

# Hörselrehabilitering

Information från Audiologiska kliniken

## **Hörselrehabilitering**

En hörselnedsättning kan påverka många situationer i vardagen. Det kan bli svårare att delta i samtal på grund av att man inte hör eller uppfattar vad andra säger, det kan medföra att man känner sig utanför i sociala sammanhang. Det kan även bli svårare att höra vad som sägs på TV eller vid utrop i bussar eller tåg.

Det är viktigt att förbättra möjligheterna att vara delaktig och aktiv i samtal och andra kommunikationssituationer. Ett stöd vid hörselnedsättning är att ta del av audiologisk rehabilitering. Audiologi är ett område som förenar medicinsk, teknisk, samhälls- och beteende-vetenskaplig samt humanistisk kunskap. Den audiologiska rehabiliteringen omfattar åtgärder som syftar till att förbättra en persons kommunikation och främja bästa möjliga funktionsförmåga och god livskvalitet.

### **Inför hörselrehabilitering**

Fundera gärna över vad som är besvär i olika hörselsituationer. En hörapparat är inte alltid lösningen. Lösningen kan exempelvis vara hur samspelet är med dem du umgås med och att de förstår vad hörselnedsättningen har för påverkan på dig i olika situationer. Utgångspunkten för rehabiliteringen är att du själv upplever svårigheter i olika situationer. Det kan exempelvis vara när du pratar enskilt med någon eller när det sker i grupp. Det kan också utgå ifrån stress, oro och utanförskap till följd av din hörselsituation.

Här är några exempel på olika rehabiliteringsåtgärder:

- Råd om strategier som kan underlätta kommunikationen
- Utprovning av hörapparater
- Utprovning av 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

### **Behovsbedömning**

Audionomen gör en behovsbedömning tillsammans med dig och rekommenderar vilka rehabiliteringsåtgärder som är lämpliga utifrån din situation. Detta sammanställs i en individuell rehabiliteringsplan som sedan följs upp under rehabiliteringen.



Det kan visa sig att du behöver annan behandling eller rehabilitering än hörapparater och hörhjälpmedel. I sådana fall hjälper audionomen dig vidare inom hörselvården.

Dina upplevda hörselsvårigheter och resultatet från hörselundersökningen lägger grunden för om det är aktuellt med hörapparater. Du diskuterar med audionomen och ni kommer tillsammans fram till vilket hörhjälpmedel som kan passa dig och din situation. Tänk på att mindre hörapparater kräver god finmotorik och bra syn för att kunna hantera och rengöra.

### **Utprovning av hörapparat**

Det behövs flera besök hos audionomen för att prova ut hörapparater. Varje besök tar mellan 45 till 90 minuter. Audionomen anpassar hörapparaterna efter resultatet från hörselundersökningen och utifrån ålder, livsstil och tidigare vana av hörapparater. Det görs en förstärkningsmätning med hörapparaterna för att ta reda på hur örats individuella egenskaper påverkar hörapparatens förstärkning.



Under utprovningen ges information så att du ska klara att hantera dina hörapparater på bästa sätt. Du kommer även få stöd med kommunikationsstrategier som kan underlätta dina vardagliga lyssningssituationer.

Vid ökade behov kan du få hjälp av vårt team för utvidgad hörselrehabilitering, det kan exempelvis omfatta utökat pedagogiskt eller psykosocialt stöd.

## Så fungerar hörseln

Örat består av ytterörat, mellanöra och inneröra. När vi hör leds ljudvågor genom hörselgången till trumhinnan och via hörselbenen vidare till hörselsnäckan och dess hårceller. En del av hårcellerna tar emot ljusa diskantljud, andra mörka basljud. Hörselnerven transporterar dessa ljudsignaler till hjärnan, som sedan tolkar så att vi uppfattar vad som hörs.

