
Luren



Uppsala slott en kall solig februaridag 2026
Foto: Claes Mattsson



Hörselskadades distrikt
i Uppsala län

**Medlemstidning
2026:1**

Distriktsordföranden har ordet



Tänk att man blir lika förvånad varje nytt år – det man skulle ha gjort under "jullov" hanns inte med i år heller! Det är helt enkelt för få dagar för att hinna med något annat än det vanliga sociala med familj och vänner, städning o s v. Så fick ta paus, vilket i och för sig nog var nödvändigt, men det straffar sig när allt ska sätta i gång efter årsskiftet. Om man är engagerad i flera föreningar, vilket många av oss aktiva är, kan det bli lite stressigt.

Nu kanske jag avskräckt alla läsare från att gå in och vara aktiv i en förening. Men det är inte tanken, tvärtom. Vi behöver vara fler som hjälps åt och alla kompetenser är värdefulla. Några är duktiga administratörer, andra är bra på sociala aktiviteter eller att driva intressepolitiska frågor. Man bör alltså vara ett antal personer med olika egenskaper som arbetar tillsammans. Och det är just det som är så givande. Att få lära känna alla dessa fantastiska människor inom HRF är en förmån som borde vara många fler förunnat.

Under hösten har flera Slingkollare utbildats vilket gör att vi kan kontrollera fler teleslingor, ett arbete som pågår kontinuerligt. Även om en teleslinga fungerar ett år är det inte säkert att den gör det nästa år.

Samtalscirkeln Bli vän med din hörapparat har genomförts i Uppsala, Knivsta, Enköping och Håbo. De har varit mycket uppskattade och vi fortsätter med konceptet. Genom att informera om cirkeln i andra sammanhang, tex hos pensionärsföreningar, kan vi kanske få nya medlemmar också.

Distriktsstyrelsen har beslutat att göra en satsning på yrkesverksamma och deras arbetsmiljö. En arbetsgrupp har bildats och börjat planera.

En annat område som vi vill engagera oss mer i är stödet till anhöriga. I många familjer kan man behöva hitta nya lösningar för att kommunikationen ska fungera bättre. Det är möjligt att det arbetet passar bättre att genomföras i de lokala föreningarna, men med kunskap och samarbete når vi framåt lite snabbare.

Lena Thorén, ordförande

Årsmöte HRF Uppsala-Knivsta



Hörselskadades förening
i Uppsala-Knivsta

Kallelse till årsmöte

Datum: Torsdagen 12 mars 2026

Tid: Spelning kl. 18 – ca 18.30, Årsmöte ca kl 19 - 20.30

Plats: STORAN, Kungsgatan 62, Uppsala.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast två veckor innan mötet!

Handlingar till årsmötet kommer att sändas ut via e-post.

Från den 5 mars kommer ett tryckt exemplar att finnas i receptionen på Kungsgatan 64 för den som vill läsa och inte har e-post.

Mötet börjar 18.00 med uppträdande av teatergruppen Hipp Happ. Därefter följer årsmöte. Avslutning senast 20.30.

Efter uppträdandet bjuder föreningen alla som anmält sig på en god macka och något att dricka.

Anmäl dig senast 5:e mars till uppsala@forening.hrf.se.
De som anmäler sig bör ange om de har allergier.

Kl. 19 Årsmötesförhandlingar (preliminär agenda)

1. Mötets öppnande
2. Kallelsens behörighet
3. Fastställande av dagordning
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet
5. Val av två justerare och rösträknare
6. Verksamhetsberättelse för 2025
7. Ekonomisk redovisning för 2025
8. Revisionsberättelse
9. Ansvarsfrihet för styrelsen
10. Styrelsens ärenden
11. Motioner
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. Övriga frågor
18. Avslutande av mötet

Bli vän med dina hörapparater



Inbjudan till samtalscirkeln **Bli Vän med din hörapparat**

Konceptet med samtalsgrupper bygger på att vi träffas i en mindre grupp på max åtta personer för att diskutera hur det är att ha nedsatt hörsel och hur vi blir bemötta. Vi samtalar utifrån våra egna erfarenheter. Hur man sköter och använder sin hörapparat är ett väsentligt inslag. Många upplever det svårt att hantera sina moderna hörapparater med alla dess möjligheter. Hur parkopplar jag hörapparaten till min smartphone? Hur kopplar jag in mig på en teleslinga? Hur använder jag olika program som finns i hörapparaten? Hur byter jag filter mm? Varje grupp blir unik efter vilka deltagare och behov som finns i gruppen.

