



Välkommen till Hörselvården



Innehållsförteckning

Hörselvårdens personal.....	3
Journottagning.....	3
Hörselvården i Linköping.....	3
Hörselvården i Motala.....	3
Att prova hörapparat - hur går det till?.....	4
Så här fungerar örat	5
Audiogram (hörselprov).....	6
Olika typer av hörselnedsättningar och orsaker till dessa	7
Tinnitus	8
Hörselteamet i Östergötland	9
Nio goda råd när du ska tala med personer med hörselskada	10
Om hörapparatutprovning och att vänja sig vid hörapparaten	11
Bättre hörsel med hörapparat på båda öronen	13
Hörapparat	14
Allt-i-örat hörapparat.....	14
Bakom-örat hörapparat.....	14
Samtalsförstärkare	15
Hörapparatens omkopplare	15
Teleslinga.....	15
Skötsel av hörapparat.....	16
Allt-i örat apparaten	16
Hörseltekniska hjälpmedel.....	18
Hjälpmedel för TV och radio	18
Förstärkare för dörr- och telefonsignaler.....	18
Arbetstekniska hjälpmedel.....	18
Hörselskydd.....	19
Är du vuxen och har en synskada eller hörselskada?.....	20
Har du en anhörig som har en synskada eller hörselskada?.....	20
Tolkcentralen.....	21
Hörselskadades Riksförbund	22

Hörselrehabilitering

Grunden i hörselrehabilitering innebär utprovning av hörapparat samt information om nedsättningen, orsaker och konsekvenser.

I Regionen i Östergötland ansvarar Hörselvården för den fördjupade rehabiliteringen. Den vänder sig till dig som behöver hörselrehabilitering som kräver insatser från flera vårdgivare. Hörselvården är även en auktoriserad mottagning för den primära hörselvården.

Hörselvårdens personal

På Hörselvården finns följande yrkeskategorier:

Legitimerade audionomer
Hörselpedagog
Ingenjörer
Kuratorer
Medicinska audiologer (hörselläkare)
Tekniker
Specialpedagoger
Teckenspråklärare
Administrativ personal
Teknisk audiolog

Jourmottagning

Vid behov av reparation av hörapparater och andra tekniska hjälpmedel, köp av batterier samt rådgivning finns det möjlighet att vända sig till Hörselvårdens jourmottagning.

Jourmottagning förekommer även i Ödeshög. Öppettider annonseras i lokaltidningen. Uppgift om öppettiderna går även att få på telefonnummer 010 – 105 99 60

Batterier kan även köpas på apotek, postorder, Internet och i diverse affärer.

Hörselvården i Linköping

Universitetssjukhuset, 581 85 Linköping

Tel. 010 – 105 99 60, för Hörselvården välj knappval **2**.

Måndag – Fredag kl. 08:00 – 11:00

Besöksadress: Södra entrén, uppgång D, plan 11

Jourmottagningens öppettider: måndag – fredag kl. 09:00 – 11:30

Hörselvården i Motala

Lasarettet i Motala, 591 85 Motala

Tel: 010 – 105 99 60, för Hörselvården välj knappval **2**.

Telefontid: Måndag – Fredag kl. 08:00 – 11:00

Besöksadress: B-huset, ingång B

Jourmottagningens öppettider: måndag – fredag kl. 09:00 – 11:00

Att prova hörapparat – hur går det till?

Din audionom informerar om de olika modeller och hörapparatfunktioner som finns att välja på. Med dagens teknik har vi möjlighet att med datorers hjälp programmera och finjustera hörapparaten för att på bästa sätt kompensera för förlorad hörsel och tillvarata den hörsel som finns kvar.

Tillsammans väljer ni den typ av hörapparat som bäst passar dina behov. Du lånar sedan hem hörapparaten och provar i din hemmiljö innan du bestämmer dig. Flera besök på Hörselvården kan behövas.

Personligt förskrivna hörhjälpmedel

Personligt förskrivna hjälpmedel är ett lån från Regionen i Östergötland. Regionen svarar för service- och reparationskostnader orsakade av normalt slitage.

Patienten får själv bekosta förbrukningsartiklar till hörhjälpmedlet, till exempel batterier.

Hörhjälpmedel är personligt förskrivna. Det får inte av patienten: låna ut, hyra ut, sälja eller på annat sätt avyttra lånade hjälpmedel

Vad kostar det?

Varje besök på Hörselvården kostar 200 kronor.

Efter avslutad hörapparatutprovning debiteras patienten egenavgift med 500 kr per hörhjälpmedel. Avgiften berättigar inte till notering i högkostnadskort

Samtliga avgifter finns möjlighet att faktureras.

Du rekommenderas att se över ditt försäkringsskydd!

