



# hörselskadade i arbetslivet







# Över en miljon människor i Sverige är hörselskadade. Mer än hälften, cirka 500 000, är aktiva ute i arbetslivet.

Hörselskador är alltså ett av de vanligaste funktionshindren ute på landets arbetsplatser – i så gott som alla yrken och branscher. Ungefär en av tio arbetstagare har svårigheter att ta emot information via hörseln, till exempel i samtal med andra.

Trots detta har arbetsmiljöarbetet fokuserats mest på hur anställda sitter, står, bär och lyfter; inte på hur arbetstagare kan höra i telefon, vid möten, i fikarummet och så vidare. Hörselfrågor i arbetslivet har nästan uteslutande handlat om bullerprevention, alltså att förebygga hörselskador. *Arbetsmiljön för alla de arbetstagare som redan är hörselskadade har fått liten eller ingen uppmärksamhet hos fack, arbetsgivare och företagshälsovård.*

Följaktligen tvingas hörselskadade ofta tackla onödiga svårigheter i sitt arbetsliv, vilket i sin tur medför en påtaglig risk för ohälsa; förtidspension är i dag mer än dubbelt så vanligt bland hörselskadade som i hela befolkningen (SCB 2002). *Många av dessa problem skulle kunna undvikas om arbetslivets olika aktörer hade mer kunskap om ned-satt hörsel och vilka konsekvenser det kan få.*

Det är därför vi har gjort detta kompendium. Genom att sammanställa grundläggande fakta och praktiska råd om bra arbetsmiljö för hörselskadade vill vi göra det lite enklare för arbetsgivare, företags-hälsovård, skyddsombud och fackliga ombud att ta itu med hörselhindren ute på arbetsplatserna.

Att göra hörselfrågorna till en självklar del av arbetsmiljöarbetet innebär inte bara ett stort lyft för en halv miljon hörselskadade arbetstagare. *Bra hörmiljö skapar ett bättre arbetsliv för alla.*



# innehåll

<b>Vägvisare till bättre arbetsmiljö för hörselskadade</b> . . . . .	5
Förslag till handlingsplan . . . . .	7
Att riva ljudbarriärer . . . . .	8
1. Ljudmiljö . . . . .	8
2. Hörteknik . . . . .	9
3. Annan bra teknisk anpassning . . . . .	11
4. Belysning . . . . .	11
5. Tolk och arbetsbiträde . . . . .	11
6. Arbetsorganisation . . . . .	12
Sex goda råd...	
...till arbetsgivaren. . . . .	13
...till skyddsombudet . . . . .	13
...till företagshälsovården . . . . .	14
...till facket . . . . .	14
<b>Lagar &amp; föreskrifter</b> . . . . .	15
<b>Lite om hörselskadade</b> . . . . .	17
Nedsatt hörsel – ett folkhälsoproblem . . . . .	19
Att vara hörselskadad . . . . .	20
Därför är hörselfrågor så viktiga i arbetslivet . . . . .	22
<b>Mer information</b> . . . . .	25
<b>Bilaga: Enkät om hörmiljö på arbetsplatsen</b>	

**Hörselskadades Riksförbund 2003**

HRF, Box 6605, 113 84 Stockholm, tel: 08-457 55 00, e-post: hrf@hrf.se, hemsida: www.hrf.se



**vägvisare** 

till bättre arbetsmiljö för hörselskadade



**Bra arbetsmiljö** är i första hand arbetsgivarens ansvar, men även skyddsombud, fack och företagshälsovård har stor betydelse. Detta förslag till handlingsplan är ett stöd i arbetet för att med gemensamma krafter förbättra arbetsmiljön ur hörselsynpunkt.

