




**Att leva med
överkänslighet
för ljud**

A woman with long brown hair, wearing a blue tank top, is shown from the chest up. She has her eyes squeezed shut and a pained expression on her face, with her teeth bared. She is covering both of her ears with her index fingers. The background is a solid, light blue color.

Att ha hyperacusis
innebär att vara extremt
känslig för vardagens
ljud.

När ljuden anfaller

Det gör ont, så ont... Skramlet från besticken känns som spikar i trumhinnan. Dammsugaren dånar som en långtradare. Krasandet av knäckebröd mellan tänderna sänder ilningar av smärta genom kroppen.

För den som har svår ljudöverkänslighet kan även de mest oskyldiga vardagsljud upplevas som brutala anfall.

I dagens ljudrika samhälle är det ett funktionshinder som kan medföra stora problem. Nästan hela tiden har vi olika ljud omkring oss – trafik, mobilsignaler, musik, slammer, barnskrik, diskmaskin, pappersprassel...

Att ständigt oroa sig för att bli utsatt för obehagliga ljud är dessutom oerhört stressande. Sådan anspänning gör att hela livet påverkas.

Men överkänslighet för ljud är inte alltid ett kroniskt tillstånd, utan blir ofta bättre med tiden – ibland av sig självt, ibland med hjälp av behandling.

Det viktigaste är att inte isolera sig eller fastna i en negativ spiral av ljudfixering, utan att se möjligheterna. Genom att prova sig fram går det att hitta strategier för att hantera vardagens olika ljud, så att de blir en del av tillvaron – inte begränsar den.

Drygt 200 000 har hyperacusis

* Ungefär 2–3 procent av befolkningen – drygt 200 000 – beräknas ha svår hyperacusis. Enligt en svensk forskningsstudie kan cirka 6–8 procent (500 000–700 000) vara ljudöverkänsliga i olika grad.

Källa: Baguley/Andersson 2007

* Begreppet ljudöverkänslighet syftar oftast på hyperacusis, vilket innebär att också vanliga vardagsljud upplevs som starka och plågsamma. En annan vanlig typ är recruitment (se sid. 7).


* Hyperacusis förekommer främst bland normalhörande. Bland personer med hörselnedsättning är recruitment vanligare.

* Ungefär 40 procent av alla med tinnitus är överkänsliga för ljud.

* Ljudöverkänslighet har både fysiologiska och psykologiska orsaker, bland annat bullerskador, hörselnedsättning, sjukdomar och depression.

* Ljudöverkänslighet kan försvinna av sig självt. Det kan också bli bättre efter behandling, till exempel med ljudterapi.



A close-up portrait of a man with light brown hair and blue eyes, smiling broadly. He is wearing a dark jacket over a green shirt. The background is a plain, light-colored wall.

» När jag blev ljudöverkänslig jobbade jag i butik, med skrammel och klirr hela dagarna. Efter jobbet var jag helt slut, orkade inte prata med någon, ville bara ha lugn och ro utan störande ljud. I långa perioder hade jag migrän varje dag, men det blev bättre när jag hade använt masker en längre tid. Nu har jag ett företag där jag kan styra min egen arbetsmiljö. Jag är fortfarande lika ljudöverkänslig, men mår ändå bättre. Jag har helt enkelt format mitt liv så att jag lättare klarar av vardagens ljud. <<

Kristian Enqvist,
webbföretagare

Överkänslighet för ljud – vad är det?

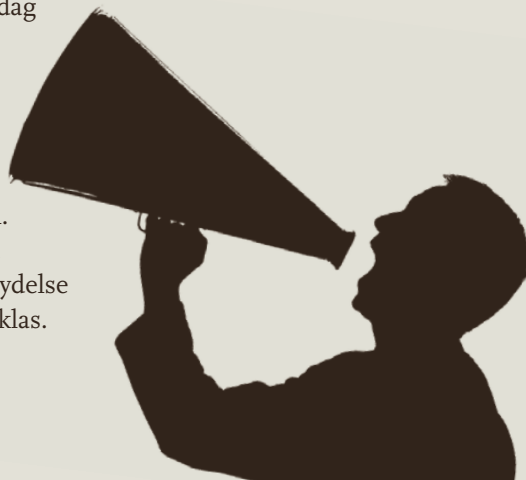
Ljudöverkänslighet är ett samlingsnamn för flera tillstånd som alla innebär att vanliga ljudupplevelser känns så obehagliga att vardagen påverkas.