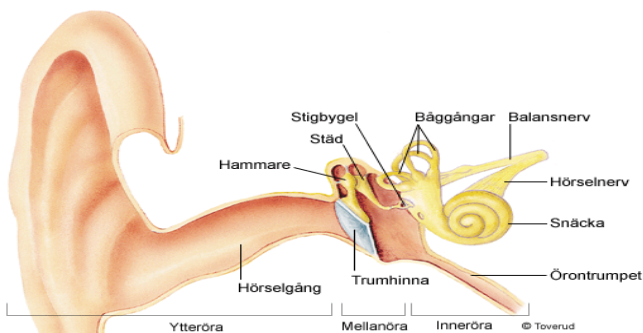


Bild från 1177.se

När vi bearbetar information använder vi hjärnans arbetsminne. Om vi inte direkt kan uppfatta vad en person säger behöver vi använda arbetsminnet för att gissa och fylla i luckor. Detta medför att arbetsminnet får arbeta intensivt. Detta är förklaringen till att personer med hörselnedsättning ofta blir tröttare än andra av att lyssna. För att minska tröttheten är en bra ljudmiljö viktig. Det gäller för alla personer med hörselnedsättning men framförallt barn, äldre och personer med annat förstaspråk än svenska.

Hörselnedsättning kan bero på många orsaker, bland annat arvsanlag, miljö, ålder och/eller sjukdom. Att veta var nedsättningen sitter i hörselsystemet och hur omfattande den är har stor betydelse för hörselrehabiliteringen.

## **Tillvänjning, motivation och förväntningar**

När en person provar hörapparat kan förväntningarna vara höga på att hörseln ska bli som förut, ungefär som när man skaffar glasögon vid nedsatt syn. Men hörseln går inte att rekonstruera på samma sätt. Alla omgivande ljud förstärks mer eller mindre i en hörapparat.

Din egen inställning och motivation är avgörande för en ökad livskvalité. Det räcker inte alltid med att få hörapparater och andra hörseltekniska hjälpmedel. Det gäller också att du är öppen för ny kunskap, får förståelse för din egen hörselnedsättning och att komma till insikt om dina egna möjligheter att förbättra situationen.

Tillvänjningen av att höra med hjälp av hörapparat kan ta olika lång tid – från några dagar upp till ett halvår. Ibland krävs längre tid. Du behöver vänja dig vid det nya sättet att uppfatta ljudintryck som hörapparaten medför. Du får stöd och vägledning av audionomen, men mycket hänger på din inställning och motivation.

Hörapparaten är ett hjälpmedel som kan ge mycket goda resultat, men den kan inte fullt ut ersätta den hörsel du har förlorat. Det är därför viktigt att tänka på att hörapparaten är en del av hörselrehabiliteringen. Hörselrehabiliteringen är anpassad efter individen och kan variera stort mellan två personer. Därför kan man inte jämföra nyttan av hörselrehabilitering mellan två personer eftersom behoven och förutsättningarna skiljer sig åt mellan dem.

## **Vad förväntas av dig?**

Din egen rehabiliteringsinsats börjar genom att du använder dina hörapparater i olika situationer och ljudmiljöer. Under hela hörselrehabiliteringen förväntas du vara motiverad, aktiv och tålmodig. Du som använder hörapparater förväntas ta hand om dem genom att följa de skötselråd som du fått av din audionom och vid behov lämna in hörapparaterna för service.

## **Bra att tänka på**

Börja använda hörapparaten inomhus i lugn och ro, i samtal med några få personer, framför TV eller radion. När du successivt blir mer van vid hörapparatens ljud kan du prova i svårare miljöer, så som restauranger, shoppingcentrum, konferenslokaler och dylikt.

Det är viktigt att du får återkommande träning, helst några timmar dagligen. Utprovning och tillvänjning av hörapparat tar lång tid och måste få ta sin tid i anspråk.

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

Du betalar besöksavgift för dina besök på Audiologiska kliniken. I Örebro län lånar du dina hörhjälpmedel och betalar abonnemangsavgift 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.



## **Tips som kan förenkla vardagen**

### **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.

## **112 för tal- och hörselskadade**

För dig som är döv, tal- eller hörselskadad finns möjlighet att kontakta nödnumret 112 via tjänsten SMS112 eller PTS förmedlingstjänster. När man förregistrerat sin mobiltelefon för tjänsten kommunicerar man direkt till nödnumret via sms. Läs mer på [www.sosalarm.se](http://www.sosalarm.se).

## **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



[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)