

ERIK BORG BERTH DANERMARK

Att leva med hörselnedsättning

Ett kompendium för patienter i landstingens hörselvård



ERIK BORG BERTH DANERMARK

Att leva med hörselnedsättning

Ett kompendium för patienter
i landstingens hörselvård



Hörselskadades Riksförbund,
Hörselvårdsprojektet 2001–2003

© 2003 Erik Borg, Berth Danermark och Hörselskadades Riksförbund, Stockholm

Redaktör: Britta Olsson Modin

Grafisk form och omslag: Helen Miller Crafoord

Teckningar

Staffan Schultz: s 3, 7, 9, 10, 16 samt omslagsillustrationen

Alla övriga teckningar: Kenneth Andersson

Första upplagan

I

Tryck: Daleke Grafiska AB,

Malmö 2003

Hörselskadades Riksförbund

Gävlegatan 16

Box 6605

113 84 Stockholm

Tfn: 08-457 55 00 Texttfn: 08-457 55 01 Fax: 08-457 55 03

E-post: hrf@hrf.se Hemsida: www.hrf.se



Innehåll

Att leva med hörselnedsättning 5

Samtal och kommunikation 6

Förmågan att samtala påverkas 6

Att acceptera sin hörselnedsättning 8

Varför reagerar vi så starkt? 8

En förutsättning för en lyckad rehabilitering 9

Onormal trötthet 9

Örat och hörseln 10

Ledningsskador 11

Sensorineurala skador – skador i inneröra och
nervsystem 12

Åldersbetingad hörselnedsättning, presbyacusi 12

Tinnitus, öronsusningar 13

Yrsel 13

Vad händer med hörseln vid en hörselnedsättning? 14

Vad hörselvården kan erbjuda 15

Diagnos och rehabilitering 15

Hörselvårdens rehabiliteringsteam 16

Psykosociala åtgärder 17

Tekniska hjälpmedel 17



Vad du kan göra själv 19

Vad tänker och känner omgivningen? 19

Kunskap och information ökar andras förståelse 19

Att hjälpa andra och dig själv till bra samtal 20

Hur du kan informera din omgivning 20

Praktiska tips till dig som har nedsatt hörsel 22

Praktiska tips till anhöriga och arbetskamrater 23

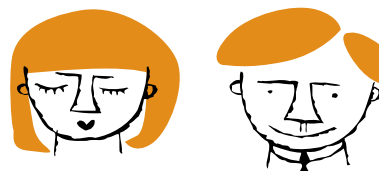


Att leva med hörselnedsättning

I dag har ungefär var tionde person i Sverige nedsatt hörsel. Omkring 300 000 av dem har hörapparat. Endast ett fåtal har sin hörselnedsättning från barndomen. De flesta får den i vuxen ålder och det är till er som det här häftet riktar sig.

Det kan ta lång tid innan man förstår att det är något fel på hörseln. Det syns inte utanpå och själv är man ofta inte medveten om hur man hör. I stället märks det på andra sätt. Oförklarlig trötthet kan vara ett tecken på nedsatt hörsel. Det kan också vara svårare att hänga med i samtal än förr. Omgivningens reaktioner blir konstiga och ibland irriterade. Man tycker kanske att folk börjar tala otydligt eller att det blivit bullrigare på gatorna. Eller att barnbarnen skriker så förfärligt. Personer i omgivningen kan ofta vara mer besvärade av hörselnedsättningen än man själv.

Det är naturligtvis väldigt olika hur man upplever att få sin hörsel försämrad, både för den som råkar ut för det och för omgivningen. För en del är det en svår och jobbig process, medan andra anpassar sig utan större problem. Det som sägs i detta häfte kan alltså beröra dig som läsare på olika sätt. Vissa känner genast igen sig, andra upplever inte hörselnedsättningen så problematisk. Det är dock viktigt att du läser igenom häftet och funderar över innehållet, gärna tillsammans med dina närmaste.



Att få sin hörsel förändrad har många sidor. Det handlar om allt från teknik till sociala frågor. Ofta är det nödvändigt med hörapparat eller andra tekniska hjälpmedel, men inte alltid. Och tyvärr hjälper det inte med hörapparat i alla situationer. Många människor har i stället mer nytta av goda kunskaper om hörsel och om hur man ska samtala när man har nedsatt hörsel. Lika viktigt är det att ordna med en bra ljudmiljö och en god belysning. I det här häftet får du information om detta och annat som är till nytta för dig själv och andra i din omgivning.