Under utprovningstiden kommer Regionen att kräva ersättning av brukaren vid ovarsam hantering, skada, stöld eller hörapparat som kommit bort på annat sätt.

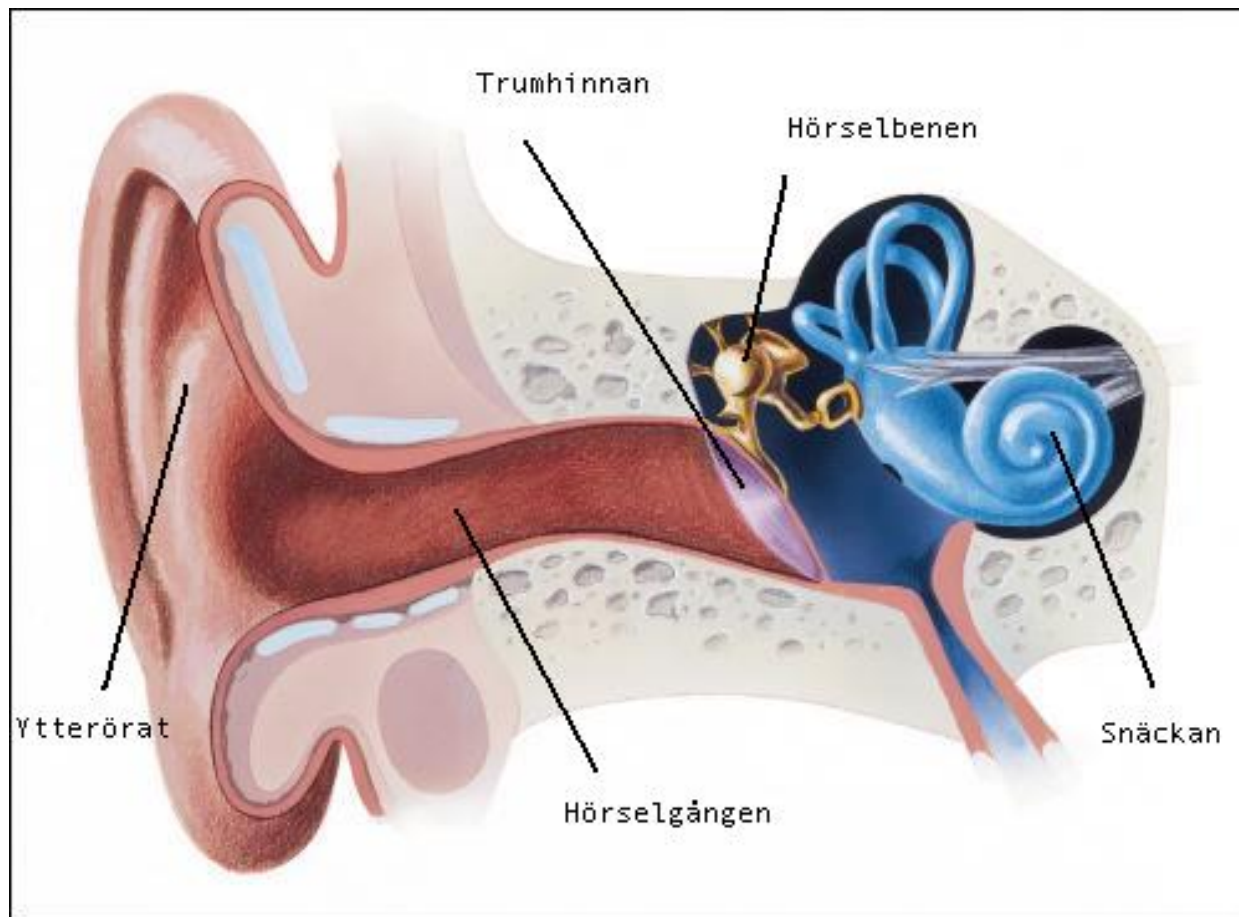
Efter utprovningen

Om du får problem med din hörapparat är du välkommen till Hörselvårdens jourmottagning för service av hörhjälpmedel. Ingen tidsbeställning. Besöket kostar 100 kronor. Avgiften ingår inte i högkostnadsskyddet.

Vi försöker efter bästa förmåga att snabbt avhjälpa dina problem, men ibland kan det bli lite väntetid då det är många som besöker oss.

Hörapparaten utbytes endast då den är utsliten eller vid försämrad hörsel.

Så här fungerar örat



- Ytterörat hjälper oss att samla upp ljud från omgivningen.
- Ljudet förs genom hörsgången in mot trumhinnan.
- Trumhinnan utgör gränsen för ytter- och mellanöra.
- Mellanörat innehåller kroppens minsta ben; hammaren, städet och stibygel, vilka har förbindelse med både trumhinnan och innerörat.
- Trumhinnan och hörselbenen leder ljudet till innerörat.
- I innerörat finns den vätskefyllda hörselsnäckan, som innehåller hörselceller (hårceller), vilka omvandlar ljud till nervsignaler.