# handlingsplan

---

för bättre arbetsmiljö för hörselskadade

- 1) **Skaffa kunskap** om hörselskadade i arbetslivet, bra ljudmiljö och hörteknik. Sådan information finns bland annat i detta kompendium. För ytterligare frågor, välkommen att kontakta HRF på e-post: [arbetsliv@hrf.se](mailto:arbetsliv@hrf.se). För andra kunskapsresurser, se *Mer information*, sidan 25.
- 2) **Genomför en skydds rond** som särskilt uppmärksammar hur anställda hör på jobbet. Förslag till enkät om anställdas hörselsituation finns sist i detta kompendium (se bilaga).
- 3) **Kartlägg ljudmiljön** – undersök akustik och förekomst av buller i samtliga lokaler på arbetsplatsen. Erkända akustik-konsulter kan hjälpa till med en sådan översyn.
- 4) **Undersök hörtekniken** – både hur befintlig hörteknik fungerar (till exempel telefoner, konferenssystem) och vilken hörteknik som saknas (till exempel teleslinga). Tala gärna med landstingets hörselvård för att få råd och tips om teleslingor.
- 5) **Gör en åtgärdsplan** som tar upp vilka åtgärder som behövs för att förbättra ljudmiljö och hörteknik. Ange både omedelbara åtgärder och åtgärder på sikt.
- 6) **Genomför åtgärdsplanen** – bullersanering, akustikförbättringar med mera. Ta gärna hjälp av buller- och akustikexperter.
- 7) **Företagshälsovård som inkluderar hörseltest** vid hälsokontroller. Upptäckt hörselnedsättning ska omedelbart följas upp (se avsnittet *Företagshälsovården* sidan 14).
- 8) **Ta upp hörsel frågor i arbetsmiljö policyn**, så att det finns riktlinjer för hur anställdas hörselsituation och ljudmiljön ska bevakas på arbetsplatsen, inte minst vid ny- och ombyggnation, ändrad arbetsorganisation och inköp av teknisk utrustning.

# Att riva ljudbarriärer

Hörselskadade möter olika, onödiga ljudbarriärer, både i arbetslivet och i övriga samhället. Det kan vara dålig ljudmiljö, dålig ljudkommunikation eller andra svårigheter som beror på bristande kunskap. Men sådana ljudbarriärer är till för att rivas. Och det behöver inte vara så svårt.

Här är några tips:

## 1. Ljudmiljö

Alla behöver bra ljudmiljö i arbetslivet, men för personer som hör dåligt är det ännu viktigare.

Hörselskadade behöver i genomsnitt 10 decibel lägre omgivningsljud än andra, för att kunna följa ett samtal. Det beror på att örat får svårare att välja bort oönskade ljud och skilja tal från omgivningsljud. Ljudmiljön är ännu viktigare för personer med hörapparater, eftersom apparaterna förstärker även störande bakgrundsljud. Ljudöverkänsliga och personer med tinnitus kan uppleva obehag även vid svaga ljud, till exempel surr från datorer.

En arbetslokal har bra ljudmiljö om den har bra akustik och är fri från buller, ekon och andra störande ljud. Med andra ord ska det vara så lätt som möjligt att uppfatta tal. Särskilt angeläget är detta i lokaler som används för möten, utbildningar, raster och andra sammanhang med muntlig kommunikation.

### Akustik

Akustiken i en lokal beror framför allt på *efterklangstiden*, alltså eko-effekten i rummet.

Vilken efterklangstid det bör vara beror på hur stort rummet är och vad det används till. I mindre lokaler som används för samtal av olika slag, till exempel klassrum, sammanträdesrum, arbetsrum och liknande, bör efterklangstiden vara kort – inte mer än 0,5 sekunder. För att uppnå detta krävs ett heltäckande akustiktak med ljudabsorb-

**Ljudabsorptionsklass:**  
Reducering av ljudenergin genom energiupptagning hos ett ämne.

tionsklass A (enligt standarden SS-EN ISO 11654). I större lokaler över 100 kvadratmeter, till exempel aulor och konferenslokaler, bör efterklangstiden vara cirka 1,2 sekunder. För detta krävs ljudabsorptionsklass B.

Men detta är endast grundläggande rekommendationer. Vid en översyn av akustiken på en arbetsplats bör erkända akustikkonsulter anlitas.

## Buller

Ordet buller för lätt tankarna till hörselskadliga ljudmattor. Men buller kan också vara det konstanta, dova susandet från ventilationsanläggningen eller sorlet och skramlet i personalmatsalen.

**Buller från ventilation, maskiner och annan teknisk utrustning** kan oftast dämpas, bland annat genom underhåll, justeringar och ljudisolering. Utrustningen kan också placeras avskilt, till exempel i ett ljudisolerat rum. En annan möjlighet är att byta ut utrustningen till tystare alternativ.