Erik Borg och Berth Danermark

Samtal och kommunikation

Vi människor är sociala varelser och kommunikationen med andra är grunden i vårt sociala liv. Vår självbild, vår identitet, formas i samspel med andra människor: hur vi upplever oss själva hänger samman med hur andra bemöter oss. För alla som inte använder teckenspråk är hörseln helt avgörande för kommunikationen och en hörselnedsättning påverkar i högre eller lägre grad vår förmåga att kommunicera.

Förmågan att samtala påverkas

Det vanligaste sättet att kommunicera är att samtala, men ett samtal är mer komplicerat än vi kanske tror. Vi tänker inte så mycket på detta till vardags, åtminstone inte så länge allt fungerar som vanligt. Men det räcker med att det uppstår några små störningar, så märker vi hur krävande det är. Tänk dig att du sitter med en dansk eller en norrman på en bullrig restaurang och ska försöka samtala på "skandinaviska". Då får de flesta problem med samtalet även om de hör bra.

Även en måttlig nedsättning av hörseln påverkar förmågan att samtala, särskilt i grupp. Det är mycket känsliga mekanismer som styr ett samtal. Det handlar inte bara om *vad* vår samtalspartner säger utan också om *hur* det sägs. Tonfallet, rytmen och tempot i talet ger viktiga signaler. Om vi inte snabbt (ned till ca 0,2 sekunder) registrerar sådana förändringar i talet kan vi missa repliken, framstå som tveksamma eller få svårt att komma till tals.

Vuxna människor skaffar sig också vanor för olika slags samtal. Vi samtalar på ett visst sätt med expediten i affären, på ett annat sätt med barnen och på ett tredje sätt med den vi lever ihop med eller med vännerna. Detta gör oss trygga och bekräftar vår bild av oss själva. När hörseln försämras störs det känsliga samspelet. Samtalet måste föras på ett annat sätt för att fungera.



Samtal mellan människor kan se väldigt olika ut i olika situationer. Och vi lyssnar inte bara till vad som sägs i samtalet utan också till tonfallet, rytmen och tempot i talet.

Att acceptera sin hörselnedsättning

Eftersom mekanismerna som styr vårt sätt att samtala är så känsliga kanske vi först inte kopplar ihop störningarna med just hörseln. I stället har vi en känsla av att allt inte är som det ska. En lätt irritation infinner sig, utan att vi förstår varför. Först efter en tid kan vi koppla detta till en försämrad hörsel. Det är inte ovanligt att andra uppfattar störningarna som brist på intresse, ouppmärksamhet, tankspriddhet eller annat som irriterar omgivningen.

Många gånger är det personer i omgivningen som först inser att det är hörseln som försämrats. Det kan dröja länge innan man själv accepterar att det är något fel på den egna hörseln. Det är lättare att se fel hos andra: De talar för tyst eller otydligt. Pratar när det är störande ljud runt omkring.

Varför reagerar vi så starkt?

Det finns flera skäl till att det är en lång process att acceptera sin hörselnedsättning. Ett skäl är att den sociala samvaron är så grundläggande för vår identitet. Vi är de vi är genom de sociala band vi upprätthåller. I samvaron med andra får vi banden bekräftade. När samvaron inte fungerar som den brukar upplever vi att banden hotas och därmed vår identitet. Detta kan leda till starka känslomässiga reaktioner, som är naturliga varningsklockor. Vår första reaktion är kanske att förtränga dem, medvetet eller omedvetet. Vi kanske förnekar att det över huvud taget finns något problem eller vägrar att tala om det. Vi bortförklarar problemet, bagatelliserar det eller försöker att normalisera det hela genom att t.ex. hävda att "så är det för oss alla som jobbat i bullriga miljöer".

Ett annat skäl är att hörselnedsättning är så nära förknippat med åldrande. Även detta handlar om vår identitet, men på ett annat sätt. Man föreställer sig att om man hör dåligt så är också andra funktioner nedsatta, t.ex. intellektet och arbetsförmågan. Det är helt felaktigt. Det finns inget sådant enkelt samband.



En förutsättning för en lyckad rehabilitering

En hörselnedsättning påverkar något mycket centralt i personligheten. Den rör de mest grundläggande frågorna jag ställer mig som människa: Vem är jag? Duger jag? Man kanske tycker att man blir en annan än den man varit under så många år. Hur handskas man med det? Hur hanterar man oron, nedstämdheten och osäkerheten inför framtiden? Hur bearbetar man känslor som pinsamhet, irritation och skam?