Audiogram (hörselprov)

Vid kliniska hörselmätningar testar man frekvenser mellan 125 och 8000 Hz. 125 – 1000 Hz står för mörka ljud och 1000 – 8000 Hz för ljusa ljud.

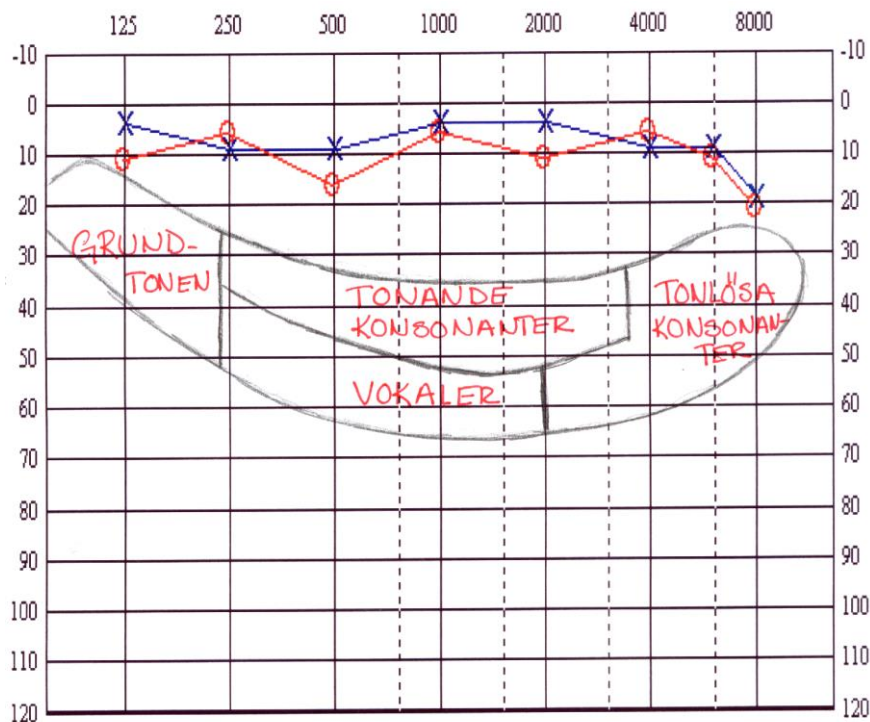
Ljudets styrka mäts i enheten decibel (dB). De svagaste ljud man normalt, med perfekt hörsel, kan uppfatta ligger mellan 0 – 20 dB. Normal samtalston ligger runt 60 dB.

Hörtröskeln för ovanstående frekvenser, dvs. när man nått och jämt kan höra tonen, ritas in i ett diagram. Frekvens anges på den vågräta axeln och ljudstyrka på den lodräta axeln (se nedan).

Hörsel för höger öra ritas med röda ringar **O**, medan hörsel för vänster öra ritas med blåa kryss **X**. Dessa markeringar står för så kallade luftledningströsklar, vilket betyder att ljudet från hörtelefonen har nått innerörat via hörselgången och mellanörat.

Ljudet kan också ledas fram till innerörat via en benledningstelefon (vibrator), som placeras bakom örat. Benledningströsklar markeras med **<** för höger öra och **>** för vänster öra.

Generellt kan man säga att *vokalerna* ger rytmen och styrkan i talet medan *konsonanterna* förmedlar tydligheten. De tonlösa konsonanterna (s, tj, sj, p, t, k, f) är mycket viktiga för att kunna höra tydligt. Eftersom de inte har någon bärande ton blir de styrkesmässigt svaga och faller därför lätt bort i buller, i akustiskt dåliga miljöer och på avstånd. Då de flesta hörselnedsättningar påverkar området för konsonanterna innebär det att personer med hörselskada hör att man talar, men har svårt att uppfatta vad man säger.



Bilden visar normala hörtrösklar för höger och vänster öra samt de olika talljudens styrke- och frekvensmässiga sammansättning.

Olika typer av hörselnedsättningar och orsaker till dessa

Hörselnedsättning beroende på att ljudet inte kan ledas på ett normalt sätt in till innerörat kallas ledningshinder.

Öroninflammationer och vätska i mellanörat kan påverka hörseln. Även sjukdomar som minskar hörselbenens rörlighet (t.ex. otoskleros) påverkar ljudöverföringen till innerörat.

Hörselnedsättning som beror på en skada på hörselcellerna (hårceller) i innerörat kallas inneröreskada (sensorineural hörselnedsättning).