De vanligaste typerna är hyperacusis samt recruitment (se nästa sida). Men gränsen mellan olika sorters ljudöverkänslighet är ibland diffus; samma person kan till exempel ha både hyperacusis och fonofobi. Och forskarna är inte helt överens om de olika definitionerna.

Ljudöverkänslighet tar sig lite olika uttryck hos olika människor. Besvären kan dessutom variera hos en och samma individ – från dag till dag och över längre tid. Vissa dagar är ljudet av rinnande vatten helt olidligt, andra dagar kan det till och med gå bra att diska. En person orkar knappt ett samtal, medan en annan kan gå på möten.

Livssituation, hälsa, tillgång till stöd, stress med mera har stor betydelse för hur ljudöverkänsligheten utvecklas.

Överkänslighet
för ljud kan
komma plötsligt
eller gradvis.
Oftast på båda
öronen.



5 typer av ljudöverkänslighet

Hyperacusis: När vanliga vardagsljud, som inte besvärar andra, känns plågsamt höga och starka. Även förändringar i ljudstyrka blir svåra att klara. De flesta som har hyperacusis har normal hörsel, men det förekommer även hos hörselskadade. Hyperacusis uppstår ofta i samband med olika sjukdomar, syndrom och skador. Även när det finns fysiologiska orsaker påverkas hyperacusis av olika psykologiska faktorer, till exempel stress, trötthet och depression. Det kan också vara en direkt följd av sådana besvär.

Ljudfobi (fonofobi): Rädsla för vissa sorters ljud, till exempel musik. Det händer att ordet fonofobi används synonymt med hyperacusis, till exempel vid migrän.

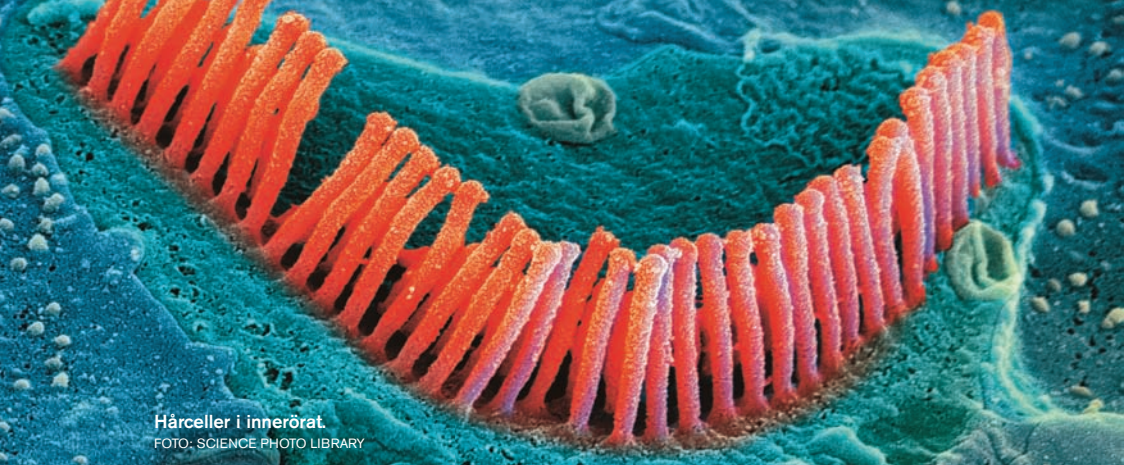
Ingen stapediuserflex: Bland annat ansiktsmuskelförlamning kan leda till att örats ljuddämpande reflex, stapediuserflexen, inte fungerar.