Det är naturligt att känna sorg och oro inför den omställning som en större eller mindre hörselnedsättning innebär. Men det är viktigt att så småningom bearbeta och lära sig hantera sina känslor. Det är en förutsättning för att andra delar av rehabiliteringen ska bli framgångsrika. Risken är annars stor att hörapparaten blir liggande i byrålådan och att det blir svårt att ta till sig insikter och kunskaper som behövs för att rehabiliteringen ska bli lyckad. Det är också av största betydelse att man har rätt förväntningar på rehabiliteringen.

Onormal trötthet

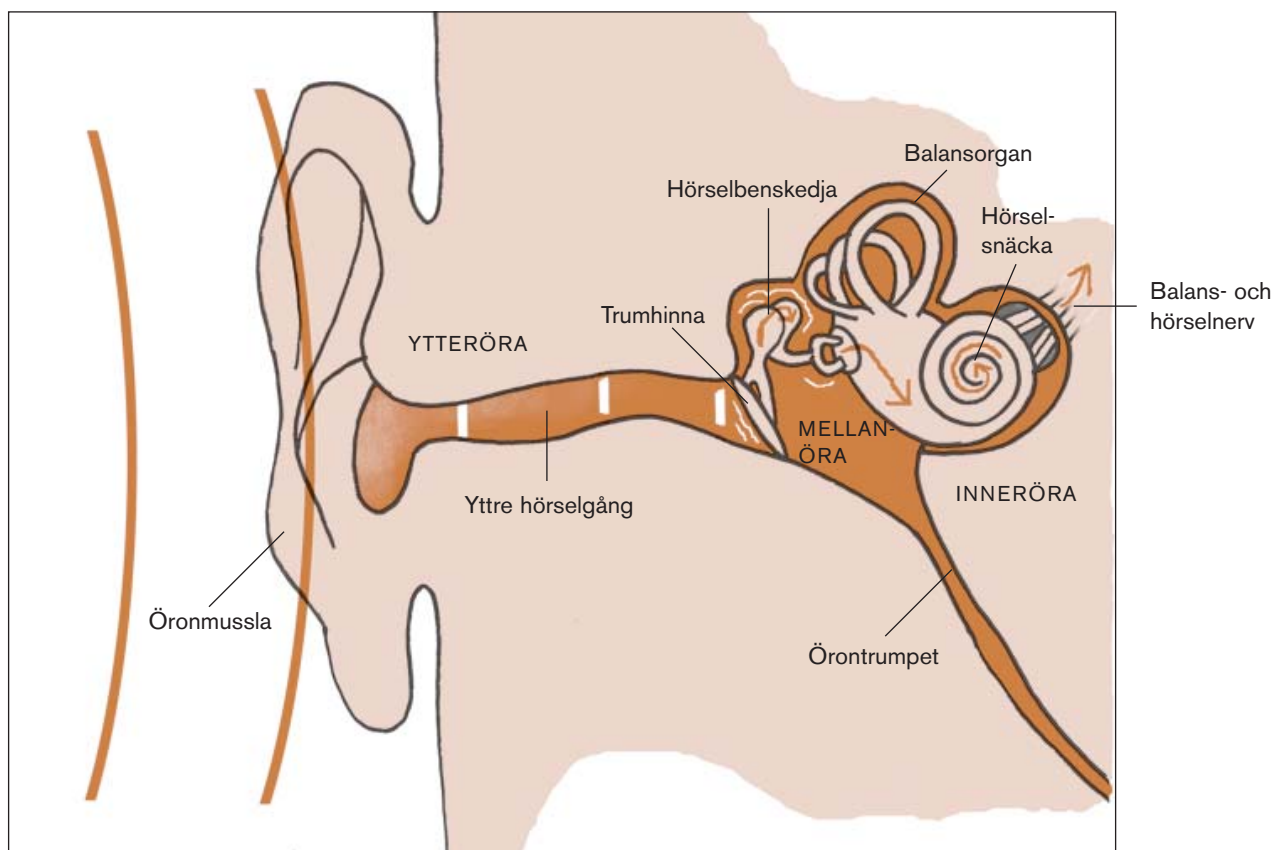
En nedsättning av hörseln påverkar inte bara själva förmågan att höra. Att ständigt behöva anstränga sig för att höra vad andra säger kan ge en känsla av osäkerhet. Ansträngningen kan också leda till en onormal trötthet. För en yrkesarbetan-

de innebär det ett slags dubbelarbete: dels måste man sköta sina arbetsuppgifter, dels måste man klara kommunikationen med arbetskamrater, patienter, klienter eller kunder. Efter en hel dags arbete finns ofta inga krafter kvar till familjeliv och fritid.