Ledare: Nina Mohss och Maria Angberg.

Datum: 25/3, 8/4, 22/4, 6/5 och 20/5. Man är med alla gångerna.

Klockan: 15:00-16.30.

Plats: Tvåan, FUL (Funktionsrätt i Uppsala Län), Kungsgatan 64, Uppsala.

Välkommen med din anmälan till: uppsala@forening.hrf.se



Hörselskadades förening
i Uppsala-Knivsta

Drop-In träffar våren 2026

Hej!

Vi fortsätter med Drop-in träffarna som uppskattades förra året.



Även i vår blir det Drop-In på FUL (Funktionsrätt Uppsala Län), Kungsgatan 64, Uppsala.

Närmaste busshållplats: Stranbodgatan, busslinje nr 5 och 9.

Måndag 16 februari mellan kl. 13.00 och 15.00 är du välkommen att träffa oss för enkel samvaro med fika. Kanske du har frågor du vill framföra eller har synpunkter på HRF och vår verksamhet.

Drop-in träffarna sker i Funktionsrätts lokaler på bottenvåningen Kungsgatan 64. Innanför dörren, vid receptionen, går du till höger längs korridoren så kommer du fram till "Torget". Där finns bord och stolar. Vi är samlade vid ett av dessa bord. Där tas du om hand av någon av våra värdar och bjuds på fika. Sedan är det bara att prata på.

Dörren in till Funktionsrätt skall vara öppen till 16.00 så det ska inte vara några problem att komma in. Oftast, men inte alltid, är receptionen bemannad och du kan be om hjälp.

Värdar: Leif Wall & Olimpia Andrei.

Övriga datum för Drop-in träffar:

9 mars kl. 14.00-16.00	Värdar: Anita Wallin & Claes Mattsson.
13 april kl. 14.00-16.00	Värdar: Maria Angberg & Marie Nordström.
11 maj kl. 14.00-16.00	Värdar: Nina Mohss och Marit Järbel.

Mycket välkommen!

Mailadress till föreningen: uppsala@forening.hrf.se

Presentation av Nathalie Colombo

Med början i detta nummer av Luren kommer vi att presentera personer som är aktiva i vårt HRF distrikt och dess föreningar. Först ut blir Nathalie Colombo. Speciellt aktuell eftersom hon vid HRF:s kongress 2025 i Uppsala blev invald i riksförbundets styrelse.

Nathalie tillhör våra yngre medlemmar men det hindrar inte att hon har stor erfarenhet av att vara hörselskadad. Hennes dåliga hörsel upptäcktes redan i samband med fyraårskontrollen. I dag hör hon så dåligt att om hon tar av sig hörapparaterna blir det helt tyst.



Nathalie pratar flera språk. Hon har två hemspråk, svenska och italienska. Italienskan beror på att hennes pappa är italienare och Nathalie har bott i Italien och även gått ett år i italiensk skola. I Sverige gick hon först i vanlig skola med visst stöd av en hörselpedagog. När hon började i gymnasiet läste hon på Risbergska gymnasiet i Örebro.

Risbergska skolan var under 45 år riksgymnasium och en central plats för utbildning av döva och hörselskadade. Verksamheten avvecklades 2016. I dag är Risbergska skolan i stället känd för den hemska skolskjutningen vintern 2025.

Nathalie var först engagerad i Unga Hörselskadade. Sedan blev hon värvad till HRF Uppsala. Där blev hon snabbt kassör och sedan ordförande. I samband med fortsatta studier lämnade hon sina uppdrag men har kommit tillbaka som kassör och styrelseledamot i HRF Uppsala län. Nathalie ingår dessutom i Tolkrådet och Hörselrådet samt är ombud till Funktionsrätt Uppsala Län.

