

# Hörselnedsättning

Information från Audiologiska kliniken



Nedsatt hörsel kan vara medfödd eller utvecklas med åren. Vilken behandling du får beror på orsaken till din hörselnedsättning och vilka behov du har. Det gäller både tekniska hjälpmedel och stöd från olika professioner inom hörselvården.

## Symtom

Hos många kommer hörselnedsättningen gradvis. Det kan göra att du inte är medveten om att hörseln har försämrats.

Det här är vanliga symtom på nedsatt hörsel:

- Du tycker att andra pratar otydligt och svagt.
- Du har svårt att höra när många pratar samtidigt.
- Du har svårt att höra när din omgivning är bullrig.

Ibland är det dina närstående som först märker av att du har nedsatt hörsel. Det kan till exempel vara att de tycker att du har högt ljud när du ser på TV eller att du ofta frågar om vad de har sagt.

Små barn är inte medvetna om att de har nedsatt hörsel men hörselnedsättningen riskerar att påverka barnets språk- och talutveckling.

## Så fungerar hörseln

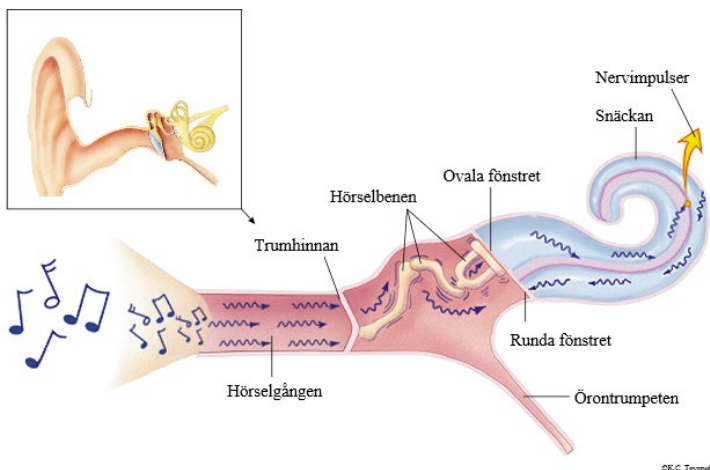


Bild från 1177.se.

Ljud består av tryckvågor. Ljudvågorna leds in i örat och når sedan trumhinnan som sätts i rörelse. Vågrörelsen förs sedan vidare av de tre hörselbenen, hammaren, stället och stigbygeln till ovala fönstret. De förstärker även ljudet. Stigbygelnsvängningar i det ovala fönstret fortplantas sedan till vätskan som finns i snäckan.

Tryckförändringar i vätskan aktiverar sennesceller i snäckan. De kallas för hårceller. Informationen från hårcellerna leds sedan som nervimpulser genom hörselnerven till hörselcentrum i hjärnan. Hårcellerna är specialiserade för olika ljud, vissa reagerar på bastoner och andra på diskanttoner.

En skadad hårcell kan inte återuppbyggas.

Du kan läsa mer om örat och om hörseln på 1177.se.

## **Olika typer av hörselnedsättningar**

Hörselnedsättning delas in i grupper utifrån typ av hörselnedsättning: konduktiv hörselnedsättning (ledningshinder) och sensorineural hörselnedsättning. Dessa två typer kan finnas samtidigt, en kombinerad hörselnedsättning.

### **Konduktiv hörselnedsättning (ledningshinder)**

Ledningshinder innebär att örats förmåga att leda in ljud från omvärlden till innerörat inte fungerar som det ska. Ett ledningshinder har sin orsak i hörselgången eller i mellanörat. Det kan till exempel vara en skada på trumhinnan eller hörselbenen. Andra vanliga orsaker är: vaxpropp, öroninflammation och otoskleros. Hur stor hörselnedsättningen blir varierar, men den kan gå att behandla.

### **Sensorineural hörselnedsättning**

Du kan få en hörselnedsättning om sinnescellerna i snäckan eller hörselnerven skadas. Det kallas för en sensorineural hörselnedsättning och kan bero på flera olika saker.

### **Åldersförändringar**

Den vanligaste orsaken till nedsatt hörsel är åldersrelaterad hörselnedsättning. Den här typen av hörselnedsättning gör att du har svårt att höra ljusa toner, till exempel fåglar och insekter. Du kan också ha svårt att höra konsonantljud. Det beror på att konsonantljud ofta innehåller toner som är ljusa. Det här påverkar förmågan att uppfatta tal tydligt. Flera saker påverkar den åldersrelaterade hörselnedsättningen till exempel sjukdomar, skador, vissa läkemedel, miljö men också ärftliga orsaker.

## **Bullerorsakad hörselnedsättning**

Du kan få nedsatt hörsel om du utsätts för starka ljud, då kan sinnesscellerna i snäckan skadas. Både plötsliga smällar och mer långvarigt buller kan göra att du får nedsatt hörsel. Det är viktigt att du skyddar din hörsel mot starka ljud både om du har en hörselnedsättning eller om du inte har haft några problem med hörseln.