Örat och hörseln

Örat är gjort för att ta emot ljud. Det ett ömtåligt och komplicerat organ med en mängd olika smådelar. Ljudvågorna leds in genom hörselgången till en liten, tunn hinna som kallas trumhinnan. Med hjälp av små hörselben leds ljudvågorna sedan vidare in i hörselsnäckan. Den är fylld med små sinesceller som tar emot ljudet. En del celler tar emot höga ljud, andra låga. Från snäckan går en nerv in i hjärnan. Det är först när signalerna når dit som vi hör. På bilden här kan du se de olika delarna i örat och hur ljudet leds in i örat.





De flesta sjukdomar eller skador som ger hörselnedsättning drabbar örat eller hörselnerven, sällan hjärnan. De vanligaste hörselskadorna är skador på de delar i örat som leder ljudet eller skador på hörselnäcken eller nerven. De senare kallas med ett gemensamt namn för sensorineurala skador.

Ledningsskador

Ledningsskador eller ledningshinder beror på skador i hörselgången, trumhinnan eller hörselbenen. I många fall kan de behandlas så att hörseln blir normal igen.

Vaxproppar är vanliga i alla åldrar och kan ge en plötslig hörselnedsättning på ena örat, tillsammans med en obehags- eller fyllnadskänsla. Ibland får man också öronsus.

Öronkatarrer är vanliga framför allt hos barn och hänger samman med förkylningar. Vuxna kan få katarrer bl.a. i samband med flygresor. Katarrerna brukar gå över av sig själva, annars finns det god behandling. Någon gång kan de ge bestående förändringar i örat och sätta ned trumhinnans eller hörselbenens funktion.



Öroninflammationer orsakas av bakterier. Öroninflammationerna liknar öronkatarrer och drabbar framför allt barn. Öroninflammationer behandlas med antibiotika. Någon enstaka gång kan de spridas till omgivande vävnad och ibland ge kroniska hål på trumhinnan och bestående infektioner. Då behöver trumhinnan opereras.

Otoskleros är en ärftlig sjukdom, som leder till att det innersta hörselbenet växer fast. Den är i princip ofarlig och kan oftast opereras så att hörseln kommer tillbaka.

Sensorineurala skador – skador i inneröra och nervsystem

De sensorineurala skadorna drabbar innerörat: sinnesceller, nervtrådar och andra vävnader. Ibland är både hörselsäckan och det närliggande balansorganet påverkade. Man har då både hörselnedsättning, balansstörningar och yrsel, kanske även öronsus.

De sensorineurala skadorna kan inte botas i dag. De är dock sällan tecken på någon allvarlig sjukdom. Den vanligaste orsaken är åldersförändringar och buller. Virus eller andra infektioner kan också ge hörselnedsättning eller dövhet. Hjärnhinneinflammation är en allvarlig sjukdom som ofta påverkar hörseln. Det finns också en sjukdom, Menières sjukdom, som anses bero på att det bildas för mycket vätska i innerörat. Den ger yrselanfall, en hörselnedsättning som varierar och öronsus. Menières sjukdom kan ofta behandlas med framgång.



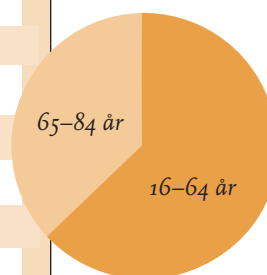
Åldersbetingad hörselnedsättning, presbyacusi

Den vanligaste formen av hörselförändring är åldersbetingad hörselnedsättning, eller presbyacusi som den också kallas.