Skador på hjärnan som påverkar tolkningen av ljudet kallas central hörselskada.

Skada på innerörats hårceller, hörselns nervbanor eller hjärnans hörselbanor är skador som inte kan botas. Tyvärr är de allra flesta hörselnedsättningar av denna typ. Hörapparat kan vara ett hjälpmedel vid dessa skador.

Några orsaker till skada på örats nervvävnader:

- Åldrande
- Buller
- Ärftliga faktorer
- Skallfrakturer
- Syrebrist vid födseln
- Påssjuka, mässling
- Röda hund under graviditeten
- Hjärnhinneinflammation
- Vissa läkemedel

Tinnitus

Tinnitus innebär att man hör ljud som inte har någon yttre ljudkälla. Ljudet kan t.ex. vara tjutande, susande, pysande, brummande eller metalliskt. Typ av ljud, antal ljud och ljudstyrka varierar, detta beroende på individ, men också över tid.

Omkring var tionde person i Sverige besväras ofta eller alltid av tinnitus, men de flesta har inte svåra besvär. Hörselskador är mycket vanliga hos de som har tinnitus.

I Östergötland finns ett tinnitusteam där olika yrkeskategorier ingår:

- audionom
- kurator
- läkare
- psykolog
- sjuksköterska

Vi bedriver en tinnitusverksamhet som innefattar tinnitusinformation, gruppbehandling och individuell behandling. De tinnitusbesvär man har avgör vilka insatser som behövs.

Vid frågor, ta kontakt med din audionom.

Hörselteamet i Östergötland

Hörselteamet i Östergötland arbetar med rehabilitering av personer med hörselnedsättning från den fördjupade Hörselvården.

Hörselrehabilitering

Grunden i hörselrehabilitering innebär utprovning av hörapparat samt information om nedsättningen, orsaker och konsekvenser. För de allra flesta är det tillräckligt.

I Regionen i Östergötland ansvarar Hörselvården för den fördjupade rehabiliteringen. Den vänder sig till dig som behöver hörselrehabilitering som kräver insatser från flera vårdgivare.

Vilka insatser som blir aktuella beror på individens behov.

I hörselteamet ingår olika yrkeskategorier:

- audionom
- hjälpmedelsingenjör
- medicinsk audiolog (Hörselläkare)
- hörselpedagog
- kurator
- psykolog
- teckenspråklärare

Rehabiliteringsinsatser

Grunden i hörselrehabilitering innebär utprovning av hörapparat samt information om hörselnedsättning, orsaker och konsekvenser. För de allra flesta är det tillräckligt.

Vilka insatser som är aktuella beror på individens behov.

För mer information, kontakta din audionom eller någon av nedanstående:

Marie Öberg, hörselpedagog
marie.oberg@regionostergotland.se
Tel: 010-103 33 36

Bodil Eriksson, hörselpedagog
bodil.m.eriksson@regionostergotland.se
Tel: 010-103 33 36, 0705-34 28 84

Therese Bohn Eriksson, kurator
therese.bohn.eriksson@regionostergotland.se
Tel: 010-103 14 92

Nio goda råd när du ska tala med en hörselskadad



Tala direkt - försök få ögonkontakt.



Använd normal talstyrka - ropa aldrig rakt in i örat eller hörhjälpmedlet.



Undvik onödigt oväsen – dämpa radion och andra ljudkällor. Försök få en lugn miljö.



Se till att du har den hörselskadades uppmärksamhet. Denne måste både höra och se dig när du talar.



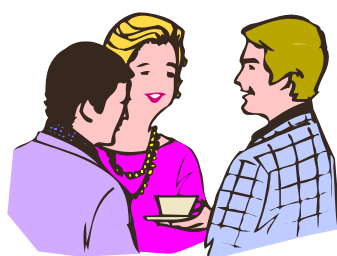
Tala tydligt - inte för fort. Repetera om nödvändigt.



Dölj dig aldrig bakom en tidning eller liknande. Tala aldrig med handen för munnen eller med något i munnen.



Placera dig så att ljuset faller på ditt ansikte. Då kan den hörselskadade avläsa dina munrörelser bäst.



Skrattar eller ler man i sällskapet bör man tala om orsaken för den hörselskadade



Vid samtal mellan flera personer, upplys den hörselskadade om vad det talas om



Universitetssjukhuset
i Linköping

Hörselvården

Prof. Stig Arlinger

Om hörapparatutprovning och att vänja sig vid hörapparaten

Hörapparatutprovning innebär att audionomen med utgångspunkt i tonaudiogrammet - resultatet från hörselprovet - och med hänsyn till patientens behov och förutsättningar, bedömer ungefär vilka egenskaper en lämplig hörapparat bör ha. Ur sortimentet väljer man därefter någon/några typer som har dessa egenskaper. Grundinställningen av varje hörapparat görs med ledning av främst audiogrammet, vanligen genom att apparaten ansluts till en dator.