Recruitment of loudness: Förekommer hos hörselskadade personer och innebär att hörsstyrkan ökar väldigt snabbt. Det beror på att vid en hörselnedsättning minskar avståndet mellan hörseltröskeln (där ljudet blir hörbart) och den nivå där ljud känns obehagligt starkt. Vid en viss ljudnivå blir hårceller intill de skadade hårcellerna "rekryterade" (recruited), vilket känns som om någon plötsligt skruvat upp volymen väldigt högt. Det blir alltså ett slags "ketchup-effekt": först hörs ingenting och ingenting, sedan bara lite och så plötsligt hörs ljudet överdrivet starkt. Det är därför en hörselskadad person ibland kan säga. "Va? Va? Va?" och sedan: "Skrik inte!"

Irritation över ljud: Detta är ingen medicinsk diagnos, men stark irritation kan ändå leda till hälsoproblem, som stress och nedstämdhet.



FOTO: STOCKFOOD



Hårceller i innerörat.
FOTO: SCIENCE PHOTO LIBRARY

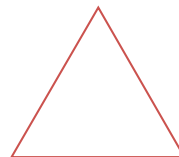
En olöst hörselgåta

Ljudöverkänslighet, framför allt hyperacusis, är fortfarande en olöst gåta. Det beror bland annat på att det berör flera olika forskningsområden – audiologi, neurologi, psykologi... Och få forskare har en tvärvetenskaplig överblick.

Enligt flera teorier beror hyperacusis på en obalans i hjärnans hörselsystem, som gör att hjärnan får svårt att hantera signalerna från örats hårceller på rätt sätt.

Oavsett vad som sker rent fysiskt i örat och hjärnan, så påverkas vi också psykiskt av en skadad ljuduppfattning. Irritation, stress, ångest och rädsla är vanliga reaktioner, som i sin tur kan påverka vår fysiska hälsa.

överkänslighet
(smärta)



rädsla

irritation

Tre sidor av ljudkänslighet.

Alla som är överkänsliga för ljud upplever mer eller mindre av faktorerna ovan.

Orsaker till ljudöverkänslighet

Vad ljudöverkänslighet beror på är inte alltid uppenbart, men symptomet kan uppstå eller förvärras bland annat i samband med...

...bullerskador. Inneröraskador till följd av högt ljud under en kortare eller längre period.

...hörselnedsättning. Nedsatt hörsel kan ge "recruitment of loudness" (se sid. 7).

...öron-, nacke- och skallskador. Trauma mot nacke, skalle och öron, samt pisksnärtskador.

...virusinfektioner. Till exempel infektioner i innerörat och borrelia.

...sjukdomar/syndrom. Framför allt neurologiska sjukdomar/syndrom och olika öronsjukdomar, till exempel Menières sjukdom, hjärn-inflammation, epilepsi samt problem med blodcirkulationen.

...migrän och svår huvudvärk.

...stress och depression. Depression, posttraumatiskt stressyndrom, stressig livssituation.

...sömnproblem. Kroniskt trötthetsyndrom och annan sömnlöshet.

...läkemedel/droger. Malaria-medicin, läkemedel med acetylsalicylsyra och bland annat valium.

...ansiktsmuskelförlamning. Samt andra operationer och skador som gör att stapediuss-reflexen inte fungerar (se sid. 7).

...autism samt vid ADHD, Williams syndrom med mera.

...psykiska problem. Hyperacusis är ingen psykisk sjukdom, men uppträder ofta vid psykisk sjukdom, bland annat schizofreni.

...bett- och käkledsproblem. Felaktigt bett och spänningar i käken.

Vänd dig till hörselvården


Om din ljudöverkänslighet påverkar din vardag och begränsar tillvaron, då behöver du uppsöka läkare.

Vänd dig till **primärvården** eller **företagshälsovården** för att få en första bedömning och remiss till **landstingets hörselvård**. Ibland behövs remiss även till annan specialist, till exempel neurolog eller psykolog.

Hos hörselvården ska det göras en **utredning**, inklusive en grundlig hörselkontroll. Om du får diagnosen hyperacusis, eller annan ljudöverkänslighet som har samband med hörseln, ska det göras en **behovsanalys**. Utifrån denna utformas en individuell **åtgärdsplan**, som utgår från en helhetssyn på din ljudöverkänslighet, hörsel och livssituation i övrigt. Åtgärdsplanen ska bland annat omfatta hörselkunskap, **strategier** för att hantera din ljudöverkänslighet samt olika **behandlingar**.