Antal hörselskadade i olika åldersgrupper 16–84 år (2001)

Åldersgrupp	Antal hsk	Andel i %
16–24	24 980	2,7
25–34	70 803	5,9
35–44	112 320	9,1
45–54	135 440	11,2
55–64	210 302	19,5
65–74	172 858	23,4
75–84	191 501	32,7
Summa	918 204	13,2

Åldersfördelning hörselskadade



Källa: SCB

Åldersbetingad hörselnedsättning är en naturlig del av åldrandet för många. Men de flesta människor med hörselnedsättning är i yrkesverksam ålder och andelen hörselskadade i arbetslivet ökar år från år.



Den beror på förändringar i innerörat och drabbar ofta de höga tonerna. En sådan försämring av hörseln är ett normalt fenomen som ofta börjar märkas redan i 40–50-årsåldern. Hur stor nedsättningen blir har ärftliga orsaker, men hänger också samman med en mängd andra faktorer som buller, infektioner och hörselskadliga ämnen. Vid 65 års ålder har ungefär 25% av alla människor hörselproblem och vid 80 års ålder ungefär 30%.

Tinnitus, öronsusningar

Tinnitus eller öronsusningar kallas det när man hör susningar, ringningar eller buller utan att det finns några yttre ljud. Tinnitus är mycket vanligt vid nedsatt hörsel, men förekommer också när hörseln i övrigt är helt normal.

Ca 15% av alla vuxna har någon form av tinnitus, men bara ca en tiondel av dessa har en besvärande eller plågsam tinnitus. Den går inte att bota, men ljudet är inte farligt och de flesta lär sig leva med det. En del människor har perioder av besvärlig tinnitus med sömnrörningar och koncentrationssvårigheter och kanske nedstämdhet. Då kan man behöva extra stöd av hörselvårdens tinnitusteam.



Yrsel

Yrsel och obalans kan orsakas av sjukdomar både i öronen, ögonen, benen, nerver, hjärna och hjärta. Yrsel är vanligt hos äldre och har då ofta flera olika orsaker. Inte sällan har yrseln med blodtrycket eller medicinering att göra. Menières sjukdom är särskilt förknippad med yrsel, men även andra öronsjukdomar kan ge upphov till yrsel. Eftersom ångest och oro är en viktig del av yrselproblemen är det angeläget med en trygg läkarkontakt.

Vad händer med hörseln vid en hörselnedsättning?

Vad krävs för att vi ska kunna höra olika ljud? Ja, ljuden måste vara tillräckligt starka för att vi ska uppfatta dem. Vi måste också kunna särskilja olika ljud från varandra. En hörselskada kan alltså märkas på två sätt. Först och främst försvagas ljuden och vissa ljud blir ohörbara. Detta gäller både för ledningsskador och för sensorineurala skador.

Den andra konsekvensen av en hörselskada är att ljuden blir otydliga och flyter samman, man kan inte längre lyssna på mer än en person i taget. Detta märks framför allt vid sensorineurala skador och beror på att ett antal nervtrådar och sinnesceller skadats och inte längre fungerar. Även om ljudet förstärks till lagom styrka, finns inte tillräckligt med nervtrådar kvar för att man ska uppfatta det rätt. Det blir speciellt märkbart om flera talar samtidigt. Då flyter allt ihop.

Hörhjälpmedel kan ofta avhjälpa det första problemet, ljudstyrkan. Men för det andra problemet, otydligheten, ger de liten eller ibland ingen hjälp alls.

Nu kommer bussen

Nu kommer bussen

nu kommer bussen

nu kommer bussen

Så här förändras ljuden vid en hörselskada. Ljuden blir både svagare (mindre text) och otydligare (bokstäverna suddas ut).



Vad hörselvården kan erbjuda

Diagnos och rehabilitering

Det första hörselvården gör är att undersöka din hörselnedsättning så att man kan bestämma orsaken till den. En riktig diagnos är viktig för det fortsatta arbetet. En del hörselskador kan behandlas medicinskt eller kirurgiskt och botas så att hörseln blir normal. Diagnosen är också viktig för att man ska upptäcka och åtgärda buller eller andra miljöfaktorer som kan ha skadat hörseln. En god syn behövs när hörseln sviktar, och synkontroll och korrekta glasögon är en del i behandlingen av en hörselskada.

Många hörselskador kan inte botas genom behandling men lindras genom rehabiliterande åtgärder. Diagnosen behövs då också för att beskriva hur hörseln fungerar hos just dig, som underlag för rehabiliteringen. Diagnosen omfattar inte bara själva skadan. Som ett första steg i rehabiliteringen görs en behovsanalys från ett helhetsperspektiv. Den ligger sedan till grund för den rehabiliteringsplan som alla ska ha. Rehabiliteringsplanen är en överenskommelse mellan dig och hörselvården och innehåller åtgärder och ömsesidiga åtaganden.