Det som speciellt intresserar Nathalie är frågor som berör hörselskadade som är yrkesverksamma. Av de ca 1.800.000 hörselskadade som finns i Sverige uppskattas ca hälften vara i yrkesverksam ålder. Exakt hur många av dessa som är yrkesverksamma finns ingen statistik på. För denna grupp räcker det oftast inte med en hörapparat utan de behöver många gånger extra hjälpmedel. Det handlar dessutom om attityder, anpassning av lokaler, bra ljudmiljöer, rätt till tolkning mm för att de skall fungera bra i sina arbeten.

Såväl distriktet som kommunföreningarna kommer framöver att satsa på ett arbete mer för yrkesverksamma med hörselnedsättningar.

Under vårt samtal inför denna presentation påtalar Nathalie också att hon ofta upplever hörselvården som ojämlig och att det gäller att få ut budskapet att vi behöver få hörselvila för att bromsa utvecklingen av fler hörselskadade.

Nathalie är själv yrkesverksam och jobbar inom hemtjänsten. Där har hon även en roll som hörselombud. I sitt arbete använder hon dagligen ytterligare hjälpmedel utöver sina hörapparater.

När Nathalie inte är upptagen av sitt arbete och HRF, älskar hon att dansa. Speciellt gillar hon tango och West Coast Swing. Dessutom känner hon ett behov av att vandra i skog och mark.

Leif Wall

Luren blir digital med några undantag

Portot har blivit skrämmande högt, och vi behöver därför minska på antalet utskick med post ännu mer. Åtminstone bör tidningen inte skickas till någon i onödan. Sedan förra året skickas Luren via e-post till alla medlemmar i distriktet som har en e-postadress. En mottagare i varje förening (ofta ordförande) får dessutom 10 ex av papperstidningen, som kan delas ut vid t ex medlemsmöten.

Nu övergår även HRF Uppsala till den rutinen. Men tidningen trycks upp i en mindre upplaga som distribueras till de som inte har e-post och dessutom till de som meddelar att de inte kan eller inte vill läsa tidningen digitalt.

Gör så här om du vill fortsätta få Luren via post:

Ring eller skicka ett sms till 073 237 63 15 (distriktets telefon som bemannas av Lena T), meddela namn, förening och att du önskar fortsätta med Luren via post.

Dagsutflykt med Eckerölinjen under våren 2026

Cirka 8 personer har anmält intresse att åka med på utflykten, men det finns plats för fler.

Om du inte anmält dig, så hör av dig till nedanstående.

Mer information om utflykten, datum mm kommer senare i separat utskick.

Claes Mattsson, e-post: cmua65@yahoo.se
Mobiltelefon: 072-7144609
(endast sms)

Kontaktuppgifter:

Distriktets e-post: uppsalalan@hrf.se
Hemsida: <https://hrf.se/uppsalalan/>

I vårt län har vi nästan 800 medlemmar fördelade på de fem lokala föreningarna och två länsföreningar. Om kontakt önskas med någon förening kan den nås via e-post, se nedan. Alternativt förmedlas kontakt via telefon: 073-237 63 15

HRF-föreningar i Uppsala län:

Enköping-Håbo

enkoping.habo@hrf.se

Skutskär

skutskar@hrf.se

Tierp-Heby

hrftierpheby@gmail.com

Uppsala-Knivsta

uppsala@hrf.se

Östhammar

osthammar@hrf.se

Familjeföreningen i Uppsala län

familjeforeningen.uppsalalan@hrf.se

Vuxendövas förening i Uppsala län

uppsalalan@hrf.se

(ange att ärendet gäller Vxd)

Hörselvård

I början av december fick vi som representerar distriktet i Hörselrådet äntligen träffa Helena Proos, regionråd och ordförande i regionstyrelsen, och Vivian Macdisi, ordförande i Vårdstyrelsen, för att prata hörselvårdsfrågor. Mötet initierades efter att Helena Proos under sitt inledningsanförande på HRFs kongress i Uppsala, uppmanat oss att ta kontakt för att ge henne vår bild av hörselskadades behov

En viktig fråga var brukarorganisationernas möjlighet att vara delaktiga i arbetet inför upphandling av hörapparater och hjälpmedel. Helena Proos var närmast förvånad över att vi inte fått möjlighet att vara med, trots många påpekanden från oss i Hörselrådets möten. Det är i andra hjälpmedelsgrupper självklart att brukarnas synpunkter efterfrågas. Nu har vi precis fått besked om att vi kommer att kallas till ett möte innan nästa upphandlingsperiod börjar.