Vilka behandlingar som ger bäst resultat varierar från person till person. Det är därför viktigt att du får möjlighet att prova olika behandlingsmetoder, för att ta reda på vad som fungerar bäst för dig.

Vilken hjälp
kan du få?
Se sidan 12.

A woman with dark hair, wearing a black coat and a shoulder bag, stands on a wooden floor. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a warm-toned wooden floor with a grid pattern. To the left, there is a blurred, colorful light effect.

» Jag bestämde mig för länge sedan: Min ljudöverkänslighet ska inte få styra mitt liv! Jag har alltid med mig mina formgjutna öronproppar i väskan – och de funkalar jättebra. Men jag använder dem så lite som möjligt. Att ständigt ha proppar ”för säkerhets skull”, det skulle vara vara som att gå genom livet med armen i bandage. Så vill jag inte leva. Om det blir jobbigt går jag därifrån. På så sätt tar jag kontrollen över min överkänslighet, istället för tvärtom. Och det känns bra. <<

Yarella Safar,
receptionist

Vilken hjälp kan du få?

Det finns flera behandlingsmetoder som kan bidra till att din ljudöverkänslighet avtar eller försvinner. Men en del metoder har svagt vetenskapligt stöd.

Ljudstimulering. En ljudstimulator (masker) är en liten apparat som sätts bakom örat och avger ett svagt, bredbandigt brus. Hjärnan lär sig tolerera ljud genom att ljudexponeringen gradvis ökas. Ljudstimulering kan även bestå av olika naturliga ljud/ljudmiljöer i vardagen.

Kognitiv beteendeterapi (KBT). Syftar till att ändra upplevelsen av och förhållningssättet till ljud, så att besvären avtar eller försvinner. KBT-behandling innebär att gradvis och med stöd av psykolog närma sig allt mer jobbiga vardagsljud, utan att plåga sig. Ljudträning, avslappning, rådgivning/samtal med psykolog ska minska oro och obehag.

Tinnitus/Hyperacusis Retraining Therapy (TRT). Metod som utvecklats för tinnitus, men har även effekt på hyperacusis. Behandlingen har två delar – dels rådgivning för att lära sig hantera ljud, dels ljudstimulering med masker (se ovan). Syftar till att korrigera de "neurologiska filter" som styr ljuduppfattningen, genom att gradvis öka ljudet på jobbiga frekvenser.

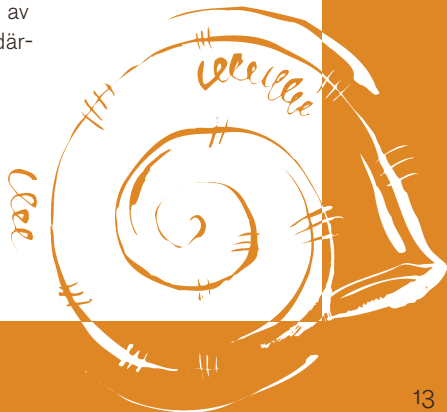
Läkemedel. Vid depression kan antidepressiva läkemedel hjälpa även på ljudöverkänsligheten. Vid svår överkänslighet kan lugnande medel vara till nytta under en begränsad period, för att kunna slappna av och återhämta sig lite innan annan behandling påbörjas.

Audiologisk behandling. Vid ljudöverkänslighet som beror på hörselnedsättning (recruitment of loudness) kan det hjälpa att se över hörapparaternas inställning. Med hörseltekniska hjälpmedel går det att minska icke önskvärt ljud. Det är bland annat till nytta för personer med autism, ADHD med mera.

Fysioterapi/smärtlindring. Sjukgymnastik, akupunktur och naprapat-behandling samt yoga, qi gong och liknande bidrar till avslappning, vilket i sin tur kan lindra ljudöverkänslighet.

Bett- och käkkirurgi. Tandläkarbehandling av felaktigt bett kan avhjälpa spänningar och därigenom minska ljudöverkänslighet.

Behandling av sjukdom/skada. Ljudöverkänslighet som är en följd av en sjukdom eller skada blir ofta bättre när sjukdomen/skadan blir bättre.



Konsten att proppa igen —

Lagom mycket ljud kan minska din ljudöverkänslighet. För mycket ljud kan vålla obehag och förvärra problemen. Det gäller därför att använda rätt sorts öronproppar, vid rätt tillfälle. Här är några exempel.



