



# Hörselskadad i arbetslivet



## Hur hör du på jobbet?

Hur hör du på jobbet, egentligen? Har du ibland svårt att uppfatta vad som sägs på personalmöten, i fikarummet, på utbildningar, i telefon?

I så fall är du inte ensam. Det finns över en miljon hörselskadade i Sverige – och mer än hälften är i yrkesverksam ålder.

**Det finns  
ungefär 640 000  
hörselskadade  
under 65 år  
(SCB 2005).**

Detta innebär att nedsatt hörsel är ett av de vanligaste funktionshindren ute i arbetslivet, inom så gott som alla yrken och branscher.

En del har nedsatt hörsel sedan barndomen, men de allra flesta blir hörselskadade i vuxen ålder, framför allt till följd av buller, genetiska anlag och ålder. Graden av hörselproblem varierar, från lättare nedsättning till dövhet.

Hörselnedsättning kan även förekomma tillsammans med andra hörselskador, till exempel tinnitus och/eller ljudöverkänslighet.

Oavsett arbete och typ av hörselskada är det viktigt att kunna uppfatta information och vara delaktig i samtal, möten med mera på jobbet utan svårigheter. Genom hjälpmedel, rehabilitering och anpassning av arbetsplatsen kan du som hörselskadad undvika de flesta av vardagens olika "hörselhinder". Dessutom har du rätt till en bra hörmiljö på jobbet, enligt lag.

Det finns alltså ingen anledning att gå år efter år och härda ut i en bristfällig arbetssituation. Det leder bara till onödiga svårigheter och missförstånd. Dessutom ökar risken för hälsoproblem till följd av stress och utmattning.

*Vänta därför inte, utan vänd dig så tidigt som möjligt till hörselvården för att få råd om hur du kan få en bättre hörselsituation, såväl på jobbet som hemma.*

# 6 frågor

som visar vägen till ett bättre arbetsliv

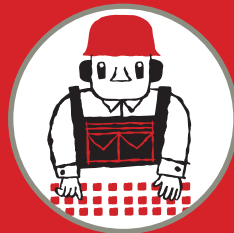
- 1 Var och när har du svårt att höra?** Tänk igenom din hörselsituation så blir det lättare att söka och finna lösningar.
- 2 Tycker du att andra börjat tala otydligare?** Vänd dig till hörselvården för en hörselutredning samt hjälp med att ordna arbetstekniska hjälpmedel och anpassning av arbetsplatsen.
- 3 Är ljudmiljön på jobbet dålig?** Prata med arbetsgivaren och skyddsombudet. Begär att brister identifieras och åtgärdas.
- 4 Struntar arbetsgivaren i din hörmiljö?** Arbetsgivaren har ansvaret för arbetsmiljön, enligt Arbetsmiljölagen. Skyddsombudet ska övervaka att arbetsmiljön fungerar bra, även för dig som är hörselskadad.
- 5 Bevakar facket dina intressen?** Ställ krav!
- 6 Behöver du byta arbetsuppgifter på grund av hörseln?** Tala med arbetsgivaren och facket, men rådgör också med hörselvården.





» I mitt jobb är det ständigt nya arbetsplatser, ständigt nya kolleger. Det fungerar bra, eftersom jag leder arbetet och därför kan styra förutsättningarna för möten med mera. Men det viktigaste är att jag talar om för kolleger att jag är hörselskadad, så tidigt som möjligt. Att vara öppen ger mig kontroll i arbetslivet. «

Anna Johansson,  
projektledare



- ★ Över en miljon svenskar har nedsatt hörsel.
- ★ Cirka 640 000 av landets hörselskadade är i yrkesverksam ålder. Antalet kar är mest bland kvinnor.
- ★ En av tre har svårt att höra på jobbet, men skyddsronder tar sällan upp hur arbetstagare hörselr. Dubbelt skulle behöva ha hörselapparat.
- ★ Nedsatt hörsel är vanligt bland jordbrukare, lärare, arbetare och företagare.
- ★ Ungefär 15 procent av befolkningen har någon form av tinnitus. Cirka 100 000 har svår tinnitus, som allvarligt påverkar vardagen.

Källa: HRFs årsrapport 2007

# Hörselvården

## – din viktigaste resurs

Arbetet på en arbetsplats ska anpassas så att hänsyn tas till varje arbetstagares fysiska och psykiska förutsättningar.  
(AML 2 kap. 1 §)

Ibland märker vi inte själva att hörseln blivit sämre, eftersom förändringen ofta sker gradvis. Men tänk efter: Tycker du att andra börjat tala otydligare och tystare? Känns omgivningsljud plötsligt mer störande? Klagar andra på att du är disträ eller att du har på tv:n för högt? Eller har du kanske tinnitus som påverkar sömn, arbete och fritid? Då är det hög tid att undersöka hörseln.