Vi pratade också om hur man praktiskt kan genomföra hörselscreening på personer från 50 år, vilket är WHO:s rekommendation. Här hade de båda politikerna dragit slutsatsen att det kommer att vara möjligt så snart de automatiska hörseltesterna är igång, men det är inte så självklart tror vi, även om det underlättar rent tekniskt. Om man inte kallas till en undersökning är det lätt att strunta i det, och då är det fortfarande ett stort antal som väljer bort hörselvård. Men nu ska vi först få uppleva den nya tekniken, och Vivian bad särskilt om att få vara med när det första testet genomförs för att "klippa bandet". I slutet av februari ska representanter från distriktet få information om hur långt man kommit .

Hur vi kan hjälpas åt med att sprida information om audionomyrket för att få fler att utbilda sig till audionomer var en punkt som också diskuterades. Där kan regionen bidra en del genom att uppmärksamma det som ett bristyrke. I ett framtidsscenario kom det upp en tanke om att tekniken och nya arbetssätt kanske gör att det inte behövs fullt så många audionomer framöver. Inom vår region verkar man ha alla tjänster besatta för tillfället, och ytterligare ett par har tillkommit för att man ska korta köerna. Det gör bland annat att man nu kan få servicetider i Östhammar, som varit utan audionom länge.

Vi kunde innan vi skildes åt konstatera att det är ett spännande år vi har framför oss, som förhoppningsvis ska resultera i att många fler hörselskadade ska få tillgång till hörselvård.



Med regionens automatiska hörseltester behöver vi i föreningarna kanske inte längre erbjuda hörseltester. Här är det Sonja som testar hörseln, och Elsie informerar.

Realtidstext (RTT), en ny funktion i mobilen

SMS112 ersätts med Realtidstext (RTT)

Hörselskadade och döva kan larma och tillkalla hjälp på larmnumret 112 via sms. Det kräver dock registrering av telefonnumret på SOS Alarms webb. År 2026 inför SOS Alarm realtidstext (RTT), vilket innebär att den som ringer 112, som ett telefonsamtal, kan samtidigt aktivera text i realtid för att chatta med en operatör.

I flera år har HRF uppmanat SOS Alarm att slopa kravet på att hörselskadade måste förregistrera sig för att kunna sms:a till 112.

Tack vare EU:s tillgänglighetsdirektiv blir det nu verklighet. I mars 2026 inför SOS Alarm så kallad realtidstext (RTT), vilket innebär att den som ringer 112, som ett telefonsamtal, kan samtidigt aktivera text i realtid för att kunna chatta med en 112-mottagare på SOS Alarm.

Det är ett mycket snabbare sätt att kommunicera än sms, vilket är viktigt i en nödsituation. Bakgrundsljudet från samtalet följer med – och ljudet hjälper SOS-operatörer att göra bedömningar. De kan till exempel höra om det är oroligt på platsen, höra andra röster, höra hur andningen på den som ringer låter och mycket annat.

SMS112 kommer finnas kvar ett tag till, inte minst eftersom realtidstext förutsätter att den som ringer har en smartphone. Men på sikt kommer realtidstext att ersätta SMS112.

Realtidstextning utvecklas i Uppsala

Realtidstext (RTT) är en teknik som gör det möjligt att skicka och ta emot text omedelbart under ett samtal – tecken för tecken, i samma ögonblick som de skrivs. Det fungerar precis som ett muntligt samtal, där båda parter kan kommunicera utan fördröjning. RTT är av stor betydelse för personer med hörsel- och talsvårigheter.