**Röster och verksamhetsljud** kan också utgöra en bullerkälla, till exempel i kontorslandskap. Ett sätt att undvika detta är fysisk planering, till exempel att inte lägga arbetsrum intill naturliga samlingsplatser (t ex fikarum och postfack). Även inredningen kan anpassas så att ljud dämpas; till exempel genom textil eller andra mjuka material på bord, väggar och golv, samt doppskor på stolsbenen. Ett annat sätt är att organisera verksamheten så att buller minimeras, till exempel undvika stora arbetsgrupper i samma lokal.

**Ljud från angränsande lokaler och utomhusmiljön** kan också vara störande. Därför är det viktigt att det finns tillräcklig ljudisolering som dämpar eller stänger ute röster, fotsteg, trafikljud med mera.

## 2. Hörteknik

Hörteknik är inte bara till nytta för hörselskadade med hörapparat. Även andra som hör lite dåligt får lättare att hänga med på möten, tala i telefon med mera om det finns teknik som förstärker talet.

### Kommunikationssystem

För hörapparat användare finns det en rad olika mobila och fasta kommunikationssystem. De fasta installeras i arbetsrum, samman-

trädesrum med mera. De mobila är enkla att ta med sig, till exempel till möten utanför den egna arbetsplatsen.

Om det är ett möte med flera deltagare behövs flera mikrofoner, så att alla inlägg – även korta frågor – hörs bra. Det finns system som har en modul med högtalare och mikrofon vid varje plats.

Genom att koppla konferensutrustning till en teleslinga eller motsvarande överförs allt som sägs i mikrofonerna direkt till hörapparater, vilket gör att alla som använder hörapparater blir mindre störda av omgivningsljud.

## Telefoner

Telefon är ett viktigt arbetsverktyg inom de flesta yrken. Men för att alla som använder telefon i jobbet ska kunna höra så bra som möjligt måste den ha bra ljudkvalitet och möjlighet till ljudförstärkning.

Dessutom är det viktigt att såväl stationära som mobila telefoner på arbetsplatsen kan kombineras med hjälpmedel för hörselskadade användare.

Mobiltelefoner ger möjlighet att enkelt kommunicera med text, till exempel sms, fax och e-post. Därför kan det vara ett utmärkt arbetsredskap för personer som hör dåligt.

## Telefonhjälpmedel

I dag finns det bra telefonhjälpmedel för hörselskadade, både till stationära och mobila telefoner. I en stationär telefon går det att koppla en förstärkare mellan luren och apparaten så att ljudet blir starkare. Hörapparat användare kan även välja att koppla en teleslinga till telefonen.

Även till mobiltelefoner finns det teleslinga, men inte till alla. För hörselskadade gäller det att välja en mobilmodell som kan kopplas till teleslinga och som har vibrationssignal, volymkontroll och bra ljudkvalitet.

Det finns också texttelefoner, som är bra för vuxendöva och personer med grav hörselnedsättning.

### 3. Annan bra teknisk anpassning

#### Varseblivning

Personer som hör dåligt riskerar att missa ljudsignaler av olika slag, till exempel telefon, dörrklocka eller brand- och utrymningslarm.

Men det finns bra hjälpmedel som gör att användaren kan se eller känna signalen istället (optiska eller taktila signaler). Sådana hjälpmedel är även ett sätt att slippa förstärkt ringsignal, som kan vara både samtals- och koncentrationsstörande.

#### Anpassade arbetsverktyg

Inom olika yrken används en rad verktyg som förutsätter bra hörsel. Men det finns goda möjligheter att ersätta en del av dem med andra lösningar, som fungerar bra även för arbetstagare som hör dåligt.

Landstingets hörselvård kan ibland hjälpa till med att göra sådana individuella anpassningar av verktyg.

**Hjälpmedelsinstitutet** har en databas med hjälpmedel och hjälpmedelsleverantörer på den svenska marknaden. Den kallas **HIDA** och finns på [www.hi.se](http://www.hi.se).

### 4. Belysning

Det är lättare att uppfatta vad som sägs om belysningen är bra, så att ansiktet på den som talar är väl synligt.

Detta är särskilt viktigt för hörselskadade, eftersom många läser på läpparna om de har svårt att höra. Både dagsljus och lampljus bör vara jämnt fördelat och bländfritt.

### 5. Tolk och arbetsbiträde

För hörselskadade och döva kan tolk vara en bekväm lösning. Det finns två typer av tolkar – *teckenspråkstolk* och *vuxendövtolk*. En vuxendövtolk kan tolka det som sägs till skrift, oftast på en skärm, eller till TSS (Tecken Som Stöd).

