en längre utbildning som vänder sig till mötesledare och andra som behöver parkoppla nya användare. Vi kommer också att genomföra praktiska övningar samt titta lite på den ytterligare funktionalitet som man kan få genom att använda den mobilapp my RogerMic som hör till Roger.

Mer information om kurserna kommer senare.

I amerikanska flygvapnet används ordet **Roger** för att bekräfta att ett meddelande eller en order har mottagits och förstås.

Ska jag välja hörapparater med batterier eller uppladdningsbara?

Hörapparater behöver ström. Det får de från batterier som kan vara laddningsbara eller som måste bytas när de tar slut. När du får ny hörapparat eller byter ut den gamla får du förmodligen frågan om du vill ha laddningsbara eller bytbara batterier. När du gjort ditt val så är du fast i detta så länge du har kvar dina hörapparater och det kan bli 5 år eller mer. En del av oss föredrar laddningsbara hörapparater medan andra vill kunna byta batterier. Båda varianterna har för och nackdelar. Själv har jag laddningsbara hörapparater och skulle välja det igen.



För och nackdelar.

Den stora skillnaden är att om ett laddningsbart batteri tar slut så måste det laddas vilket tar ca tre timmar. För hörapparater med batterier är det bara att byta batteriet när det tar slut och sedan fortsätta använda hörapparaten.

Har man laddningsbara hörapparater gäller det att komma ihåg att sätta dessa på laddning. Den vanliga är att man laddar under natten.

Ett laddningsbart batteri uppges räcka i ca en dag eller 16 timmar. Beroende på hur du använder dina hörapparaten så påverkar det hur länge batteriet räcker. Pratar du mycket i telefon och har den kopplad till hörapparaten minskar batteritiden.

Samma sak om de streamar ljud från TV, radio eller musik exempelvis från Spotify.

Det laddbara batteriet åldras. Ett tecken på detta är att en laddning inte längre räcker lika länge som när det var nytt. Tillverkarna uppger en livslängd på drygt fem år vilket ungefär motsvarar den förväntade livslängden på hörapparaten.

Något som man ibland kan råka ut för är att en hörapparat inte har laddat under natten. Det kan nog beror på olika saker. Oftast har hörapparaten inte varit ordentligt fastsatt i laddaren men det kan också bero på smuts. Då står man där med en hörapparat som inte fungerar förrän den blivit laddad.

Vid ett sådant tillfälle lyckades jag inte få hörapparaten att börja ladda igen. Då fick jag rådet att starta om hörapparaten. Det skulle ske genom att jag höll ned den undre tryckknappen i minst 20 sekunder. Jag gjorde så och därefter fungerade laddningen.

Förr eller senare kommer nog de flesta också att resa bort och glömma att ta med laddaren. Då får man troligtvis vara utan hörhjälp tills man kommer hem. Synnerligen förargligt.

Hörapparaten stänger automatiskt av när den placeras i laddaren och startar när man tar ut den. I de flesta fall väldigt praktiskt. Sitter hörapparaterna i laddaren och den kopplas bort från elnätet kan det dock inträffa att batterierna laddas ur. Även att använda laddaren som en förvaringsask för hörapparaterna när man är borta hemifrån brukar resultera i att batterierna laddar ur.

Ett bra tips är att lära sig stänga av och sätta på hörapparaten med knapparna.

Ska jag välja hörapparater med batterier eller uppladdningsbara?

Fördelar med laddbara hörapparater.

Det låter som att laddbara hörapparater mest skapar problem. Så är dock inte fallet. Oftast fungerar de helt utan problem. Så till några positiva egenskaper, kostnaden och inverkan på miljön.

En hörapparat med vanliga batterier kommer under den tid den används att förbruka ca 800 batterier. Om varje batteri kostar 5 kr kommer den totala batterikostnaden att uppgå till ca 4000 kr. Den slipper man om man använder laddningsbara. Hur stor besparingen sedan blir beror på om man måste betala extra för laddaren. Det behöver man inte i Region Uppsala.