Det är också viktigt att anhöriga är med i rehabiliteringen. Så sker också på sina håll inom hörselvården.

Mer än en halv miljon hörselskadade är i yrkesverksam ålder. Många gånger kan det behövas åtgärder på arbetsplatsen. Du kan läsa mer om detta i andra material från Hörselskadades Riksförbund.

Rehabiliteringen innehåller alltså både psykosociala och tekniska stödinsatser, som du får läsa mer om i det följande. Du får också hjälp med åtgärder på arbetsplatsen, information och sjukskrivning om det behövs under en period.



Hörselvårdens rehabiliteringsteam

Rehabiliteringen är ett teamarbete. Det är många olika yrkesgrupper som samverkar inom hörselvården. De vanligaste är audionomer, pedagoger, läkare, kuratorer, psykologer och tekniker. Andra som deltar kan vara sjukgymnaster och logoped, som arbetar med röst och tal.





Psykosociala åtgärder

De psykosociala insatserna syftar bl.a. till att öka din kunskap om hörselnedsättningen och vad den betyder för dig. Insikt och kunskap om din hörselskada stärker även självförtroendet. Du lär känna dina egna möjligheter och begränsningar, får lättare att påverka andra i din omgivning och förbättrar ditt sätt att samtala. Det ger realistiska förväntningar. Rehabiliteringen kan också innebära att du får lära dig läppavläsning eller att använda tecken som stöd för tal.

Du kan också ha nytta av att träffa andra i samma situation. Känslor uppstår i samspel med andra och man lär sig ofta hantera dem i samspel med andra. Att se att man inte är ensam kan stärka självkänslan. Man lär sig mycket av varandra och får lättare att acceptera sin nedsättning. Ofta blir det också lättare att sedan tala med andra i din omgivning om din hörsel. För den som inte vill delta i gruppträffar finns det naturligtvis möjlighet att få individuell hjälp.

Behovet av att känslomässigt bearbeta sin hörselnedsättning är stort. Det berör i högre eller lägre grad alla som får nedsatt hörsel. För många är omställningen ett stort lidande. Det är viktigt att ta känslorna på allvar och inom hörselvården finns det god kompetens att hjälpa dig med dessa frågor.

Tekniska hjälpmedel

Hörapparaten är lämplig för många men långt ifrån alla med nedsatt hörsel. Den förstärker ljuden så att de blir hörbara. Det finns många olika modeller som bärs på olika sätt och utnyttjar olika teknik. Moderna hörapparater kan också i viss mån skära bort störande ljud och på så vis lyfta fram de ljud man vill höra. Audionomen låter dig prova och låna hem olika hörapparater. Tillsammans justerar ni ljudet i dem så att du till sist har hörapparater som du trivs med. Du får också information och råd om andra tekniska hjälpmedel, t.ex. förstärkning till dörrklockan och telefonen, förstärkare och teleslingor till TV:n och arbetstekniska hjälpmedel.



Du behöver också skapa en bra ljudmiljö i din omgivning. Lika viktigt som det är att förstärka de ljud du vill lyssna på, är det att dämpa ljud som du inte vill höra i omgivningen. Under rehabiliteringen får du information och råd om hur du kan förbättra akustiken hemma och ta bort störande ljud. Att möblera med mjuka mattor och gardiner förbättrar ofta ljudförhållandena hemma. Det är också en god vana att stänga av fläktar, radioapparater och liknande när de inte används.

I offentliga lokaler finns det ofta högtalaranläggningar. Då brukar det också finnas en s.k. teleslinga som är kopplad till ljudanläggningen. Hörapparaten kan ställas in så att den kan ta emot signaler direkt från slingan. Resultatet blir ofta en mycket bra ljudåtergivning, fri från störningsljud i lokalen.



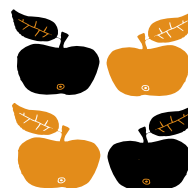
Vad du kan göra själv

Vad tänker och känner omgivningen?