Du kan vända dig till **primärvården** eller **företagshälsovården** för en första hörselundersökning. Men eftersom läkarna här inte är specialister på hörselskador bör du begära remiss till hörselvården.

**Hörselvården** är landstingets specialistvård för hörselskadade. Den består av hörcentraler på ett hundratal orter samt audiologiska kliniker i varje län. Här kan du få en grundlig hörselutredning, rehabilitering samt hörapparat och andra individuella hjälpmedel, bland annat för hemmet. Du kan också få råd och stöd om hur du kan få en bättre arbetssituation, genom arbetstekniska hjälpmedel och anpassningar av arbetsplatsen.

I många län anordnar hörselvården rehabilitering för hörselskadade i yrkesverksam ålder. Där kan du få möjlighet att träffa andra hörselskadade samt fördjupa dina kunskaper om hörselskadan, olika hjälpmedel och råd om hur du kan hantera din vardag som hörselskadad. Ta till vara den möjligheten! Många hörselskadade upplever rehabiliteringen som en positiv vändpunkt.



## Om din hörsel blivit sämre

- **Bagatellisera inte dina hörselproblem.** Fungerande kommunikation är avgörande för våra relationer med andra.
- **Vänta inte – sök hjälp direkt.** Kunskap, hjälpmedel med mera ger dig en bättre tillvaro och ett bättre arbetsliv.
- **Vänd dig till hörselvården** för en hörselutredning. Ibland behövs remiss.
- **Var öppen för kunskap** om din hörsel samt dina möjligheter och rättigheter. Var aktiv i en eventuell rehabiliteringsprocess.
- **Våga ställa krav** på hörselvården, arbetsgivaren, facket med flera. Du har rätt att förvänta dig bra stöd!
- **Ta kontakt med HRF.** Här träffar du andra hörselskadade som kan ge råd och stöd. Genom tidningen Auris kan du fördjupa dina kunskaper. Läs mer på [www.hrf.se](http://www.hrf.se)

» Jag slog i botten när jag fick nedsatt hörsel, i samband med Menières sjukdom. Jag trodde att mitt arbetsliv var slut. Men en kort rehabiliteringskurs blev räddningen. Tack vare hörselvårdens stöd hittade jag vägen tillbaka till ett fungerande arbetsliv, som jag trivs med. «

Magnus Björkman, 51, ledarutbildningschef



**Arbetsmiljöverkets  
föreskrifter (AFS) reglerar  
bland annat arbetsmiljö-  
arbetet, arbetsplatsens  
utformning, arbetsplats-  
anpassning och rehabili-  
tering samt buller.**  
Läs mer på [www.av.se](http://www.av.se)

# Du har rätt till bra hörmiljö

Hur är det på din arbetsplats? Tycker du att arbetsmiljön fungerar dåligt för dig som hörselskadad?

Tyvärr är brister ganska vanliga, eftersom arbetsgivare och fack ofta saknar kunskap om hörselskadades behov. Arbetsmiljöarbetet brukar handla mer om att förebygga hörselskador än om att skapa bra förhållanden för arbetstagare som hör dåligt.

**Arbetsgivaren** har ansvar för att alla anställda, även du som är hörselskadad, har bra arbetsmiljö. Enligt Arbetsmiljölagen är arbetsgivaren skyldig att anpassa arbetsplatsen efter den enskildes behov. Ta gärna hjälp av hörselvården vid samtal med arbetsgivaren om hur du kan få en fungerande arbetssituation.

Hörselvården kan även ge information om hur hjälpmedel och anpassningar kan finansieras.

**Skyddsombudet** ska bevaka allas arbetsmiljö. Det är därför viktigt att skyddsron den inte bara tar upp bullerproblem, utan även hur anställda hör i telefon, på möten med mera. På så sätt kan brister i ljudmiljö och hörteknik upptäckas och åtgärdas. Om arbetsgivaren inte åtgärdar brister i hörmiljön bör du vända dig till skyddsombudet och facket.

**Lästips:** HRFs kompendium "Hörselskadade i arbetslivet", för arbetsgivare skyddsombud, fack och företagshälsovård.

## Du kan också vända dig till...

...**företagshälsovården**, som har till uppgift att förebygga ohälsa och undanröja hälsorisker på arbetsplatsen. Dålig hörmiljö utgör en sådan hälsorisk.