Hörapparaten kan inte ge tillbaka normal hörsel när hörselskadan har drabbat innerörat.

Grundprincipen i all hörapparatutprovning är att den person som slutligen kan avgöra om apparaten fungerar eller inte är brukaren. Hörapparaten går inte på rimligt sätt att jämföra med glasögon, och optikers och audionomens arbete går inte att jämföra. Glasögon korrigerar för brytningsfel i ögats lins, vilket är en optisk störning av ljusets väg genom ögat på väg till näthinnan. Med den optiska linsen hamnar bilden på näthinnan där den ska vara och synskärpan blir som regel perfekt. På hörselns område motsvaras detta av att hörselskadan sitter på trumhinnan eller hörselbenen i mellanörat. Ljudet försvagas då på vägen in till snäckan, och detta kan man framgångsrikt kompensera för med en hörapparat.

Men den skada de flesta hörselskadade drabbas av är INTE av denna typ, utan de sitter i snäckan i innerörat, där den drabbat de hårceller som ska omvandla ljudvågorna till ett sammansatt nervsignalmönster i hörselnerven. Denna skada orsakar en mängd förvrängningar som inte hörapparaten kan kompensera för. Hörapparaten kan göra så många ljud så hörbara som möjligt, men fortfarande är det ett skadat sinnesorgan inne i innerörats snäcka som ska tolka ljudmönstret. Dagens digitala hörapparater kan på ett mycket flexibelt sätt göra så stor del av ljudvärlden så hörbar som möjligt, men de kan inte kompensera för alla följder av skadan i innerörat och därav följande förvrängningar.

Vi hör med hjärnan

En viktig lärdom som de senaste årens hörseliforskning gett oss är att *hörandet handlar väl så mycket om hjärnans funktion som om örats*. Örat påverkas av ljud och omvandlar det till nervsignaler, men det är i hjärnan vi hör, det är hjärnan som avgör hur vi reagerar på ljud och värderar det. Det faktum att en person under lång tid har haft en tilltagande hörselnedsättning i diskanten innebär att hjärnan gradvis vant sig av med att höra diskantljud. Hjärnan tror att sådana ljud inte finns längre, och de nervceller i hjärnan som tidigare främst ägnade sig åt att reagera på

diskantljud börjar successivt att ägna sig åt andra ljud. Detta kallas för hjärnans plasticitet, omställningsförmåga. När plötsligt en hörapparat kommer in och ger en väsentlig förstärkning av alla omgivningens diskantljud reagerar hjärnan med chock och bestörtning därför att den inte har någon beredskap för detta. Liksom den tidigare vände sig av med att påverkas av diskantljud måste den nu tillvänjas diskantljud igen. Detta är en process som tar tid och förutsätter ett arbete, att den verkligen utsätts för ljudvärlden så att den får möjlighet att lära sig precis som i alla andra former av inläring. Hur lång tid denna omställning tar beror på ånga faktorer och varierar mycket men typiskt är det fråga om minst någon månad och inte sällan något år. Detta är förklaringen till att de flesta upplever att hörapparaten ger alldeles för mycket ljud, när de får på sig hörapparaten första gången. Ljudvärlden som länge till stor del varit borta eller på avstånd sköljer plötsligt in med hörapparatsens hjälp.

Vindbrus

Detta kan också förklara varför en del personer upplever att hörapparaten gångar upp väldigt mycket vindbrus. Vindbrus får vi alla när vi utsätts för vind, oavsett om vi har hörapparat eller ej, när luften blåser förbi ytterörats och hörselgångens håligheter. Har man inte hört vindbruset under ganska lång tid på grund av hörselnedsättningen men plötsligt får det gångat av hörapparaten kan en för dessa ljud otränad hjärna uppleva det som nästan chockartat och besvärande. Men efter några månader har den vant sig om hörapparaten används regelbundet.

Att lära sig på nytt

Att börja använda hörapparat är alltså att lära sig något, att *åter träna upp en förmåga som delvis gått förlorad på grund av hörselskadan*, en process som tar tid och kräver vilja och energi. Det är många likheter med annan träning i dessa avseenden. Hur lång tid processen har varierar mycket. Ju mera man använder hörapparaten desto snabbare går processen. Troligen går den också lite smidigare hos den som är lite yngre än vid hög ålder. Men härutöver finns som vanligt stora individuella variationer.