De vanliga icke laddbara batterierna i en hörapparat är av typ litiumjon. De innehåller ämnen som man inte vill ha ut i naturen. Också vid tillverkningen förekommer miljöpåverkan. Därför är det skonsammare mot miljön att använda så få batterier som möjligt, d.v.s batterier som kan laddas.

När vi blir äldre försämras finmotoriken. Det kan därför bli svårare att byta batterier i hörapparaterna. Dessa byten slipper man om har laddningsbara batterier.

Slutligen kan det finnas funktioner i din hörapparat som kräver den jämna spänning som man får från laddbara batterier. Laddbara batterier kan således ge en bättre funktion hos hörapparaten.

Använd rätt laddutrustning

Laddningsbara hörapparater placeras i ett laddningsställ. Det ansluts via en så kallad USB-laddare till ett vägguttag. USB-laddaren har en viss effekt. Högre effekt kan ladda snabbare och omvänt tar en USB laddare med låg effekt längre tid. Mitt råd är att använda den USB-laddare som följer med laddningsstället eftersom de bör vara anpassade för varandra. Kontakt typ USB-C är att föredra då den kan hantera större ström och ladda snabbare.



Laddningsställ med Powerpack.

Ett sådant laddningsställ har ett inbyggt batteri och kan därför ladda hörapparaterna även om man inte har tillgång till ett el-nät. Praktiskt om man är friluftsmänniska och inte har tillgång till ett 230 V uttag som exempelvis vid en fjällvandring, båtsemester eller liknande. Ett sådant laddningsställ får man oftast köpa som ett tillbehör.

Självfallet ska USB-laddaren vara CE-märkt. Det innebär tillverkaren intygar att produkten uppfyller säkerhetskraven inom EU.



Leif

Nödradio & Roger On

Räddad av min nödradio

Jag är så nöjd med mina uppladdningsbara hörapparater. Behöver aldrig tänka på att ha batterier med mig. Men nu när jag skulle ut på fjällvandring utan el och kontakt med omvärlden, hur skulle det gå? En laddpack fungerar att ladda hörapparater med om man samtidigt laddar en telefon. Det går inte att bara ladda hörapparaterna för strömstyrkan är så låg att laddpacken slår ifrån, den tror att det är färdigladdat. Jag har testat olika pack och pratat med olika leverantörer men fått samma svar, det går endast att ladda tillsammans med en telefon. Jag behövde ingen telefon eftersom det inte fanns någon mobiltäckning men ville vara hundra procent säker på att mina hörapparater fick laddning. Jag testade då med nödradion och det fungerade utan att den slog ifrån. Laddade upp radion för fullt och for i väg. Jag klarade fyra natters laddning av hörapparaterna! Så numera är jag extra mån om min nödradio. Vet att jag kan använda den om det blir kris och jag kan känna mig trygg. Nödradion har solceller och vev, också det en trygghet.

Kolla din nödradio hälsar jag,
Ann-Kristin Bergström



Erfarenheter av Roger On

Även för en normalhörande kan det vara svårt att sitta i baksätet i en bil och höra vad som sägs i framsätet. Placera Roger On farm i bilen och vi med nedsatt hörsel kommer att höra väsentligt bättre både fram och bak.

Hemma brukar jag lägga Roger On vid högtalaren på TVn och får utmärkt TV-ljud. Problemet blir i stället att rösterna i rummet inte går att uppfatta. Kan åtgärdas genom att balansera ljudet från mikrofonerna i hörapparaterna med ljudet från Roger On. Balanseringen gör du i mobilappen MyPhonak.

Sätt Roger On i presentationsläge och häng den i snodden runt en föredragandes hals. Men glöm inte att ta av den eller stänga av den efteråt. Glömmet du detta kommer du att fortsätta höra föredragshälaren vilket hen förmodligen inte är medveten om eller kommer att uppskatta.