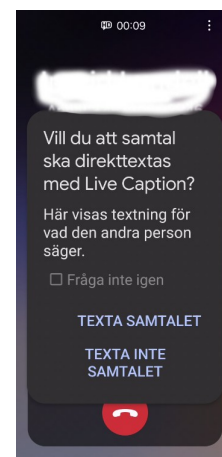
Uppsalaföretaget nWise utvecklar RTT för Kontaktcenter. Ett kontaktcenter är en funktion på ett företag eller organisation för att serva personer som är i kontakt med företaget. Det kan ske på olika sätt, t.ex. via telefon, SMS, e-post mm.

Från 2025 finns ett lagkrav baserat på EU:s tillgänglighetsdirektiv som bland annat innebär att personer med funktionsnedsättningar, t.ex. nedsatt hörsel, skall kunna utnyttja tjänsterna. Övervakande myndighet är Post- och Telestyrelsen.

För en tid sedan inbjöds några HRF:are till ett informationsmöte på nWise. Vi kunde konstatera att detta innebär större digitalt kunskapsbehov för att kunna användas av oss som inte längre är så unga och uppdaterade på exempelvis mobiltelefoner. Vi erbjöd oss därför att vara försökskaniner på tekniken.

Efter mötet med nWise började jag undersöka min mobil. Under inställningar hittade jag funktioner för att koppla in RTT. Så ville jag testa. Bad min sambo att ringa upp mig. På skärmen fick jag upp en fråga om jag ville ta samtalet på normalt sätt eller via realtidstextning. Allt fungerade perfekt dock lyckades telefonen inte bara texta utan även översätta till engelska!!!!. Appen heter Live Caption

Leif Wall



REM eller hörselgångsmätning — vad är det?

REM står för Real Ear Mesurment och är den term man även använder på många håll i Sverige. Men vad är det då? Hörselgångsmätning säger lite mer vad det egentligen är. Man mäter i örat med hörapparaten i hur mycket ljud som faktiskt når trumhinnan.

Och då undrar man förstås – men vet man inte det när man ställt in hörapparaten efter audiogrammet? Nej riktigt så enkelt är det inte.

Vi har hörselgångar som ser olika ut allihopa. De är väldigt individuella och gör att förstärkningen kan bli olika för olika personer berättar audionom Anna-Karin Bendrik som jobbar på Hörcentralen i Uppsala. Jag fick ett samtal med henne om REM, hur det går till och nyttan av det.

Hur går det då till?

Först för man in en mycket tunn liten slang (sondslang på audionomspråk) i örat som har en pytteliten mikrofon i änden och som skickar ljudet till en dator. Sedan sätter man in hörapparaten så att den sitter som den ska. Först mäter slangen upp den hörselgångsresonans man har. Därefter får man sitta framför en högtalare och höra på ljud som låter som prat, men är helt obegriplig för det är en hopslagning av många olika språk.



Foto: Nina Mohss

Sondslangen kan nu jämföra det ljud som finns utanför örat och det ljud som kommer ut precis vid trumhinnan och jämföra dessa. I datorn kan audionomen vid behov justera ljudet på hörapparaten. På någon frekvens kanske man får för mycket och på någon annan för lite. Eller så är det rätt helt av sig själv.

Det tar inte så lång tid att genomföra, men kan vara en viktig justering som gör att hörapparaten fungerar bättre för en del. Men Anna-Karin betonar att hörselgångsmätningen bara är en del i att ställa in hörapparaten. Det finns fler aspekter och det är viktigt att väga ihop alla för att hörapparaten ska bli så bra inställd som möjligt för personen som ska ha den.

Är du nyfiken på hur en mätning går till kan du gå till YouTube och söka på "Hearing aid rem" så kommer det fram en hel del filmer som visar hur det går till. (Sök inte på REM som jag började med för då får du fram musikgruppen R.E.M.s musikvideor).

REM eller hörselgångsmätning — vad är det? forts

Gör alla audionomer den här mätningen? Nej och jag märker det genom att det är så många som undrar var det är. Jag har själv haft hörapparat i 12 år och första gången jag fick göra en hörselgångsmätning var när jag var med i Tinnitusprojektet i Lund 2023. Innan dess har jag haft 3 olika hörapparatsanpassningar där man inte har gjort någon mätning av det här slaget.