Arbetstagare kan få kostnadsfri tolk vid arbetsplatsträffar, utbildning och liknande upp till 20 timmar i månaden. Finns behov av mer tolkning, till exempel vid längre utbildningar, kan det bekostas av arbetsförmedlingen.

Vid vissa arbetsuppgifter som ställer krav på bra hörsel kan en gravt hörselskadad person få assistans av ett arbetsbiträde. Det kan

#### Mer om...

**...tolkservice:**  
kontakta landstingets tolkcentral för döva och hörselskadade.

**...bidrag för arbetsbiträde:**  
kontakta arbetsförmedlingen.

till exempel handla om att sköta telefonkontakter. Arbetsgivaren har möjlighet att söka bidrag för arbetsbiträde hos arbetsförmedlingen.

## 6. Arbetsorganisation

Arbetet på en arbetsplats ska anpassas så att hänsyn tas till varje arbetstagares fysiska och psykiska förutsättningar (AML 2 kap. 1§). Dessa förutsättningar kan förändras över tid; det är till exempel inte ovanligt med en gradvis försämring av hörseln.

Anpassningar av arbetsorganisation/rutiner kan till exempel vara:

- att ge personalinformation även skriftligt, så att anställda som hör dåligt inte missar något.
- att lägga personalmöten, utbildningar med mera i lokaler med bra ljudmiljö.
- att uppmuntra användning av e-post, framför telefon.

I vissa fall kan det vara bättre att få nya arbetsuppgifter, som inte ställer lika stora krav på hörseln.

### resurser

---

**Experter på anpassning av arbetsplatser** för hörselskadade och utprovning av arbetstekniska hjälpmedel är landstingets hörselvård i hemlänet eller någon av de fem arbetsförmedlingarna med särskilda resurser för hörselskadade. Dessa arbetsförmedlingar finns i Umeå, Uppsala, Stockholm, Lund och Göteborg.

**Bidrag för arbetshjälpmedel** samt anpassning av arbetsplatsen kan sökas hos försäkringskassan, av såväl arbetsgivare som arbetstagare. Mer information finns på [www.fk.se](http://www.fk.se). Under de tolv första anställningsmånaderna kan arbetsförmedlingen stå för dessa anpassningskostnader. Mer information finns på [www.amv.se](http://www.amv.se).

## Sex goda råd...

### ...till arbetsgivaren

1. Skapa ett arbetsklimat som gör att alla känner att de kan tala öppet om hur de hör på jobbet.
2. Upprätta en handlingsplan för att upptäcka och åtgärda hörselhinder på arbetsplatsen, helst tillsammans med företagshälsovård och skyddsombud.
3. Om enskilda anställda påstår att de har problem på jobbet på grund av nedsatt hörsel – dröj inte! Åtgärda hindren omgående.
4. Upphandla företagshälsovård som innefattar hörseltest och kartläggning av hörselhinder vid konstaterad hörselnedsättning.
5. Vid upphandling av personalutbildning, se till att den äger rum i lokaler med bra ljudmiljö och att det finns tillgång till bra hörteknik.
6. Samverka med skyddsombud, företagshälsovård och fack.

Arbetsmiljön är arbetsgivarens ansvar, enligt Arbetsmiljölagen (AML). Genom att tidigt åtgärda hörselhinder får anställda betydligt bättre, vilket inte bara förebygger ohälsa och sjukskrivningar utan också har betydelse för produktiviteten.

### ...till skyddsombud/skyddskommitté

1. Se till att hörmiljön (dvs ljudmiljö och hörteknik) uppmärksammas vid skyddsronder. Precis som det förs protokoll om hur anställda står, sitter, lyfter med mera bör det föras protokoll om hur anställda hör i telefon, vid personalmöten, i fikarum och så vidare.
2. Ta initiativ till en handlingsplan för bra hörmiljö på arbetsplatsen.
3. Följ upp att åtgärder för att förbättra hörmiljön genomförs och att de får önskad effekt.
4. Ta initiativ till att anställda och arbetsgivare får kunskap om bra hörmiljö på arbetsplatsen.

Enligt Arbetsmiljölagen ska skyddsombud företräda arbetstagaren i alla arbetsmiljöfrågor. Det innebär bland annat att övervaka att arbetsmiljön fungerar såväl generellt som individuellt; alltså även för hörsel-skadade som behöver särskilda miljöanpassningar.