DESIGN: TITTI BJÖRNER



Engångsproppar i skumplast:

Billiga proppar, som sänker ljudet med 30–40 decibel, främst i diskanten. Passar bäst i miljöer med högt ljud, där du inte behöver kommunicera. Är sällan lämpliga för ljudöverkänsliga, eftersom de dämpar mycket och ger försämrad ljudkvalitet.

Öronpropp med membran:

Kallas även "granar". Ganska billig flergångspropp, som ger jämn dämpning. Säljs med halssnöre (bild t h). Finns i två storlekar. Bild t v: Samma modell, med utsmyckning.

FOTON: JONAS HALLQVIST



utan att bli igenproppad



Formgjutna öronproppar:

Individuellt anpassade öronproppar gjuts så att de passar perfekt i hörselgången.

Lika stor dämpning i alla frekvenser, vilket gör att taluppfattningen inte försämras. Skyddar mot skadligt ljud, utan att stänga ute vanligt vardagsljud. Har tre akustiska filter med olika

dämpningsvärden för olika miljöer. Formgjutna proppar kan kosta 2 000 kr, men har lång livslängd. Du som jobbar och är ljudöverkänslig kan få sådana kostnadsfritt, som arbetstekniskt hjälpmedel.



"Musikerproppar":

En lite dyrare propp av hög kvalitet. Sänker ljudet med cirka 20 decibel i alla frekvenser, utan att ändra ljudklangen. Tar bort starka ljud, men gör det möjligt att uppfatta tal. Används ofta av musiker, därav smeknamnet.



KOM IHÅG: Öronproppar ska vara sköna, så att du orkar ha dem i när du behöver dem. Se till att de sitter rätt och dämpar som de ska. Använd dem *bara* när det verkligen behövs.

Skönare ljudmiljö – utan proppar

Förbättra akustiken: Sätt ljuddämpande material på väggar, tak och golv, till exempel akustikplattor, mattor och gardiner.

Stäng ute bullret: Stäng av radion, stäng dörren, byt rum...

Dämpa inventarier: Sätt tassar på stolarna, använd plastbestick under jobbiga perioder. Damm-sugare, diskmaskiner, kylskåp, datorer och liknande kan bytas mot tystgående modeller.

Byt signal: Störs du av ringande mobiler och dörrklockan? Byt till vibration eller optisk signal.

Färre åt gången: Människor alstrar mycket ljud. Träffas därför i mindre grupp. Tala en i taget.

Ta kontrollen: Välj själv tid och plats för möten, så att du vet att det är så lugnt som möjligt. Våga begära att andra tar hänsyn till ditt behov av bra ljudmiljö.



10 tips för en bättre tillvaro

- 1. Kartlägg din ljudöverkänslighet.** Vilka ljud känns jobbigast? Vilka situationer är svårast? När är du minst besvärad? När kan du verkligen slappna av? Genom att se över din livssituation kan du hitta olika sätt att minska obehaget och lindra din ljudöverkänslighet.
- 2. Undvik inte vardagens ljud.** Tystnad gör att örat blir mer sårbart för ljud och kan förvärra din överkänslighet. Försök därför omge dig med någon typ av ljud så gott som hela tiden, så att din tolerans ökar. Det kan till exempel vara musik du tycker om, lågt i bakgrunden.
- 3. "Proppa" inte igen.** Överskydda inte örat genom att ständigt bära öronproppar "för säkerhets skull". Om du är i en miljö med mycket ljud, till exempel ett barnkalas, sätt då i öronproppar som dämpar höga ljud, inte sådana som stänger ute allt ljud. Formgjutna, individuellt anpassade öronproppar kan vara en bra investering.

4. Skaffa kunskap. Lär dig mer om ljud och ljudöverkänslighet, och varför du reagerar som du gör. Det gör dig tryggare och gör det lättare att hantera olika situationer. Var inte rädd för att ställa många frågor till din läkare. Du kan också kontakta HRFs informationservice Hørsellinjen (se sid. 22).