Det finns en annan mätning man gör med hörapparaten i örat och det är när man får en massa pip i örat. Den mätningen är för att testa så att inte hörapparaten tjuter eller återkopplar som det heter på audionomspråk. Många förväxlar den här mätningen med hörselgångsmätning. Den här mätningen är också viktig, men ur ett helt annat perspektiv. Den är till för att man ska försäkra sig om att hörapparaten inte börjar tjuta när man sätter på sig en mössa eller kommer nära med handen.

På Hörcentralen finns utrustningen på bilden för att göra REM-mätningen och likaså på regionens Audionommottagningar och där utförs den som en del av utprovningen. Kanske inte på alla jämt, men på många.

På Eartech gör de inte den här mätningen när jag frågade en audionom där och verkar inte heller ha utrustning för att göra den vad jag vet. Audika vet jag inte om de gör den eller inte, men de har inte längre avtal med regionen.

HRF har en utmärkt guide kring hur en bra utprovning ska gå till på [HRF.se/Allt om hörsel](https://hrf.se/Allt-om-horsel). Sök på Utprovning hörapparat så får du upp den sidan.

I Stockholm har regionen ett avtal med alla audionommottagningar, även de privata, att hörselgångsmätning ska ingå i hörapparatsanpassningen som standard.

Man skulle önska att det är något som skulle erbjudas alla även i Uppsala. Men fråga efter den när du träffar din audionom och håller på med en utprovning av hörapparat! Och om de inte erbjuder den, fråga varför. Jag tror att vi kan förändra genom att fråga efter den och sedan får vi i HRF jobba vidare med frågan och försöka påverka så att vi får det som i Stockholm, att den ska ingå som en del i utprovningen.

En helkväll om en makalös manick

Onsdag 25 februari kl 18–20 på Infoteket i Uppsala (eller digitalt).

Har du frågor om cochleaimplantat (CI)?

Den 25 februari uppmärksammar Infoteket Internationella CI-dagen med ett program där Ulrika Larsson (hörselpedagog) och Karin Hallin (civilingenjör) från Akademiska sjukhusets CI-team berättar om vad ett CI är, hur utredningen går till och svarar på dina frågor.

Under kvällen blir det också samtal med både föreläsarna och personer som själva har CI. Du kan ställa frågor direkt under kvällen eller mejla dem i förväg.

Du kan välja att delta på plats eller digitalt.

[Mer information och anmälan till evenemanget om CI - på Infotekets webbplats.](#)

HRF Familjeföreningen

HRF, Familjeföreningen i Uppsala län

Familjeföreningen är en liten förening bestående av föräldrar och barn med hörselnedsättning i region Uppsala. Vårt mål är att vara en drivande kraft och mötespunkt för föräldrar och barn som vill utbyta erfarenheter och delta i olika aktiviteter och berika varandra. Våra medlemmar har en lång erfarenhet av barn med hörselnedsättning och även föräldrar med hörselnedsättning med barn är medlemmar. Detta ger en unik möjlighet till nya föräldrar att få insikt och dra nytta av erfarenheter från andra föräldrar. Barn i olika åldersgrupper är välkomna.

Läs även om olika aktiviteter som vi lägger ut på Facebook:

[Vår Facebooksida!](#)

Lediga platser i styrelsen - engagera dig i HRF Familjeförening, Uppsala

Vi i valberedningen för **HRF Familjeförening Uppsala** behöver nya drivande personer som vill planera nya härliga utflykter och jobba med frågor för dagens barn och ungdomar med hörselnedsättning. Inför kommande verksamhetsperiod finns **lediga platser i föreningens styrelse**. Nu söker vi engagerade medlemmar som vill vara med och påverka, utveckla och stärka vår förening.

Att sitta i styrelsen innebär att:

- Planera och genomföra aktiviteter för familjer
- Bidra till föreningens utveckling och framtid
- Samarbeta med andra engagerade medlemmar i en positiv och stödjande miljö
- Ha roligt tillsammans

Du behöver inte ha tidigare styrelseerfarenhet – det viktigaste är ditt engagemang och din vilja att bidra. Alla insatser, stora som små, är värdefulla.