Lägg Roger On på ett bord för att höra vad som sägs av personerna runt bordet. Men samtalet kommer även att höras i parkopplade hörapparater på runt 25 m avstånd, kanske t.o.m. utomhus. Hemma kan Jag gå ute i trädgården och lyssna på både vad som sägs inne i stugan och på TVn. Du kan använda Roger On som en hemlig spionmikrofon!

Roger On är digital. Det får till följd att den antingen ger fullt ljud eller slår av. När du närmar dig gränsen för räckvidden kan den börja koppla av och på i snabb takt. Ibland fungerar den på båda öronen och ibland bara på ett eller inte alls. Avgörande kan vara hur du är vriden eller håller huvudet. Irriterande och obehagligt? Givetvis!

Leif

Bli vän med dina hörapparater

**Varmt välkommen till
samtalsträffar i Gottsunda**



Bli vän med dina
HÖRAPPARATER

Hur påverkar hörselnedsättningen ditt dagliga liv? Undviker du att träffa andra människor i grupp? Avstår du från besök restauranger? Har du blivit mera ensam? Hur fungerar det på jobbet? Går du på konserter och teater? Moderna hörapparater är små och tekniska underverk, men inte alltid lätta att hantera. Hur gör du rent och byter filter? Hur kopplar du samman din smartphone med hörapparaterna?

Samtalsträffarna "Bli vän med dina hörapparater" ger dig möjlighet att utvecklas tillsammans med andra genom utbyte av kunskap, erfarenheter, tips och råd. Under fem träffar är vi i en grupp som pratar om hörselsmarta strategier, tillgänglighet och utbyter tips och råd om hörapparater och hörhjälpmedel i olika situationer.

Anmälan krävs. Varmt välkommen!

Datum/tid: fem måndagar kl 18-20 med start den 19/1

Plats: Gottsunda allaktivitetshus (vid Gottsundskolan)

Kostnad: kostnadsfritt, Gottsunda allaktivitetshus bjuder på fika

Anmälan: Mail till uppsala@forening.hrf.se eller till tel 018-10 23 70

Ett samarbete mellan HRF, Gottsunda allaktivitetshus och Studieförbundet Vuxenskolan.



Hörselskadades förening
i Uppsala-Knivsta

Gottsunda
allaktivitetshus



Vi fortsätter med drop-in träffarna som uppskattades under året :

Datum för våren 2026 :

26 januari 13.00 - 15.00

16 februari 13.00 - 15.00

9 mars 14.00 - 16.00

13 april 14.00 - 16.00

11 maj 14.00 - 16.00

Nya kunskaper

En upplevelse utöver det vanliga

En kväll i november blev jag och Anita Wallin inbjudna till Druid-Ordens loge Samain i Uppsala. Vi fick uppleva något som verkligen sticker ut från det vanliga - en middag tillsammans med Druiderna i Uppsala.

Bara namnet väcker nyfikenhet och kvällen levde verkligen upp till förväntningarna. Vi blev varmt mottagna i en miljö som andades tradition och omtanke. Under middagen fick vi möjlighet att berätta om HRF:s verksamhet. Vi berättade om hur viktigt det är att skapa förståelse, ge stöd och öppna dörrar för människor med nedsatt hörsel. Det var fint att se hur intresserade de var av vårt arbete och hur många frågor som väcktes kring hörsel och kommunikation. Det som gjorde kvällen extra speciell var att Druid-Ordern är inte bara en gemenskap utan också ägnar sig åt välgörenhet. De stöttar forskning och delar ut stipendier. De engagerar sig i och stöttar olika verksamheter av betydelse för samhället. Helt oväntat fick vi ett ekonomiskt bidrag till vår verksamhet i föreningen.