Hjärnans förmåga att tolka ljud – kognitiv förmåga

Individuella variationer finns det också när det gäller hur snabbt och effektivt hjärnan tolkar en ofullständig talsignal, t.ex. när en hörselskada gör att vissa ljud inte hörs eller när vissa ljud dränks av störande buller. Denna egenskap hos hjärnan kallas *kognitiv förmåga*. Vi vet idag från flera undersökningar att denna förmåga är av stor betydelse för hur väl en person klarar att uppfatta tal i buller, både utan och med hörapparat. Detta innebär att vissa personer som har en god kognitiv förmåga klarar detta bättre och kan få större nytta av hörapparat än andra personer med sämre kognitiv förmåga. Vi vet också att med stigande ålder, i genomsnitt över 70-årsåldern, brukar den kognitiva förmågan avta.

Stig Arlinger

Professor

Bättre hörsel med hörapparat på båda öronen

Om du har nedsatt hörsel på båda öronen kommer du med största sannolikhet att ha nytta av hörapparat på båda öronen.

Fördelar med att ha hörapparat på båda öronen:

- Din riktningshörsel förbättras

Hjärnan jämför information den får från båda öronen, styrkan på ljudvågen och skillnaden i tid innan den når de båda öronen och det gör att vi kan bedöma från vilket håll ljuden kommer.

- Det blir lättare att höra tal i bullriga miljöer

Med hörapparat på båda öronen behöver du mindre förstärkning och detta leder till att bakgrundsbullret blir mindre irriterande. Information från båda öronen ökar möjligheten för hjärnan att kunna filtrera bort vissa ljud.

- Din hörsel stimuleras på båda öronen

Risken för understimulering av hörseln minskar med hörapparat på båda öronen. Understimulering av hörseln uppträder när det oförstärkta örat förblir oförstärkt under en lång tidsperiod. Hjärnan förlorar delvis sin förmåga att bearbeta information som kommer från det oförstärkta örat.

- Du får en mer komplett och behagligare ljudbild

Ljuden blir fylligare, klarare och behagligare när man hör med båda öronen. Detta kan man jämföra med att lyssna på "stereo" med en högtalare och stereo med två högtalare.

Hörapparat

För att kunna välja en apparat som passar dig bäst tar din audionom hänsyn till flera faktorer, bland annat följande:

- Graden av hörselnedsättning
- Örats anatomi
- Kommunikationsbehov
- Patientens önskemål



Allt-i-örat hörapparat

Hörapparaten sitter i örat. Tillverkas individuellt för att passa örat exakt.

Hörapparaten finns i olika storlekar och modeller.

Örats anatomi avgör hur stor/liten hörapparaten blir. Utrymmet i örat varierar från person till person.

Bakom-örat hörapparat

Hörapparaten sitter bakom örat och är kopplad till en individuellt tillverkad öroninsats eller till en tunn ljudslang som ger en öppen anpassning.

Hörapparaterna tillverkas i en mängd olika färger.

Bakom-örat hörapparat med ljudslang

Hörapparaten sitter bakom örat och är kopplad till en tunn ljudslang som ger en öppen anpassning.



Samtalsförstärkare



Samtalsförstärkare för närkommunikation. Detta kan vara en praktisk lösning för personer som har svårigheter att hantera en vanlig hörapparat. Detta hjälpmedel ger dock inte samma möjlighet till individuell inställning som en vanlig apparat.

Hörapparatens omkopplare

Hörapparatens omkopplare kan ha ett eller flera av nedanstående lägen:

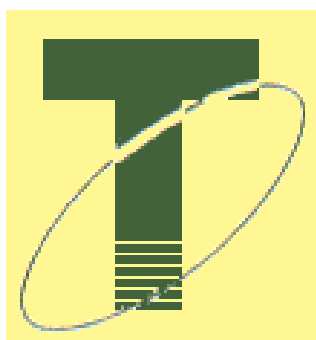
M – Mikrofon är inkopplad. Detta läge används vid vanligt lyssnande.

T – Telespole är inkopplad och mikrofonen bortkopplad. Lyssnande via teleslinga är möjligt
Se nedan.

MT – Mikrofon och telespole är inkopplade samtidigt.

Vissa hörapparater saknar omkopplare.

Teleslinga



Teleslingor (magnetslingor) kan finnas i offentliga lokaler som t.ex. teatrar, biografer, kyrkor och i vissa fall dagrum och föreläsningssalar. Skylt med symbolen ovan visar att teleslinga finns i lokalen. Teleslinga kan även anslutas till TV:n (se hjälpmedel för radio och TV s.16). För att kunna utnyttja teleslinga krävs en hörapparat utrustad med telespole. Hörapparaten kopplas på T-läge, vilket

innebär att hörapparaten mikrofon kopplas bort. Man uppfattar då t.ex. den person som talar i mikrofon eller TV:n utan påverkan av störande bakgrundsljud. T-läget kan även användas vid telefonering om telefonen är utrustad med teleslinga. Håll i dessa fall telefonluren mot hörapparaten.