5. Se till att hörmiljön uppmärksammas i den lokala arbetsmiljöpolicyen.
6. Samverka med företagshälsovård, arbetsgivare och fack.

### **...till företagshälsovården**

1. Rekommendera hörseltest som en del av varje generell hälsokontroll.
2. När nedsatt hörsel upptäcks – följ upp med frågor om eventuella hörselproblem i olika situationer både hemma och på jobbet, till exempel i samtal med andra, i telefon, på möten och så vidare.
3. Erbjud alltid personer som fått nedsatt hörsel eller försämrad hörsel remiss till hörselvården.
4. Om en patient berättar om hörselproblem på arbetsplatsen: ta initiativ till att arbetsmiljön förbättras.
5. Erbjud information om hur hörselskadades arbetsmiljö kan förbättras. Samråd gärna med landstingets hörselvård.
6. Samverka med arbetsgivare och skyddsombud.

Företagshälsovården är en resurs för att förebygga och undanröja hälsorisker. Alltså har företagshälsovården ett särskilt ansvar för att förebygga ohälsa till följd av svårigheter att höra på jobbet. En viktigt första steg är att ta reda på vilka konsekvenser en hörselnedsättning har.

### **...till facket**

1. Se till att alla fackliga möten, utbildningar och andra aktiviteter är tillgängliga för hörselskadade. Kravspecifikation för tillgängliga utbildningar finns hos HRF.
2. Se till att hörselskadade med fackliga förtroendeuppdrag får förutsättningar att utföra sitt uppdrag, till exempel hjälpmedel.
3. Värna om hörselskadade medlemmars intressen, inte minst när det gäller arbetsmiljön.
4. Företräd hörselskadade som upplever att de utsätts/har utsatts för diskriminering, eventuellt i samarbete med Handikappombudsmannen (HO).

Facket bär ett stort ansvar för att värna om en bra arbetsmiljö för alla medlemmar, inklusive hörselskadade. Bullerprevention och andra åtgärder för att förebygga hörselskador är viktiga, men trots allt bara en del av arbetet för en bra hörmiljö på arbetsplatsen.

5. Ta initiativ till att öka kunskapen om hörsel-skadades villkor på arbetsplatsen.
6. Samverka med arbetsgivare och skyddsombud.

## lagar och föreskrifter

---

**Arbetsmiljölagen (AML):** Ramlag som reglerar arbetsgivarens ansvar för arbetsmiljön.

**Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS):**

AFS 2001:1	Systematiskt arbetsmiljöarbete
AFS 2000:42	Arbetsplatsens utformning
AFS 1994:1	Arbetsanpassning och rehabilitering
AFS 1992:10	Buller
AFS 1993:17	Kränkande särbehandling i arbetslivet

**Lagen om allmän försäkring (AFL):** Reglerar bland annat arbetsgivarens ansvar för rehabilitering av anställda.



lite om  
**hörselskadade**





## Nedsatt hörsel – ett folkhälsoproblem

Över 13 procent av befolkningen i åldern 16-84 år har någon grad av hörselnedsättning (SCB 2001) – och andelen tenderar att öka. Nedsatt hörsel är i dag ett av våra största folkhälsoproblem.

**Hörselnedsättning** är den vanligaste hörselskadan. Cirka 95 procent av alla hörselskadade har nedsatt hörsel, i olika grad – ofta i kombination med andra hörselskador, som tinnitus, ljudöverkänslighet och Menières sjukdom (se nedan). En del har nedsatt hörsel sedan barndomen, men det stora flertalet blir hörselskadade i vuxen ålder, framför allt till följd av buller, genetiska anlag och ålder.

Ungefär en tredjedel av alla med hörselnedsättning bär *hörapparat*. Men HRF bedömer att betydligt fler – närmare hälften – skulle ha nytta av hörapparater. Cirka 15 000 är *vuxendöva* eller *gravt hörselskadade* och behöver bland annat tillgång till tolk.

**Tinnitus** är en utbredd hörselskada, som berör cirka 15 procent av befolkningen. Omkring 100 000 har svår tinnitus, som allvarligt påverkar deras dagliga liv.

**Ljudöverkänslighet** innebär att många ljud, även svaga, upplevs som obehagliga. Även personer som hör dåligt, med eller utan hörapparat, kan vara ljudöverkänsliga.