5. Isolera dig inte. Lev ditt liv, var aktiv och våga ta risken att möta obehagliga ljud. Isolering kan försämra din ljudtolerans. Dessutom kan nedstämdhet förvärra besvären, så avstå aldrig från roliga saker för att du är rädd att det *kan* bli jobbiga ljud.


6. Ta en paus. Gå åt sidan en stund, till exempel till ett annat rum, om det blir för jobbigt. Leta rätt på en lugn plats där du kan hämta andan.

7. Ta hand om kroppen. Motion, frisk luft, sunda matvanor, regelbunden sömn och en aktiv livstil utan stress stärker din allmänhälsa och kan lindra ljudöverkänslighet. Ohälsa, stress och depression kan förvärra besvären.

8. Tala med andra ljudöverkänsliga. Genom att utbyta erfarenheter med andra i samma situation kan du få bra tips och nya perspektiv. Andra ljudöverkänsliga kan du bland annat träffa inom HRF.

9. Tala med anhöriga och vänner. Förklara vad du upplever och ha en öppen dialog. Då kan ni tillsammans tackla de situationer som uppstår.

10. Se möjligheterna. Ljudöverkänslighet brukar bli bättre, så fastna inte i negativa tankar och uppgivenhet. Lägg istället din energi på att prova olika sätt att lindra besvären. Till slut hittar du den metod som fungerar för dig.



» Ta en liten paus. Det är mitt bästa knep. Jag är noga med att inte isolera mig, utan umgås gärna med vänner, oftast utan öronproppar. Då försöker jag tänka positivt: 'Om ljuden blir för hemska kan jag alltid gå härifrån en stund. Det är ingen katastrof – jag klarar det!' Min hyperacusis och tinnitus kom när jag drabbades av plötslig dövhet på ett öra. Jag blev tvungen att sluta med mitt yrke och med musiken. Det var oerhört tungt, men jag vet av egen erfarenhet att det finns sådant som är värre. Ljudöverkänsligheten har jag lärt mig hantera. Det är inte hopplöst, det vet jag i dag. <<

Monica Åberg,
pensionerad musikpedagog



Ljuden hjälper dig komma igen

Ljuden känns kanske som dina värsta fiender. Men i själva verket kan en lagom mängd ljud hjälpa dig som har hyperacusis att komma tillbaka till ett normalt liv, steg för steg.

Är morgnarna särskilt jobbiga? Det kan bero på att du har haft det helt tyst omkring dig under natten. Tystnad ökar ljudöverkänsligheten, och gör dig mer sårbar.

Omge dig därför med ljud så ofta du kan, utan att plåga dig själv. Du kan behöva skydda dig under svåra perioder, men försök sedan gradvis öka ljudtoleransen igen.

En god idé är att lära dig mer om att skapa bra ljudmiljöer, så att du kan vara med och förändra – till glädje också för andra. Dåliga ljudmiljöer är ju inte bra för någon.

Om du jobbar, tänk på...

...att arbetsgivaren är skyldig att anpassa åtgärder "till arbetstagarer som kan vara särskilt känsliga för buller". (Arbetsmiljöverkets föreskrifter om buller, AFS 2005:16).

Med detta avses bland annat personer med hörselskador, till exempel ljudöverkänsliga.

...att du kan ha rätt till formgjutna öronproppar utan kostnad, som arbetstekniskt hjälpmedel.

...att tala med hörselvården om vilka hjälpmedel som kan vara till nytta för dig och om hur din arbetsplats/arbetsituation kan anpassas så att du får en bra ljudmiljö på jobbet.