Det syns oftast inte att man hör dåligt, men effekterna märks. Du kanske inte svarar när någon tilltalar dig, svarar fel eller tar upp ett nytt samtalsämne mitt i ett pågående samtal. Tyvärr förstår personerna i din omgivning ofta inte att allt det här beror på din dåliga hörsel. De blir irriterade och undrar vad det är för fel på dig. Eller så känner de sig osäkra och tror att de gör något fel eftersom du inte svarar. Om du försöker ta reda på vad personerna i din omgivning vet om hörsel och hur de uppfattar att du inte alltid svarar kan det bli en bra grund för samtal om din hörselskada.

Kunskap och information ökar andras förståelse

När du fått din hörsel undersökt har du också tagit första steget mot att förstå omgivningens reaktioner, ett steg mot att själv acceptera att du inte hör som förr och missar information i samtalen med andra. Då kommer den stora utmaningen att informera din omgivning om din hörselnedsättning. Om människorna i din omgivning förstår hur det ligger till är mycket vunnet, även om de flesta tanklöst fortsätter att tala som vanligt. Men förståelsen ökar och du får dessutom många intresserade frågor. De flesta känner redan någon annan som hör dåligt. Kanske fler i omgivningen har känt av liknande problem. Omgivningens reaktioner är många gånger förvånansvärt positiva, men det är viktigt hur du informerar om ditt hörselproblem. Det är ofta bättre att resonera om gemensamma problem med kommunikationen än att komma med färdiga lösningar.



Att hjälpa andra och dig själv till bra samtal

Man kan ofta komma långt om människorna i omgivningen förstår hur de ska bidra till ett bra samtal. Det är inte lätt att ändra vare sig sina egna eller andras sätt att samtala, så räkna med att du behöver tålmod.

Samtal mellan människor ser väldigt olika ut i olika situationer. I vissa situationer, t.ex. på sammanträden och liknande, är det angeläget att alla hänger med. Här är det speciellt viktigt att personerna i din omgivning förstår hur de bäst ska agera. Det är kanske inte så lätt att informera dem på själva mötet. Det är ofta bättre att t.ex. tala med ordföranden och kanske några andra medverkande i förväg.

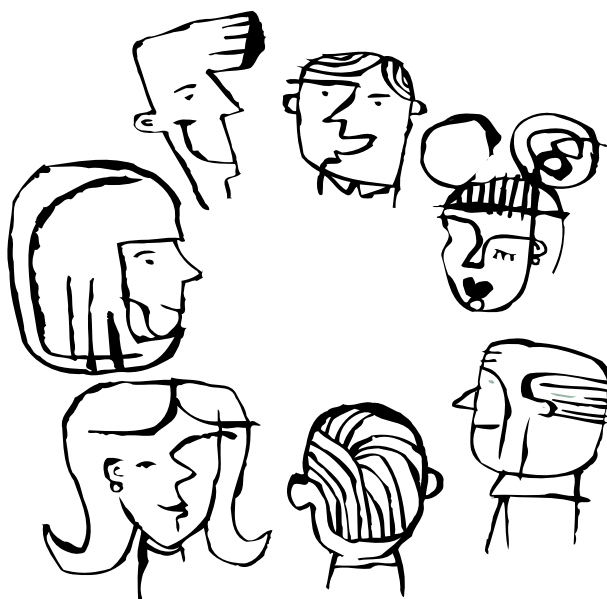
I situationer av mer socialt slag kan du hitta en balans mellan att ibland hänga med i samtalet, ibland inte. Det kan till och med vara vilsamt att koppla av och inte anstränga sig att hänga med hela tiden. Samtalspartnerna är också människor som tycker att de har rätt att få samtala så snabbt och pladdrigt som de för ögonblicket känner för. Det måste man tillåta och då får man ta en paus.

Hur du kan informera din omgivning

Det finns många sätt att informera om sin hörselskada och det är inte alltid lätt att hitta rätt tidpunkt. Det är kanske inte det första man vill säga till en ny person, men man får heller inte vänta så länge att det uppstår missförstånd och underliga situationer. Ibland kan det vara lättare att säga "min hörsel är nedsatt" eller "jag hör lite dåligt" än att använda ordet hörselskadad. Du kan också säga att du hör bättre på ena örat eller att du vill sitta på andra sidan eftersom du har hörapparaten på den sidan och hör bättre då. Att öppna samtalet på det sättet leder ofta till intresserade frågor. Du får tillfälle att förklara både din hörselskada och hur båda parter kan göra för att få samtalet att fungera bra. Att visa sin hörapparat (om man har någon) är ett annat sätt. Det väcker ofta intresse och underlättar för de andra att komma ihåg hur de ska göra.