**Menières sjukdom** ger symtom som yrsel, illamående, hörselnedsättning och tinnitus. I Sverige beräknas ungefär 40 000 personer ha denna diagnos.

Oavsett typ av hörselskada är bra ljudmiljö oerhört viktigt. I detta kompendium uppehåller vi oss särskilt vid arbetsmiljön för personer med hörselnedsättning.

## Att vara hörselskadad

Även en liten hörselnedsättning kan påverka möjligheterna att föra ett vanligt samtal. Speciellt om det är flera som pratar och om det är mycket ljud runt omkring, som till exempel i klassrum, kontorslandskap, restauranger... Nedsatt hörsel kan alltså påverka kommunikationen i de flesta vardagssituationer.

De yttre omständigheter som gör att hörselskadade får svårigheter att ta del av ljudinformation kallas *hörselhinder*. Sådana hinder kan till stor del avhjälpas genom bra ljudmiljö samt tillgång till bra hörteknik av olika slag.

### Olika individer, olika behov

Ingen hörselskada är den andra lik. Två personer kan därför ha samma hörselnedsättning i decibel, men ändå inte höra på samma sätt.

Hur olika hörselskadade personer hör i olika situationer beror dessutom på vilken ljudmiljö de befinner sig i, om de har tillgång till bra hörteknik och vilken typ av kommunikation det är frågan om.

### Kommunikationsstörande buller

Nedsatt hörsel gör att örat får svårare att välja bort oönskade ljud och urskilja till exempel ett samtal.

De flesta hörselskadade kan därför höra vad en annan person säger om ljudmiljön är lugn, men missar delar av samtalet om det förekommer bakgrundsljud, till exempel sorl, musik, trafikbrus och sus från ventilationen. I sådana situationer uppfattar många hörselskadade att någon talar, men inte vad som sägs.

Bakgrundsljud som på detta sätt försvårar kommunikation kallas *kommunikationsstörande buller*.

Undersökningar visar att hörselskadade behöver i genomsnitt 10 decibel lägre ljudnivå i omgivningen än personer som hör bra, för att kunna följa ett samtal.

Detta innebär att det kanske går bra att höra på ett möte så länge den som har ordet talar ostört, men om några av deltagarna runt bor-

det börjar småprata med varandra blir det genast svårare. Av samma skäl är det kanske lätt att samtala med en arbetskamrat på arbetsrummet, men jobbigt i personalmatsalen, bland sorl och slammer.

Av samma skäl har hörselskadade svårt att följa tv- och radioprogram på grund av bakgrundsmusik; det som är tänkt som en ljudkuliss skymmer i själva verket budskapet.

### **Hörapparat ger inte bra hörsel**

Hörapparater är ett utmärkt hjälpmedel som gör att många hörselskadade får betydligt bättre förutsättningar att uppfatta samtal. Men det är viktigt att komma ihåg att inga hörapparater kan ge fullgod hörsel.

För hörapparatbärare är det mycket viktigt med bra ljudmiljö, eftersom apparaterna förstärker ljud utan någon större urskiljning – alltså även sorl, skrapande stolar, sus från ventilationsanläggningar, pappersprassel... Dessa ljud, som de flesta omedvetet sållar bort, kan för hörapparatbäraren bli ett obehagligt oväsen som stör kommunikationen.

### **Kommunikation – utan att höra alls**

Vuxendöva är personer som fått en grav hörselnedsättning i vuxen ålder. De kommunicerar genom tal, precis som de flesta andra, men behöver framför allt visuell kommunikation, skriftlig information och tillgång till tolk för att kunna ta till sig vad andra säger och bli fullt delaktiga.

### **Upptäckt dröjer**

En hörselnedsättning kommer i de flesta fall gradvis, över en längre tid. Därför är det inte ovanligt att familjen och arbetskamraterna reagerar länge innan den hörselskadade själv märker något. Det är felsägningar, missförstånd, hög volym på tv:n...

Det är viktigt att tidigt blir uppmärksam på hörselförändringen, för att kunna skaffa sig mer kunskap om sin hörsel och sina möjligheter. Men det dröjer i genomsnitt tio år efter att en hörselskada upptäcks innan individen tar tag i sin situation.

## Därför är hörselfrågor så viktiga i arbetslivet

Hur hör du på jobbet, egentligen? Kan du utan svårigheter höra vad som sägs på personalmöten, i fikarummet, i telefon?