Omgivningens stöd behövs

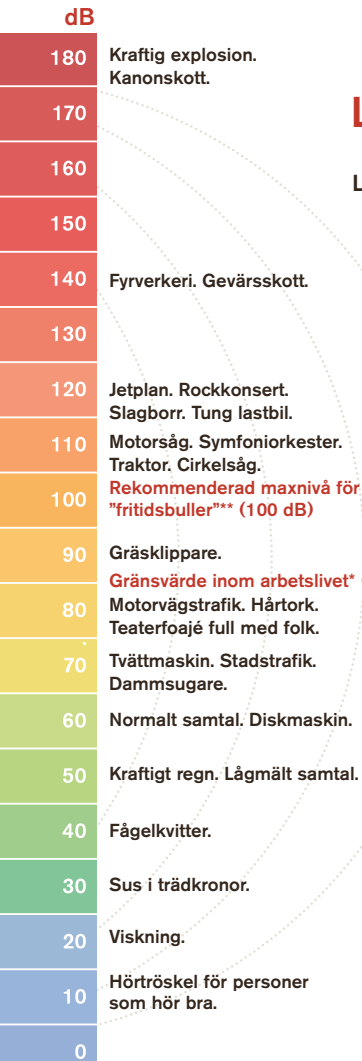
När en person blir överkänslig för ljud påverkas även familjen, vänkretsen, arbetskamraterna – ja, alla i omgivningen. Plötsligt är det inte längre lika självklart att delta på familjemiddagen, att gå på krogen eller att jobba i ett kontorslandskap, omgiven av sorl, ringande telefoner och surrande datorer.

Om omgivningen lär sig förutse situationer och miljöer med jobbiga ljud blir livet betydligt enklare för den som är ljudöverkänslig. Det kan till exempel handla om att arbetsgruppen undviker lunchmöten på slamriga restauranger eller att familjen köper en tystare dammsugare.

Det är viktigt att anhöriga skaffar kunskap om ljudöverkänslighet, till exempel genom att följa med till hörselvården eller att vända sig till HRF och Hörsellinjen. Då blir det lättare att förstå problemen, se möjligheterna och hitta lösningar på olika situationer.

Det betyder mycket att anhöriga och vänner tar hänsyn, lyssnar och talar öppet om svårigheterna. Men det gäller också att tillsammans hitta en balans i tillvaron, så att ljudöverkänsligheten inte överskuggar allt och blir ett hinder för ett fungerande familjeliv.





Ljud – hur påverkar det oss?

Ljudstyrka: Ljud är en subjektiv upplevelse. För den som är ljudöverkänslig kan ljud på 40–50 decibel (dB) vara plågsamma, medan andra har en smärtgräns på 120–130 dB.

Upplevelsen beror också på rummets akustik, vilken typ av ljud det är samt exponeringstiden. En kvart i 100 dB har samma effekt som åtta timmar i 85 dB.


Ju starkare ljud, desto kortare tid klarar vi av det. Decibelskalan är logaritmisk. Det innebär att 93 dB är dubbelt så mycket som 90 dB, och 96 dB är dubbelt så mycket som 93 dB.

Störande ljud: För den som har nedsatt hörsel är det ofta svårt att uppfatta vad någon säger om det samtidigt pågår ett samtal intill. Hörselskadan gör det svårare att sortera bort ovidkommande ljudintryck (se även sid. 25).

Skadligt ljud: Vi har alla olika genetiska anlag för bullerskador. Den som har "stenöron" kan kanske gå på konsert i 110 dB, utan att få besvär efteråt. Men den som har "glasöron" kan få hörselskador vid 85 dB. Hur känslig du är vet du först efteråt, när skadan är skedd. Som ljudöverkänslig är det viktigt att veta att ljud som känns obehagliga inte behöver vara skadliga för hörseln.

*Om genomsnittsnivån under en arbetsdag är högre än 85 dB måste arbetsgivaren se till att hörselskydd används.

**Socialstyrelsens riktvärde för platser dit barn under 13 år inte har tillträde, i övrigt 97 dB.

A close-up portrait of a middle-aged man with light skin and blue eyes, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a dark jacket over a white shirt and a gold chain. The background is a blurred outdoor setting.

» Skolbussar med högljudda barn, turistbussar med musik och sorl... För mig som busschaufför var det fruktansvärt att plötsligt bli ljudöverkänslig. Jag tyckte livet var slut. Men kognitiv beteendeterapi hos hörselvården hjälpte mig se ljuset i änden av tunneln. Och facketts enorma stöd gav mig viljan att kämpa för att hålla mig kvar i arbetslivet. Antagligen måste jag byta jobb, och det känns svårt för jag älskar det här. Men samtidigt mår jag rätt ok nu. Jag har upptäckt att livet kan bli annorlunda och svårare än tidigare – och ändå vara ganska bra. «

Kjäll Hellander,
busschaufför



Hörsellinjen

0771-888 000

Har du frågor om ljudöverkänslighet? Eller frågor om något annat som har med hörsel att göra?