## **Medfödda hörselskador**

Den vanligaste orsaken till medfödda hörselskador är ärftlighet. Då har du ärvt ett anlag för hörselnedsättning från en eller båda av dina biologiska föräldrar. Hörselnedsättning kan också bero på en infektion under fosterstadiet eller en komplikation under förlossningen. En medfödd hörselnedsättning kan vara sensorineural, konduktiv eller kombinerad.

## **Andra orsaker till hörselnedsättning**

Sinnesscellerna i snäckan kan skadas om innerörat får försämrad blodcirkulation under en kortare eller längre tid. Det kan göra att du får en tillfällig eller bestående hörselnedsättning. Virussjukdomar eller infektioner kan också orsaka hörselnedsättning. Det finns sjukdomar som periodvis ger hörselnedsättning, yrsel och tinnitus.

## **Tinnitus**

Tinnitus är att höra ett ljud som inte har någon yttre ljudkälla. Det kan exempelvis låta som pipljud, toner, tjut, sus, surr, brus eller annat. Många med hörselnedsättning har också tinnitus, men man kan få tinnitus utan hörselnedsättning.

Det är ganska vanligt med tinnitus och de flesta har inte så stora besvär av det. Läs mer om tinnitus på [1177.se](http://1177.se)

## **Minska risken för hörselnedsättning**

Du minskar risken för att få nedsatt hörsel genom att inte utsätta öronen för alltför starka ljud. Du bör skydda öronen om ljudnivån är så hög att det inte går att prata som vanligt. Du kan skydda hörseln genom att använda hörselkåpor eller öronproppar. Det är viktigt både i arbetet och på fritiden.

Om du lyssnar mycket på musik i hörlurar är det viktigt att inte ha för hög volym. Rekommendationerna är att aldrig gå över 85 dB.

Om du upplever att du har nedsatt hörsel kan du kontakta Audiologiska kliniken via [1177.se](http://1177.se) eller kontakta din vårdcentral. Audiologiska kliniken har mottagningar i Örebro, Karlskoga och Lindesberg.

**Kontakta genast en vårdcentral eller Öron-  
Näs- och halsklinikens jourmottagning om  
något av följande stämmer på dig:**

- Du får plötsligt svårare att höra med ena örat.
- Du har fått nedsatt hörsel efter ett slag mot örat, mot huvudet eller efter att du har dykt.
- Du har fått nedsatt hörsel och samtidigt ont i örat.
- Du får plötsligt svårare att höra och känner dig yr.

Om det är stängt kan du vänta tills ÖNH jour-mottagning eller vårdcentral öppnar.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Kontakta vårdcentral eller barnvårdscentral, BVC, om du som förälder tror att ditt barns hörsel är nedsatt.



## Rehabiliteringsåtgärder

Inom hörselvården samarbetar många olika yrkeskategorier för att hjälpa dig: audionom, läkare/audiolog, kurator, tekniker, ingenjör, sjukgymnast, undersköterska och logoped. Vilka åtgärder du behöver beror på orsaken till din hörselnedsättning och vilka behov du har.

Här är några exempel på olika rehabiliteringsåtgärder:

- Råd om strategier som kan underlätta kommunikationen
  - Prova ut hörapparat
  - Prova ut andra tekniska hjälpmedel som hjälper dig i vardagen
  - Grupprehabilitering där du får lära dig mer om din hörselnedsättning och vad du kan göra för att underlätta kommunikationen
  - Cochleaimplantat om hörseln är så nedsatt att den inte går att förstärka med hörapparat
  - Operation om du har en öronsjukdom där det kan hjälpa
- Du kan läsa mer om olika typer av hörapparater och tekniska hjälpmedel på [1177.se](http://1177.se).

## **Vad innebär hörselrehabilitering?**

Vid första besöket efter hörselmätningen diskuterar du och din audionom om vilka svårigheter du upplever och i vilka situationer du önskar höra bättre. Tillsammans kommer ni överens om vilka åtgärder som är lämpliga. Vid nästkommande besök anpassas hjälpmedel, ges information om kommunikationsstrategier samt råd och stöd. Ofta behövs 1 till 2 återbesök. Anhöriga är varmt välkomna att vara med på besöken.

## **Vad kostar det att få en hörapparat?**

I Örebro län lånar du dina hörhjälpmedel och betalar abonnemangsvgift varje månad från och med du fyllt 20 år. Du får också betala besöksavgift då du besöker audionom eller annan profession inom hörselvården. Aktuella patientavgifter kan du läsa om antingen på [www.regionorebrolan.se](http://www.regionorebrolan.se) eller på 1177.se.

## Att tänka på

Du kan behöva lära dig mer om din hörselnedsättning för att förstå varför du upplever svårigheter i vissa miljöer och i vissa situationer.