Är du nyfiken eller vill veta mer om vad uppdraget innebär? Tveka inte att höra av dig till oss, eller **anmäl ditt intresse senast 14/4–2026**.

Tillsammans kan vi fortsätta skapa en stark och levande HRF Familjeförening som är guld värd för både barn, ungdomar och föräldrar! Kom med på våra träffar.

Vänliga hälsningar Valberedningen HRF Familjeförening
Kontaktuppgifter: Åsa Wiklund, wiklund77@gmail.com

En kväll kring arbetshjälpmedel

Har du arbetshjälpmedel men får det inte riktigt att fungera så är det här en träff för dig. Har du inte några arbetshjälpmedel och är nyfiken på att höra kring vad det är och hur man gör för att ansöka är du också välkommen. Och har du arbetshjälpmedel som fungerar bra kom och dela med dig av alla dina tips.

Vi tittar på föreningens Roger-system, som många har fått som arbets-hjälpmedel.

Torsdag 19 mars kl 18-20 ses vi i Funktionsrätts lokaler på Kungsgatan 64. Vi bjuder på en matig macka. (Hör av dig vid allergier).

Behöver du skrivtolkning eller annan tolkning – ange det vid anmälan så försöker vi ordna det.

Är du intresserad av detta, men kan inte just den här dagen – hör gärna av dig. Vi kan ordna fler träffar vid intresse.

Samtalsledare Nina Mohss

Anmäl dig till föreningens mejl: uppsala@hrf.se Ange 19 mars som ämne.

Vi vill ha din anmälan senast den 16 mars.

Laddningsbart - felsökning och underhåll

Har någon av er varit med om att vakna en morgon och upptäcka att bara en hörapparat har laddat ordentligt?

Med min laddare från Signia kan det se ut såhär:



Suck tänkte jag den morgonen, men Signia har rätt bra batteritid så det här kanske går ändå. Den började ladda igårkväll när jag satte i dem. Men inte då – under frukosten började hörapparaten att protestera och vilja bli laddad. Kollade appen och jo mycket riktigt, väldigt låg batterinivå på den ena hörapparaten! Det var bara att stoppa tillbaka i laddaren och se till att trycka till den ordentligt så att den fick grönt ljus.

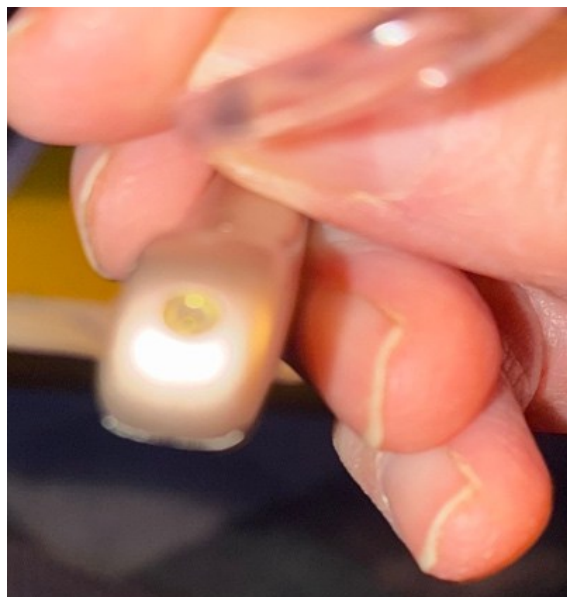
Kan man förebygga eller är det inget att göra? Jodå det finns en del du kan göra själv.

Det finns fler typer av kontakter mellan apparat och laddare. Några hörapparater har så kallad induktiv laddning och då kan man inte se någon typisk laddkontakt utan hörapparaten laddas genom skalet så att säga. På samma sätt som många moderna telefoner där man läg-

ger dem på en laddplatta för att ladda och inte stoppar in en kontakt i den.

Andra hörapparater har kontaktladdning och där kan man se en kontakt i botten på hörapparaten och då finns en anslutning i laddaren som motsvarar hörapparatens kontakt. Ser ut såhär på mina signia.

Då behöver kontakterna på bägge sidor vara hyfsat rengjorda.



Först och främst ta fram din låda med tops – har du kvar några sådana? Använd absolut inte i öronen, men för att göra rent laddaren är de väldigt bra.