Att få dela vår berättelse med människor som har ett så starkt engagemang för att hjälpa andra kändes både inspirerande och hoppfullt. Vi gick därifrån med en känsla av tacksamhet - för mötet, för samtalen och för möjligheten att bygga broar.



Hörselmässan i Solna – Teknik, prat och framtidstro

Arrangör: Hörselskadades distrikt i Stockholms län

Solna Folkets Hus fylldes med nyfikna besökare när **Hörselmässan 2025** slog upp portarna. Det blev en dag full av inspiration, smart teknik och engagerade samtal om hur livet med hörselnedsättning kan bli både enklare och roligare.

Två föreläsare drog extra mycket uppmärksamhet:

Johan Danielsson visade upp sina nya AI-glasögon som kan *lyssna åt dig*. De transkriberar tal direkt till text – perfekt för möten, föreläsningar eller bara när man vill hänga med i samtalet utan att anstränga sig. Publiken fick testa glasögonen och många blev imponerade över hur snabbt och tydligt texten dök upp.

Ulf Kalla, en riktig tekniknörd med hjärta för hörsel, pratade om hörapparaternas utveckling. Han bjöd på både historia och framtidsspaning – från gamla förstärkare till dagens smarta apparater med Bluetooth och AI. Ulf förklarade varför det fortfarande är svårt att höra i bullriga miljöer, men också varför framtiden ser ljus ut.

Mässan bjöd även på fika, mingel och möjlighet att prova nya hjälpmedel. Många gick hem med nya idéer – och kanske lite bättre hörsel.

Lena Enlund



TSS – kurs i Uppsala

Endags-kurs i TSS i FUL:s lokaler i Uppsala den 21/2

Passa på att träffas en heldag för att umgås, ha trevligt och pröva och träna TSS. I mars 2025 hade vi en liknande kurs på Ekolnsnäs och den gav mersmak. Vi har fått pengar Tysta skolan och Söderhjelm's fond för att genomföra ytterligare en kurs.

Precis som förra gången blir **Birgitta Sandgren och Hanna Magnusson** våra TSS-lärare.

Lokal: FUL:s lokaler Kungsgatan 64 sal 1 och 2 och Torget

Program:

Kursen börjar 9.30 med kaffe och smörgås och pågår till 17.00 med paus för lunch och fika,

Kursen vänder sig till både nybörjare och vana TSS användare. Vi kommer att jobba i två grupper så att alla skall känna sig välkomna. Antalet platser är drygt 20. Kursen vänder sig i första hand till våra medlemmar i HRF Vuxendövas förening vid tillgång av plats är alla intresserade av TSS Först till kvarn gäller! Målet är att träffa likasinnade och teckna hela dagen på Dina villkor.

Anmälan

Anmäl dig till Anita Wallin anita.m.wallin@gmail.com eller sms mobil 070-2459762 senast 6 februari.

Ange namn, telefonnummer, e-post och ev. allergier.

Skriv gärna några rader om dina förväntningar som stöd för lärarnas planering.

Kostnad: 200 kr/person Betalningen för kursen skall vara inbetalt på HRF Vuxendövas förenings Postgiro 4963111-2 före kursstart. (matpengar)

Varmt välkommen

Samtalsgrupp om att bli gammal

Vill du vara med i en samtalsgrupp om att bli gammal?

Börjar du liksom jag att bli gammal? Kanske är du gammal eller känner dig gammal?

Förra sommaren försökte jag jogga. Efter 20 meter gav jag upp. Kroppen var för stel och det blev för stötigt. För några få år sedan paddlade jag havskajak och övernattade i tält på kobbar ute i skärgården. I dag har jag svårt att komma ur kajak och kryper jag in i mitt lilla tält har jag nog svårt att ställa mig upp efteråt.

Det börjar dessutom vara svårt att hitta ord. Speciellt namn. Likaså att hålla en röd tråd vid samtal.