Dessa enkla frågor lyser med sin frånvaro i dagens arbetsmiljöarbete. Det kontrolleras hur vi sitter, står, lyfter och har placerat belysningen. Vi utrustas med skärmglasögon, ergonomiska stolar samt höj- och sänkbara bord på arbetsplatsen.

Men hur vi hör på jobbet uppmärksammas nästan aldrig; fack, arbetsgivare och skyddsombud tar sällan upp hur anställda hör i det öppna kontorslandskapet, i sammanträdesrummet, på personalutbildningar med mera.

### Tala öppet om hörselfrågor

Muntlig kommunikation har stor betydelse i dagens arbetsliv, samtidigt som det är ganska högt tempo, med lite tolerans för hörfel och informationsmissar.

Det är därför viktigare än någonsin att skapa ett arbetsklimat som gör att anställda känner att de både kan och vill tala öppet om sin hörselnedsättning. Då blir det lättare att upptäcka hörselhinder och skapa en bra arbetsmiljö även för anställda med nedsatt hörsel.

### Dubbelarbete och stress

För hörselskadade kan arbetsdagen vara full av olika hörselkrävande situationer; telefonsamtal, arbetsmöten, fikapauser, kundkontakter, personalutbildningar... Alltså situationer då det kan uppstå hörselhinder.

Om dessa hinder inte åtgärdas kan personer som hör dåligt bli tvungna att lägga extra kraft och energi på att kompensera missad information och kontrollera att de uppfattat rätt. Detta är oerhört tröttande och kan lätt leda till stress.

Vilka arbetssituationer som upplevs som svårast varierar från person till person. En del har störst problem i personalrummet,

andra har svårt att höra ringsignaler från sin egen telefon. För ljud-överkänsliga och personer med tinnitus kan exempelvis en surrande dator medföra obehag och koncentrationsproblem.

### **Onödiga hälsorisker**

Hörselskadade i yrkesverksam ålder har en utsatt hälsosituation; förtidspension och upplevelse av ohälsa är mer än dubbelt så vanligt bland hörselskadade som i hela befolkningen (SCB 2001).

Nedsatt hörsel är så gott som aldrig den direkta orsaken till vare sig sjukskrivning eller förtidspension. Men ansträngningen av att under lång tid jobba i bristfällig arbetsmiljö kan leda till sekundära problem, till exempel extrem trötthet, huvudvärk, kroppsvärk, svår tinnitus med mera. Svårigheter att höra på jobbet kan alltså vara bakgrunden till en sjukskrivning, även om det inte anges som orsak.

Ju längre stöd och anpassningar dröjer, desto längre tid tar det för en person med svår hörselstress att "komma tillbaka". Men arbetsgivare kan med enkla medel förebygga och förkorta sådana sjukskrivningar, genom att skapa bra ljudmiljö med bra hörteknik och vara lyhörd för behoven hos anställda som fått nedsatt hörsel. Det gäller att vidta åtgärder *innan* svårigheterna blir stora, *innan* det blir aktuellt med sjukskrivning eller till och med förtidspension.

### **Självklar del av arbetsmiljöarbetet**

Att ingen klagar över att höra dåligt på jobbet behöver inte innebära att alla har en bra hörselsituation på arbetsplatsen. Det kan också vara en följd av att det saknas kunskap om hur arbetsmiljön kan förbättras. Till exempel är det svårt att begära akustikplattor i taket på arbetsrummet om man inte vet varför man har så svårt att höra i just det rummet.

Att bevaka hörmiljön på arbetsplatsen får därför inte enbart betraktas som den hörselskadade individens eget ansvar. Arbetsgivare, skyddsombud och fack måste se till att hörselfrågorna blir en självklar del av arbetsmiljöarbetet.



## Mer information

### **Arbetsförmedlingen** [www.amv.se](http://www.amv.se)

Kan bland annat bekosta individuella arbetstekniska hjälpmedel under de tolv första anställningsmånaderna. Arbetsförmedlingen med särskilda resurser för hörselskadade finns i Umeå, Uppsala, Sollentuna, Lund och Göteborg.

### **Arbetslivsinstitutet** [www.arbetslivsinstitutet.se](http://www.arbetslivsinstitutet.se)

Har bland annat gett ut *Störande buller – en kunskapsöversikt för kriteriedokumentation* (1999:27).