Då är du välkommen att kontakta Hörsellinjen, en informationstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Hörsellinjen är öppen vardagar mellan 9 och 15 på **0771-888 000**. Kostar bara som ett lokalsamtal. De som svarar är utbildade hörselinformatörer.

Du kan också ställa frågor på **www.horsellinjen.se** eller skicka e-post till **horsellinjen@hrf.se**.

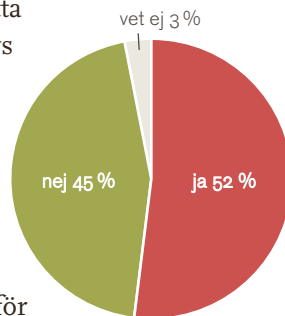
Samtalsstörande ljud stör mest

Det talas mest om buller som skadar hörseln. Men egentligen är det betydligt fler som har problem med ljud som gör det svårt att uppfatta samtal eller som på annat sätt upplevs som störande – till exempel trafik, musikskval, slammer och andra vardagsljud.

De flesta människor störs mest av andra människors prat. Det beror bland annat på att olika talljud har ungefär samma karaktär och därför ”konkurrerar” med varandra.

Hjärnan är dessutom ”förinställd” på att tolka tal-ljud. Att sortera bort ovidkommande tal kräver energi, vilket leder till trötthet och störd koncentration.

Störande ljud är en vanlig orsak till att personer med hörselnedsättning, tinnitus och ljudöverkänslighet inte kan vara delaktiga. Det innebär inte bara praktiska problem – att stängas ute på grund av sin hörselskada är dessutom en kränkande upplevelse.



52 procent av svenska folket anser att ljudmiljön i samhället är ett stort problem. (HRF 2007)

Välkommen som medlem!

Hörselskadades Riksförbund (HRF) är Sveriges största intresseorganisation för hörselskadade, med cirka 34 000 medlemmar i alla åldrar, från norr till söder.

Vi är till för alla med hörselnedsättning, tinnitus, ljudöverkänslighet och Menières sjukdom samt för föräldrar och andra anhöriga. Inom HRF kan du träffa och utbyta erfarenheter med andra som är överkänsliga för ljud.

HRF:s mål är ett samhälle där landets en miljon hörselskadade respekteras som individer och får stöd efter behov. Ett samhälle där alla hörselskadade kan vara fullt delaktiga på sina egna villkor.

Läs mer om HRF på www.hrf.se

**Stöd arbetet för bättre ljudmiljö:
pg 90 03 14-6**

Du kan stödja HRFs arbete för bättre ljudmiljö genom en gåva på plusgiro 90 03 14-6 eller via vår webb: www.hrf.se/insamling. Med din hjälp kan vi se till att vi får ett samtalsvänligt samhälle, där ljudöverkänsliga och andra hörselskadade får en bättre tillvaro.



Därför bör du bli medlem i HRF

Ett viktigt stöd. Bli medlem så förbättras våra möjligheter att skapa ett rättvisare samhälle för alla hörselskadade.

En tidning som angår dig. Du får tidskriften Auris – åtta nummer per år, med massor av nyheter och reportage för dig som hör dåligt.

Aktuell information. Du får veta det mesta om rättigheter, forskning och utveckling.

I gott sällskap. I HRFs föreningar får du råd, stöd och möjlighet att byta erfarenheter med andra hörselskadade.

Möjlighet att påverka. Var med och påverka politiker och andra beslutsfattare.

Rabatter och förmåner. Som medlem får du olika förmånliga erbjudanden och rabatter.

JA TACK!

- Jag vill bli medlem i HRF.
- Jag vill prova ett nummer av tidskriften Auris.

Skicka mer information. Jag vill veta mer

om

namn:

adress:

e-post:



Hörselskadades Riksförbund
Svarspost nr 11056202
110 06 Stockholm



Hörselskadades Riksförbund

Box 6605, 113 84 Stockholm

besök: Gävlegatan 16

tel: 08-457 55 00

texttel: 08-457 55 01

fax: 08-457 55 03

e-post: hrf@hrf.se

webb: www.hrf.se