Det kan till exempel handla om råd om hur du ska göra i vardagliga situationer, mer information om vad hörselnedsättningen innebär eller möjlighet att träffa andra med hörselnedsättning.

När hörseln förändras påverkas inte bara örat, utan även hur väl du kan kommunicera med andra. Om kommunikationen försvåras kan det påverka sociala relationer och känsla av delaktighet. Det krävs mer koncentration och ansträngning för att lyssna när du har en hörselnedsättning, även med hörhjälpmedel. Det gör att du lättare blir trött.

Hörapparat är en god hjälp och ett hjälpmedel som ger ökad livskvalitet för väldigt många, men hörapparater kan inte ersätta skadade nervtrådar och sinesceller. Därför kan hörapparater inte helt sortera bort ovidkommande ljud eller olika röster som hörs samtidigt.

Tillvänjning av att höra med hörapparat kan ta olika lång tid, från ett par månader upp till ett år. En del ljud kanske du inte hört på många år och då behövs det tid och tålmod att vänja sig.

## **Att leva med nedsatt hörsel**

Här är några tips som kan förenkla vardagen om du har nedsatt hörsel:

### **Berätta för andra att du har nedsatt hörsel**

Att berätta för personer i din närhet att du har nedsatt hörsel brukar underlätta och förhindra missförstånd. Det kan kännas bra att berätta hur du påverkas av hörselnedsättningen. Du kan också ge råd om vad andra kan göra för att du lättare ska uppfatta vad de säger.

### **Ta bort onödiga ljudkällor**

Försök att ta bort bakgrundsljud som stör, det kan till exempel vara att stänga en öppen dörr eller stänga av bakgrundsmusik.

### **Välj lugna miljöer**

Välj lugna miljöer om du ska träffa någon ute. Det kan också vara lättare att ses i en mindre grupp än i en större.

### **Var noga med belysning**

Det blir lättare att höra om du ser ansiktet på den som du pratar med. Det kan vara bra att sitta med ryggen mot fönstret så att du inte ser i motljus.

### **Be om att få information skriftligt**

Vid möten, utbildningar och till exempel läkarbesök kan du be om att få informationen sammanfattad skriftligt.

### **Använd sms och e-post om det är mycket ljud runt omkring**

Skicka textmeddelanden eller e-post istället för att ringa om det är mycket ljud runt omkring dig.

## **Använd textning när du ser på film och tv**

Många tv-kanaler och andra tjänster för film och serier erbjuder textning antingen via text-tv eller direkt i tjänsten.

## **Skrivtolkning**

Om du hör dåligt kan du ta hjälp av en skrivtolk. Det är en person som skriver det som sägs, svenskt talspråk, och det visas på en skärm, svenskt skriftspråk. Det kan vara till stor hjälp vid till exempel ett läkarbesök men även i många andra sammanhang. Mer information finns via regionens hemsida hos Tolkcentralen.

## **Stöd kan underlätta vardagen**

Det är vanligt att känna att samspelet med andra är svårt om du har nedsatt hörsel. Du kanske har svårt att uppfatta all information och har lätt att missa nyanser i det som andra säger. Det tar också mycket energi att ständigt koncentrera sig mycket för att höra och det kan göra att du blir trött.

Det är viktigt att du som har nedsatt hörsel söker hjälp om du mår dåligt. Inom hörselvården finns personal som du kan träffa för samtal och som kan hjälpa dig att hitta lösningar som gör vardagen lättare. Det finns också organisationer som arbetar för personer med nedsatt hörsel, där du kan få mer råd och stöd.

## **Kontaktinformation**

Kontakt med Audiologiska kliniken sker via e-tjänster på 1177.se eller via rådgivningstelefon:

### **Örebro**

Tel: 019-602 14 48

Telefontid: Måndag-fredag 07.45-09.00

### **Karlskoga**

Tel: 0586-662 46

Telefontid: Måndag-fredag 08.00-09.00

### **Lindesberg**

Tel: 0581-853 37

Telefontid: Måndag-fredag 07.45-08.45

### **Texttelefon**

Tel: 019-670 25 04

Om ditt hörhjälpmedel är trasigt kan du boka tid till Hörseltekniska mottagningen i Örebro via e-tjänster på 1177.se. Du kan även lämna in hörhjälpmedel för reparation via brevinkast på respektive mottagning.

### **Besöksadress:**

#### **Universitetssjukhuset Örebro**

A-huset, entré H, följ skyltning mot entré A, våning 6

#### **Lindesbergs lasarett**

Entré A

#### **Karlskoga lasarett**

Entré A, våning 1





Region Örebro län

[www.regionorebrolan.se/audiologiskakliniken](http://www.regionorebrolan.se/audiologiskakliniken)

Postadress: Region Örebro län, Audiologiska kliniken, Box 1613, 701 16 Örebro  
För mer information och kontakt, 019-602 10 00, [www.regionorebrolan.se](http://www.regionorebrolan.se)