### **Arbetsmiljöverket** [www.av.se](http://www.av.se)

Har bland annat gett ut *Systematiskt arbetsmiljöarbete – en vägledning* (2001) samt *Att se, höra och andas i skolan* (1996).

Under Arbetsmiljöverket hör även Arbetsmiljöinspektionen:  
[www.av.se/inspektion](http://www.av.se/inspektion).

### **Försäkringskassan** [www.fk.se](http://www.fk.se)

Kan bland annat bevilja bidrag till individuella arbetstekniska hjälpmedel och anpassningar på arbetsplatsen.

### **Handikappombudsmannen (HO)** [www.ho.se](http://www.ho.se)

Erbjuder vägledning i juridiska frågor som rör funktionshinder. Kan driva fall som rör lagen om diskriminering i arbetslivet.

### **Hjälpmiddelsinstitutet (HI)** [www.hi.se](http://www.hi.se)

Har en hjälpmedelsdatabas kallad HIDA: [www.hi.se/HIDA/default.shtm](http://www.hi.se/HIDA/default.shtm)  
Har bland annat gett ut boken *Bygg ikapp handikapp* (Svensk Byggtjänst/Hjälpmiddelsinstitutet 2001) – om bland annat normer för ljudisolering och efterklangstid i lokaler, samt broschyren *Frågor, svar och tips om mobila telefoner för personer med hörselnedsättning* (2002).

### **Hörselskadades Riksförbund (HRF)** [www.hrf.se](http://www.hrf.se)

Är Sveriges största hörselskadeorganisation. Kan ge information bland annat om hörmiljö och hörselskadades situation i arbetslivet. För frågor kontakta oss gärna på e-post: [arbetsliv@hrf.se](mailto:arbetsliv@hrf.se). Adress och telefonnummer, se sidan 3.

**Landstinget**      **[www.sverigedirekt.se/lanksamling/landsting.asp](http://www.sverigedirekt.se/lanksamling/landsting.asp)**

Landstingets hörselvård tillhandahåller rehabilitering och individuella hjälpmedel (hörapparat och andra hörhjälpmedel i hemmet). I varje landsting finns en *tolkcentral* för döva och hörselskadade.

**MöjlighetsCentret**      **[www.ams.se/rdfs.asp?A=13064&L=1549](http://www.ams.se/rdfs.asp?A=13064&L=1549)**

MöjlighetsCentret för hörselskadade och vuxendöva finns vid Arbetsförmedlingen hörsel i Uppsala. Här finns en utställning med hörsel tekniska hjälpmedel samt möjlighet att prova sådana hjälpmedel. För ytterligare information, kontakta MöjlighetsCentret på e-post: [centret@telia.com](mailto:centret@telia.com).

## Enkät om hörmiljö på arbetsplatsen

### 1) Kan du utan svårigheter höra vad som sägs...

- |  |    |     |
|--|----|-----|
| a) ... i telefonsamtal eller när du använder kommunikationsutrustning? | ja | nej |
| b) ... när du får arbetsorder eller instruktioner?                     | ja | nej |
| c) ... på personalmöten och vid andra informationstillfällen?          | ja | nej |
| d) ... vid utbildning och fortbildning?                                | ja | nej |
| e) ... vid kundkontakter eller dylikt?                                 | ja | nej |
| f) ... i fikarum eller motsvarande?                                    | ja | nej |

### 2) Har du ibland svårt att höra på arbetsplatsen? ja nej

Är orsaken...

- |  |    |     |
|--|----|-----|
| a) ...för mycket störande buller?  | ja | nej |
| ...buller från apparater   | ja | nej |
| ...röster/sorl och andra aktivitetsljud?   | ja | nej |
| b) ...dålig akustik?   | ja | nej |
| c) ...att det saknas konferenssystem eller annan hörteknik som förstärker talet? | ja | nej |
| d) ...dåliga telefoner/kommunikationsutrustning?                                 | ja | nej |

**Andra orsaker:** \_\_\_\_\_

**Nej-svar** på fråga ett tyder på att det finns hörselhinder.

**Ja-svar** på fråga två indikerar att det finns brister som behöver åtgärdas.

Enkäten måste naturligtvis anpassas efter typ av arbetsplats. För råd om sådan anpassning, kontakta gärna HRF (e-post: [arbetsliv@hrf.se](mailto:arbetsliv@hrf.se)).





**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](http://www.hrf.se).**