Det är en gemensam angelägenhet att samtalet fungerar bra. Det blir inget bra samtal om din samtalspartner känner att han eller hon gjort fel och får skuld känslor för bristande uppmärksamhet eller hänsyn. Den som lyckas få den man talar med att känna sig väl till mods blir ofta själv accepterad och uppskattad. Sådant kräver ansträngning av alla, vare sig man hör bra eller inte. Om du försöker vara välorienterad om vad som händer i omgivningen, kan du alltid ta upp samtalsämnen på dina egna villkor och föra samtal som är intressanta för andra. Man får vara beredd på misslyckanden och man måste ha tålamod med sin omgivning!



PRAKTISKA TIPS

till dig som har nedsatt hörsel

- Tala tydligt själv, det smittar av sig.
- Träna avläsning
- Lyssna koncentrerat – men koppla av ibland!
- Ta det lugnt om det uppstår svårigheter i samtalet. Använd humorn!
- Acceptera hörselskadan som något man sannerligen inte behöver skämmas för
- Placera dig alltid med ljuset i ryggen så att ljuset faller på din samtalspartner
- Tilltala andra bara när du är så nära att du säkert kan höra svaret
- Det är bättre att inte svara alls när någon tilltalar dig från ett annat rum, om du inte hör vad som sägs
- Tala om för andra vad din hörselskada innebär
- Tala om att du inte är ointresserad om du inte svarar utan att det beror på att du inte hört
- Tänk på att hörselskadan inte är hela människan. Bakom finns det viktigaste, den egna personligheten, alltid värd att lära känna, tro på och utveckla.



PRAKTISKA TIPS

till anhöriga och arbetskamrater

- Informera dig om hörselskadan och hur ni ska samtala för bästa resultat
- Påkalla den hörselskadades uppmärksamhet innan du talar
- Stå inte för långt bort eller i ett annat rum när du talar
- Vänd ansiktet mot den hörselskadade och se till att ditt ansikte är belyst
- Stå inte med ryggen mot ljuset
- Håll inte handen för munnen när du talar
- Tala med naturliga munrörelser – munavläsning är ett gott stöd för många
- Tala med normal stämma, skrik inte
- Se till att inte fler talar samtidigt
- Rätta till missförstånd och upprepa sådant som din samtalspartner inte uppfattat med en gång
- Upprepa och skriv ned särskilt viktiga upplysningar och uppgifter
- Byt inte samtalsämne utan förvarning
- Uttala facktermer och andra nya ord extra tydligt



Du är inte ensam, det finns 1 miljon människor till med nedsatt hörsel bara i Sverige. Kunskap om din hörselskada ger dig nya möjligheter, stärker ditt självförtroende och ger realistiska förväntningar på framtiden.

Detta kompendium är framtaget i HRF:s Hörselvårdsprojekt som pågått åren 2001–2003. Författarna, som även ingått i projektet, har lång erfarenhet av arbete med hörselskador:

Erik Borg är hörselläkare, f. d. professor i audiologi vid Karolinska Institutet, nu adjungerad professor i hörselvetenskap vid Örebro Universitet och föreståndare för Ahlséns forskningsinstitut – hörsel, språk, dövhet.

Berth Danermark är professor i sociologi, verksam vid Ahlséns forskningsinstitut – hörsel, språk, dövhet – och vid Institutet för handikappvetenskap vid Örebro och Linköpings universitet.

Hörselskadades Riksförbund (HRF) är Sveriges största intresseorganisation för hörselskadade, med drygt 33 000 medlemmar, från norr till söder.

Vi arbetar för att skapa ett bättre samhälle för en miljon svenskar med hörselnedsättning, tinnitus, Menières sjukdom och ljudöverkänslighet samt vuxendöva. HRF arbetar också för att stödja föräldrar och andra anhöriga.

Vårt mål är ett samhälle där alla hörselskadade respekteras som individer och får stöd efter behov. Ett samhälle där alla hörselskadade kan vara fullt delaktiga på sina villkor.

Läs mer om HRF på www.hrf.se.



Hörselskadades Riksförbund (HRF),

Gävlegatan 16, Box 6605, 113 84 Stockholm

Tfn: 08-457 55 00, Texttfn: 08-457 55 01, Fax: 08-457 55 03

E-post: hrf@hrf.se, Hemsida: www.hrf.se