...**försäkringskassan**, som bland annat kan bevilja bidrag för arbetstekniska hjälpmedel och anpassning av din arbetsplats. Men här finns sällan kunskap om hörselskadades behov; ta därför hjälp av hörselvården. Mer information: [www.fk.se](http://www.fk.se)

...**arbetsförmedlingen**, om du behöver nytt arbete eller arbetsbiträde. Arbetsförmedlingen med särskilda resurser för hörselskadade (Af-h) finns i Sollentuna, Uppsala, Göteborg, Lund och Umeå. Denna specialistresurs är främst till för lokala arbetsförmedlingar, men kan också utreda enskildas arbetssituation, på uppdrag av arbetsgivaren eller försäkringskassan. Mer information: [www.ams.se](http://www.ams.se)

...**landstingets tolkcentral för döva och hörselskadade** tillhandahåller teckenspråkstolkar och vuxendövtolkar.

...**Möjlighetscentret för hörselskadade och döva**, vid Arbetsförmedlingen hörsel i Uppsala, har en utställning där du kan prova olika arbetstekniska hjälpmedel. Mer information: [010-486 38 96](tel:010-4863896), [070-308 00 45](tel:070-3080045)

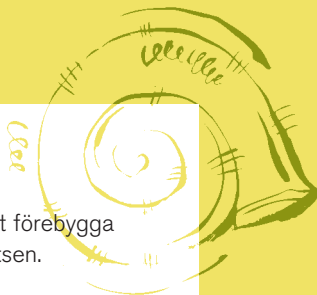




FOTO: PETER KNUTSON

» Jag vill leva mitt eget liv som jag vill. Modern teknik ser numera till att jag kan det. Min mobiltelefon med telefonia gör att jag kan arbeta som konsult på IT-området, med internationella kontakter. Och jag hoppas och tror att den tekniska utvecklingen kommer att skapa ännu större möjligheter, inte minst i arbetslivet. «

Lars Wijkman, managementkonsult

» Teckenspråket ger mig valfrihet, inte minst på jobbet. Jag klarar ett tvåtimmars möte med fem personer med hjälp av tekniska hjälpmedel. Men är det en stor heldagskonferens beställer jag teckenspråkstolk. På så sätt kan jag alltid känna mig trygg; kommunikationen fungerar, utan att jag blir utmattad. «

Helene Engh, socionom



FOTO: FOTOGRAF FREDRIK

# 7 tips för en bättre arbetsmiljö

- 1 Ljudmiljö.** En arbetslokal har bra ljudmiljö om den har bra akustik och är fri från buller, ekon och andra störande ljud. Det ska vara lätt att uppfatta tal. **Akustiken** beror på efterklangstiden (ekoeffekten) och kan förbättras genom ljudabsorbenter (akustikplattor). **Buller och störande ljud** kan minimeras med olika åtgärder, som att placera maskiner avskilt, ljudisolera väggar, justera ventilationsanläggningar, inreda med textilier (mattor, gardiner) och andra ljuddämpande material. Verksamhetsljud kan minskas genom att organisera arbetet i mindre enheter och undvika till exempel kontorslandskap.
- 2 Kommunikationssystem.** Vid möten är det bra med teknisk utrustning som förstärker tal. Systemet kan vara fast eller mobilt och bör vara kopplat till teleslinga, så att allt som sägs i mikrofonerna överförs direkt till mötesdeltagare som bär hörapparat.

- 3 **Telefoner.** Alla telefoner ska ha bra ljudkvalitet, möjlighet till ljudförstärkning och gå att kombinera med telefonhjälpmedel. Mobiltelefoner är bra arbetshjälpmedel för hörselskadade, eftersom de även har textkommunikation (SMS, fax, e-post) och oftast har vibrationssignal.
- 4 **Varseblivning.** Ljudsignaler från till exempel telefon, dörrklocka och larm kan ersättas med ljus- och vibrationssignaler.
- 5 **Belysning.** Det är lättare att uppfatta vad som sägs om ljuset är bra, så att ansiktet på den som talar är väl synligt.
- 6 **Tolk och arbetsbiträde.** Hörselskadade kan få kostnadsfri teckenspråkstolk eller vuxendövtolk vid arbetsplatsträffar, utbildningar med mera upp till 20 timmar i månaden. Vid arbetsuppgifter som ställer särskilda krav på god hörsel kan hörselskadade få assistans av ett arbetsbiträde.
- 7 **Arbetsorganisation.** Till exempel att ge skriftlig personalinformation, lägga möten i lokaler med bra ljudmiljö, använda e-post framför telefon. Det kan också vara anpassning av arbetsuppgifter eller arbetstider.



# Så får du hjälpmedel på jobbet

**Personliga hjälpmedel** är landstingets ansvar, enligt Hälso- och sjukvårdslagen. Om du behöver en hörapparat ska du alltså få den från landstingets hörselvård.