Jag är inte dummare än att jag inser att om några år bör jag sluta köra bil. Hur kommer jag då till sommarstugan och affären? På lite längre sikt kanske jag behöver hjälp att komma ur sängen och klä på mig? Och på ännu lite längre sikt behöver jag kanske matas?

Det var någon som sa att jag är inte rädd att dö men jag är rädd att bli gammal och beroende.

Det finns många frågor om framtiden och jag skulle gärna vilja vara med i en samtalsgrupp och dela erfarenheter och oro inför framtiden. Skulle du också vilja det? Hör av dig på leif@wabema.se eller SMS:a till 070 661 64 90. Blir vi fem, sex personer tycker jag vi drar i gång. Vi kan träffas en gång i månaden, fika och samtala. Det finns numera flera bra böcker om åldrande, skrivna av 40-talister, som kan bli utgångspunkt för givande samtal. Jag utgår från att vi samtliga har nedsatt hörsel och behöver hörhjälpmiddel.

Leif Wall

Hej HRF – Medlemmar!

Olimpia och jag funderar på att ordna en pubafton här i Upsala och undrar om det finns intresse för en sådan träff. Det skulle vara ett tillfälle att umgås, ha trevligt och kanske lära känna varandra lite bättre utanför de vanliga sammanhangen.

Om du tycker att det låter kul svara gärna så snart du kan, så vi vet om det är värt att gå vidare med planeringen!

Kontaktpersoner:
Lena Enlund och Olimpia Andrei.
E-post: enlund.lenaelisabeth@gmail.com
Telefon: 073-515 44 32 (Lena)
Telefon: 070-471 76 99 (Olimpia)

Båtu flykt med Ekerölinjen

Under våren 2026 planeras en dagsutflykt med Ekerölinjen. Mer information kommer i nästa Luren.

Hör av dig om du är intresserad, har tips och synpunkter?

Kontaktperson:
Claes Mattsson
E-post: cmua65@yahoo.se
Telefon: 0727144609 (sms)



Kalendarium

Datum och tid	Arrangör	Aktivitet
8 januari 17.30	Distriktet	Kurs 2 om att underhålla hemsidor
19 januari 18.00	Uppsala - Knivsta	Samtalsgrupp i Gottsunda Bli vän med dina hörapparater Kommande: 26/1, 2/2, 9/2, 23/2
22 januari 13.00	VXD	TSS Träning, FUL rum 2 Kommande: 5/2, 19/3, 16/4, 28/5
26 januari 13.00	Uppsala - Knivsta	Drop In på Kungsgatan 64 Uppsala
3 februari 14.00	Uppsala - Knivsta	Samtalsgrupp i Knivsta, Lyckträffen Bli vän med dina hörapparater Kommande: 17/2, 3/3, 17/3, 31/3
16 februari 13.00	Uppsala - Knivsta	Drop In på Kungsgatan 64 Uppsala
21 februari 9.30	VXD	Heldagskurs TSS på FUL, Kungsgatan 64 i Uppsala
21 februari 14.00	Tierp	Årsmöte på Björken
2 mars	Uppsala - Knivsta	Roger grundkurs
5 mars 14.00	VXD	Årsmöte i Storan
9 mars 14.00	Uppsala - Knivsta	Drop In på Kungsgatan 64 Uppsala
10 mars 15.00	Skutskär	Årsmöte
12 mars 17.00	Uppsala - Knivsta	Årsmöte i Storan
21 mars	Enköping - Håbo	Årsmöte
30 mars	Uppsala - Knivsta	Roger fördjupningskurs
13 april 14.00	Uppsala - Knivsta	Drop In på Kungsgatan 64 Uppsala
23 april	Distriktet	Årsmöte, Uppsala
11 maj	Uppsala - Knivsta	Drop In på Kungsgatan 64 Uppsala
25 maj	Uppsala - Knivsta, VXD	Vårvandring vid Vårdsätraviken

Ansvarig för Luren är
Claes Mattsson, Lena Thorén
och Leif Wall.