Skötsel av hörapparat

För att bibehålla en god ljudkvalitet måste hörapparaten rengöras med jämna mellanrum. En ljudkanal som täpps igen av vax kan kännas igen av att ljudet försvagas eller att det blir helt tyst i hörapparaten.

OBS!

Det är viktigt att undvika direktkontakt med vatten, eftersom detta förstör elektroniken i hörapparaten.

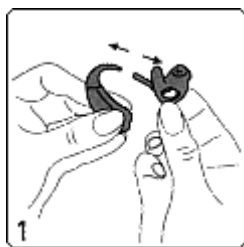
Allt-i örat apparaten



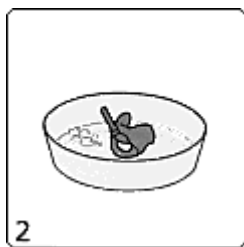
Skötsel av en allt-i-örat hörapparat ska utföras enligt tillverkarens föreskrifter. Det kan skilja sig om hörapparaten har eller saknar vaxfilter. Läs bruksanvisningen för korrekt hantering.

OBS!

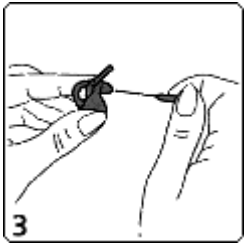
Kom ihåg att koppla bort öroninsatsen från hörapparaten innan kontakt med vatten.



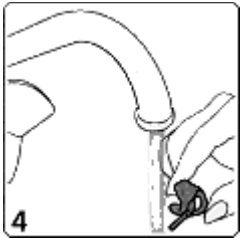
- 1) Tag försiktigt av öroninsatsen med tillhörande slang från hörapparaten.



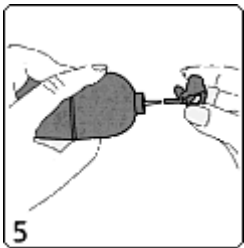
- 2) Placera öroninsatsen i en skål med varmt vatten med diskmedel. Låt öroninsatsen ligga en stund för att vax och smuts ska lösas upp.



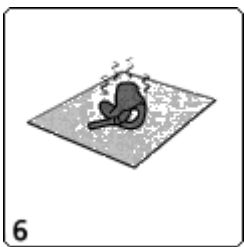
- 3) Borsta sedan bort smuts och öronvax. Använd eventuellt en piprensare eller en mellanrumstandborste till ljud- respektive ventilationskanalen.



- 4) Skölj öroninsatsen under rinnande vatten för att få bort smuts och vaxrester.



- 5) Blås sedan rent öroninsatsen från allt vatten antingen med hjälp av munnen eller, som på bilden, med en liten pump. Vattendroppar i ljudkanalen kan orsaka att ljudet inte kan höras.



- 6) Placera öroninsatsen så att den kan torka till nästa gång den skall användas.



- 7) Montera försiktigt tillbaka öroninsatsen och slangen på hörapparaten.

- 8) Om slangen mellan hörapparaten och öroninsatsen är hård och gul skall den bytas till en ny. Slangen till öroninsatsen måste vara mjuk och böjlig annars finns det risk för att hörapparaten kommer att återkoppla (dvs. pipa/tjuta).

Hörseltekniska hjälpmedel

Hjälpmedel för TV och radio



Om hörapparaten är utrustad med telespole, kan en slinga anslutas till t.ex. TV:n. Slingan kan vara i form av en hals slinga som hängs runt halsen, en stolsdyna som man sitter på, eller en rumsslinga. Via slingan går ljud direkt in i hörapparaten. Kontakta din audionom eller jourmottagningen om vilken typ av slinga just du har nytta av.

Om hörapparaten saknar telespole finns det hörlurar att köpa hos radio- och TV-handlare. Ta gärna med din TV:s bruksanvisning så att du får rätt kontakt.

Förstärkare för dörr- och telefonsignaler



Förstärkare för dörr- och telefonsignal finns både akustiskt, optiskt och taktilt. Förstärkaren är oftast trådlös. Signalen överförs antingen som ett kraftigare ljud, vibration eller ljussignal. Man kan även koppla den till brandlarm, babylarm och väckarklocka.

Arbetstekniska hjälpmedel

Diskutera med din audionom eller hjälpmedelsingenjör.

Hörselskydd

Vistelse i starkt buller för länge kan ge hörselnedsättning, tinnitus – susningar eller ringningar i öronen. Klara regler finns för arbetsmiljön avseende högsta tillåtna bullernivåer. Många fritidsmiljöer innebär också risk för bullerskada såsom skytte, jakt, verktygsmaskiner, rock- och popkonserter mm.