**Arbetstekniska hjälpmedel** är arbetsgivarens ansvar, men bidrag kan beviljas av Försäkringskassan. Som anställd kan du söka bidrag till individuella hjälpmedel som du behöver i arbetet, till exempel mobil konferensutrustning, teleslinga till telefon och varseblivning. Arbetsgivaren kan söka bidrag till fasta anordningar och anpassningar, till exempel konferenssystem och akustikplattor. Under de tolv första månaderna kan Arbetsförmedlingen stå för dessa kostnader. Mer information: Försäkringskassan, [www.fk.se](http://www.fk.se), och Arbetsförmedlingen, [www.amv.se](http://www.amv.se).

**Hjälpmedel för studier**, till exempel teleslinga och annan kommunikationsutrustning, ska tillhandahållas av landstingets hörselvård.

**Webbtips:** Samtliga testade hjälpmedel och aktuella leverantörer finns listade i Hjälpmedelsinstitutets databas Hida, [www.hi.se](http://www.hi.se).



FOTO: PETER KNUTSON

» Först insåg jag inte att jag hörde dåligt – sedan drog jag mig för att söka hjälp. Det var min fru som till slut fick mig att gå till hörselvården. Där fick jag bra stöd och hjälpmedel som gör att det funkar jättebra på jobbet. Så varför väntade jag så länge? Det fattar jag inte i dag. «

Jocke Sjutti, snickare

10–14 procent av hörselskadade i arbetslivet har ofta/alltid svårt att höra på personalmöten, utbildningar, i telefon samt arbetsinstruktioner, trots att dessa svårigheter ofta är enkla att åtgärda.

Källa: Temo/HRF 2003



## Anmäl diskriminering

Upplever du att du har blivit diskriminerad i arbetslivet för att du är hörselskadad? I så fall bör du ta kontakt med ditt fackförbund och göra en anmälan till Handikappombudsmannen (HO).

Lagen förbjuder all diskriminering av funktionshindrade i arbetslivet. Den omfattar till exempel beslut om anställning, uttagning till anställningsintervju, beslut om befordran, tillämpning av löne- och anställningsvillkor, uppsägning, avskedande och permittering.

Det är i första hand ditt fack som ska företräda dig i ett diskrimineringsärende, men även HO kan driva ärendet, även i Arbetsdomstolen. Men de flesta ärenden löses utanför rätten, genom förhandling mellan fack och arbetsgivare.

Mer information finns på [www.ho.se](http://www.ho.se). Handikappombudsmannen kan också ge vägledning i andra juridiska frågor rörande handikapp.

# det lilla hörseltestet

Vilka av följande påståenden stämmer in på dig?  
Ringa in svaren!

**Jag har svårt att höra i telefon.**

Ja                      Ofta                      Ibland                      Nej

**Jag har svårt att höra i samtal med andra.**

Ja                      Ofta                      Ibland                      Nej

**Jag tycker att andra talar otydligt.**

Ja                      Ofta                      Ibland                      Nej

**Min omgivning tycker att jag skruvar upp volymen på radion/tv:n för högt.**

Ja                      Ofta                      Ibland                      Nej

**Personer i min omgivning talar om för mig att jag inte hör eller är irriterade på mig för att jag inte hör.**

Ja                      Ofta                      Ibland                      Nej

**Jag har svårt att höra vad som sägs på personalmöten eller andra sammankomster/utbildningar.**

Ja                      Ofta                      Ibland                      Nej

**Ja = 3 poäng**

**Ofta = 2 poäng**

**Ibland = 1 poäng**

**Nej = 0 poäng**

Räkna ihop dina poäng. Om du har något poäng alls bör du tänka efter: Kanske är det dags för ett riktigt hörseltest hos hörselvården?

# Välkommen som medlem!

## Hörselskadades Riksförbund (HRF)

är Sveriges största intresseorganisation för hörselskadade, med cirka 34 000 medlemmar från norr till söder.

HRF är till för hörselskadade i alla åldrar, med alla typer av hörselskador. Bland våra medlemmar finns personer med hörselnedsättning, tinnitus, Menières sjukdom och ljudöverkänslighet samt vuxendöva. Även föräldrar och andra anhöriga får stöd i HRF.

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 villkor.

Läs mer om HRF på [www.hrf.se](http://www.hrf.se).



text: HRF INFO  
grafisk form & repro: GRAFFOTO  
omslagsfoto: FOTOGRAF FREDRIK  
baksidan: PETER KNUTSON  
illustrationer: KENNETH ANDERSSON  
tryck: TROSA TRYCKERI

## 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 gärna ha ett gratis nummer av HRFs tidskrift, Auris.
- Skicka mer information. Jag vill veta mer om .....
- Namn: .....
- Adress: .....
- .....
- .....



**Hörselskadades Riksförbund**

Svarspost nr 110556202

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](mailto:hrf@hrf.se)

webb: [www.hrf.se](http://www.hrf.se)