Laddningsbart - felsökning och underhåll forts

Ta och torka rent både på hörapparatens kontakt och i laddaren. Det gör du lätt med en tops. Ena änden till hörapparatens laddkontakt och andra till laddaren. Och ta den andra när du ändå håller på.

Mina hörapparater laddade mycket bättre efter bara den lilla rengöringen.

Har du konduktiv kontaktladdning så finns det ingen kontakt som man kan göra rent. Men då får man torka av hörapparaten lite på höljet.

Utöver denna enkla rengöring som ändå kan göra underverk – vad kan du mer göra.

Först och främst så kan alla moderna hörapparater ladda fler timmars användning på väldigt kort tid. Precis som det är med våra telefoner, äppel-klockor och annat laddningsbart. Sätter man den i laddaren innan man äter frukost och gör sig i ordning för dagen så kan du få tid så att du åtminstone kanske klarar förmiddagen och sen göra en till snabbpåfyllning vid lunch.

Sedan har en del olika laddare sin egna knepigheter. En del av Phonaks laddare får problem om man stänger locket över hörapparaterna. Inte alla men några.

På en del laddare spelar det ingen roll i vilket fack man sätter höger respektive vänster hörapparat. Det kan rädda mycket om en sida på laddaren slutat fungera. Kör ena hörapparaten över natten och gör snabbladdning på den andra i samma fack över frukost. Ingen lösning i långa loppet, men en klar nödlösning som kan klara en del tills du kan komma till din audionom. Alltså klart bra att ta reda på hur din laddare fungerar innan du får problem!

En annan sak som blir lite speciellt med laddningsbara hörapparater är att du inte kan lägga dem i byråladan och glömma

bort dem helt ostraffat. Ligger de där länge utan laddning så kan de bli så urladdade att det inte går att få liv i dem. Behöver du lägga undan dem ett tag se till att de är laddade och ta fram dem lite då och då och ladda upp dem så får du inga problem när du behöver använda dina "gamla" hörapparater.

Text och foton:
Nina Mohss



Årsmöte

kommer att hållas i sal Storan
FUL:s lokaler Kungsgatan 62 i
Uppsala den 5 mars kl 14 - 16.
Mötet inleds med en enkel måltid
kl 13.

TSS-träning

torsdagar kl 13 -15.30 i sal 2
FUL:s lokaler Kungsgatan 64
Uppsala den 19/3, 16/4, 28/5

Fågelexkursion

till Vårdsätraviken den 25/5
tillsammans med HRF Uppsala/
Knivsta

Kalendarium våren 2026

Datum och tid	Arrangör	Aktivitet
22 januari 13.00	VXD	TSS Träning, FUL rum 2 Kommande: 5/2, 19/3, 16/4, 28/5
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, 14.00	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 i Fyrklövern
12 mars 17.00	Uppsala - Knivsta	Årsmöte i Storan
19 mars 18,00 – 20.00	Uppsala - Knivsta	En kväll kring arbetshjälpmedel FUL Kungsgatan 64
21 mars, 14.00	Enköping - Håbo	Årsmöte
24 mars, 17.15	Uppsala - Knivsta	Planeringsmöte för intresserade av samtalsgrupp om åldrande.
25 mars, 15.00	Uppsala - Knivsta	Bli vän med dina hörapparater Rum 2 på FUL, Kungsgatan 64 Kommande: 8/4, 22/4, 6/5 och 20/5
26 mars, kväll	Distriktet	Kurs för mötesledare i att leda digitala möten. Forts 16 april.
30 mars 10.00	Uppsala - Knivsta	Roger fördjupningskurs
13 april 14.00	Uppsala - Knivsta	Drop In på Kungsgatan 64 Uppsala
23 april 17.00	Distriktet	Årsmöte, Uppsala
11 maj 14.00	Uppsala - Knivsta	Drop In på Kungsgatan 64 Uppsala
25 maj, kväll	Uppsala – Knivsta, VXD	Vårvandring vid Vårdsätraviken

Glöm inte att kolla vår hemsida
för nya aktiviteter!
<https://hrf.se/uppsala/>