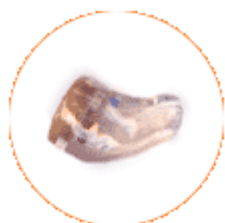
Hörselskydd är ett sätt att skydda sin hörsel mot buller som kan skada öronen. Det skall alltid vara så praktiskt och bekvämt som möjligt att bära hörselskydd oavsett arbetsuppgift.



Öronproppar finns i olika storlekar och material; bland annat skumplast, vax, dun och silikon. Vilka som är bäst beror på dina öron och på vad du ska ha dem till. Vissa är bra att sova med, andra tål vatten och går att simma med, medan andra är bäst mot högt buller på jobbet.



Kåpor finns i olika former och färger och kan kombineras med kommunikationsutrustning, skyddshjälm, svetskärmar, ansiktsmasker m.m. Elektroniska kåpor som effektivt dämpar starka ljud men låter användaren höra svaga ljud är speciellt lämpliga vid skytte och jakt.



En speciell typ av hörselgångspropp finns för musik, utformad för att ge ungefär lika stor dämpning i bas och diskant. Dessa musikproppar finns dels i ett standardutförande, som ska passa de flesta hörselgångar, dels i en individuellt utformad variant som formgjuts efter ett avtryck av användarens öra.

Kontakta Hörselvården för vidare information.



Linköpings Kommun

Omsorg

Kommun Rehab

Är du vuxen och har en synskada eller hörselskada?

Har du en anhörig som har en synskada eller hörselskada?

I Linköpings Kommun finns heminstruktörer för synskadade eller hörselskadade personer. Tillsammans kommer vi fram till vad du vill träna på.

Är du synskadad kan vi till exempel:

Träna funktioner i hemmet som städning, laga mat osv.
Träna att hitta i närmaste omgivningen.
Ge tips om hur man löser olika problem i vardagen.
Träna, märka upp tekniska apparater, bandspelare.
Hitta ett fritidsintresse.

Är du hörselskadad kan vi till exempel:

Träna användning av hörapparater och andra hörhjälpmedel samt skötsel av hörapparater (byte av batteri och slang samt rengöring).
Göra enklare felsökning på din hörapparat.
Installera dörr och telefonklocka.

Vi är också till för dig som är anhörig till en person med synskada eller hörselskada. Till oss kan du vända dig för att få information.

Välkommen att höra av dig till:

Patrik Bladh 013-20 52 51

Tolkcentralen

Tolkcentralen har specialutbildade tolkar för dövblinda, barndomsdöva och vuxendöva. Tolktjänsten är kostnadsfri. Teckenspråkstolk, TSS-tolk (Tecken Som Stöd) och skrivtolk kan beställas inför olika besök eller föreläsningar.

Det finns också kuratorer som kan hjälpa dig på olika sätt bland annat:

- När du söker olika typer av bidrag
- Som stöd när du ska tala med en myndighet
- När du behöver någon att tala med

Tolkcentralen, Badhusgatan 8, 582 22 Linköping

Öppettider måndag – fredag kl. 08:00 – 16:30

Tel. växel 010 – 103 78 90

Texttelefon 010 – 103 78 95

Fax 010 – 103 33 52

Kurator (tal/texttelefon) 010 – 103 78 93



Hörselskadades Riksförbund

6 goda skäl att bli medlem:

- **Ta ställning** - ditt medlemskap är ett viktigt stöd i arbetet för ett rättvisare samhälle.
- **Gratis tidning** - du får tidskriften Auris- åtta nummer varje år- fullmatad med intressanta artiklar om hörselskadade i Sverige och världen.
- **Chans att påverka** - du kan delta i HRFs intressepolitiska arbete, såväl lokalt som i rikstäckande kampanjer.
- **Rabatter** - förmånliga medlemspriser, bland annat på hörapparatbatterier, resor och bensin.
- **Kunskap** - du ökar dina kunskaper genom studiecirklar, föredrag och färskt HRF-information.
- **Gemenskap** - du träffar andra med liknande erfarenheter och kan få råd, stöd och tillfälle att umgås under tillgängliga former.

Ta kontakt med din lokala HRF-förening i:

- Boxholm
- Mjölby
- Finspång
- Motala/Vadstena
- Kinda
- Norrköping
- Linköping
- Åtvidaberg

Frågor? Vänligen Kontakta HRFs förbundskansli:

HRF, Gävlegatan 16, Box 6605, 113 84 Stockholm

Tel: 08-457 55 00, texttel: 08-457 55 01

Fax. 08-457 55 03, e-post: hrf@hrf.se,

Webbsida: www.hrf.se