



**Att leva med
hörselnedsättning**

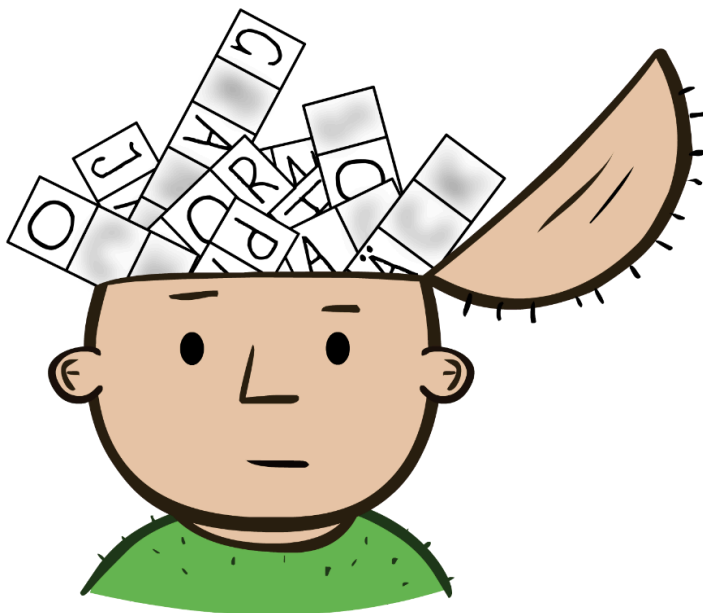
UR ÄK A, KAN
DU ÄGA VA
LO AN ÄR?



Hur är det att leva med hörselnedsättning?

Vissa beskriver det som en ständig gissningslek. Du hör *att* något sägs men inte riktigt *vad* som sägs.

Graden av hörselnedsättning skiljer sig åt mellan olika individer från att "höra lite dåligt" till knappt höra något alls – spännvidden är stor.



Den ständiga gissningsleken gör att man behöver anstränga sig mer för att klura ut vad som sägs.

Det kan då bli svårare att hänga med i snabba samtal och att minnas vad som har sagts.

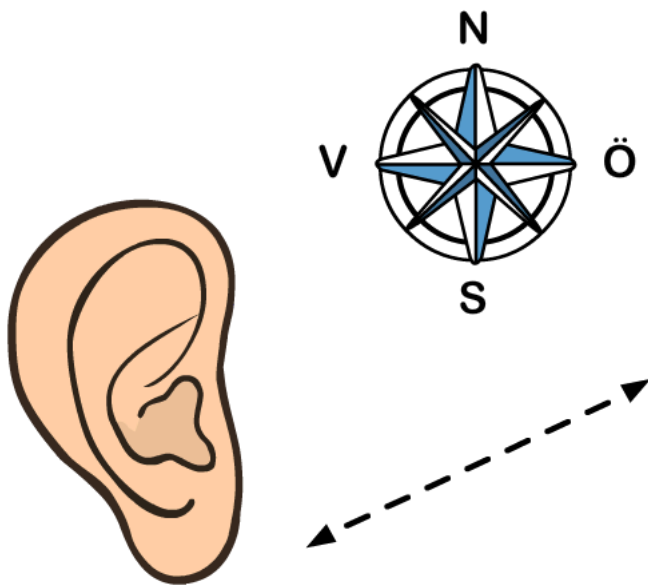
Det kan också bli svårare att göra andra saker samtidigt som man lyssnar, som att föra anteckningar och komma på egna saker att säga.

Hur mycket känner du att du får anstränga dig i samtal?



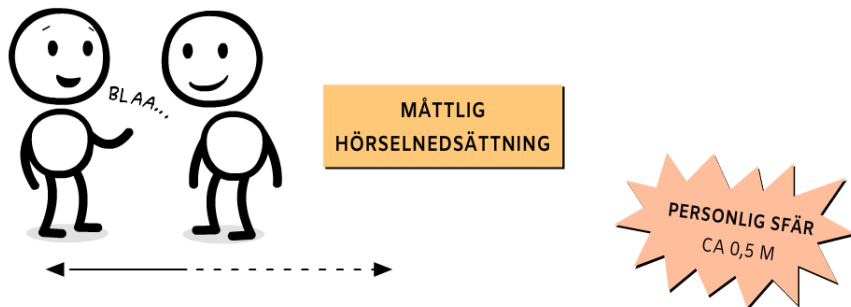
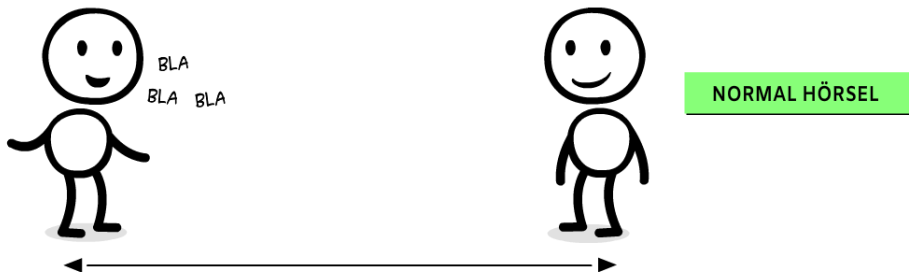
Det är särskilt i bullrig miljö och i större sällskap som man kan ha svårt att sålla ut det man vill höra från resten.

Hur känner du dig i större sällskap?

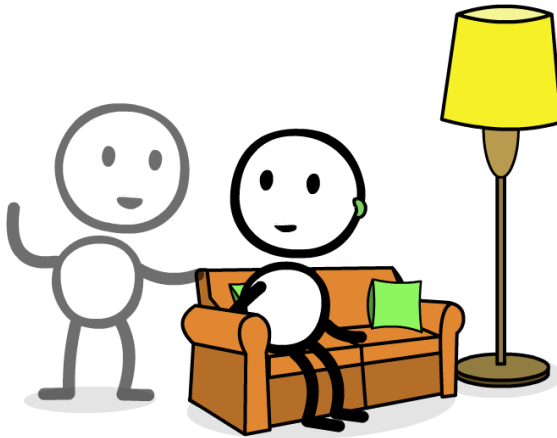


En del som har hörselnedsättning upplever också problem med längre samtalsavstånd och lokalisering av ljud.

Hur nära behöver du vara för att ni ska kunna hålla ett normalt samtal?

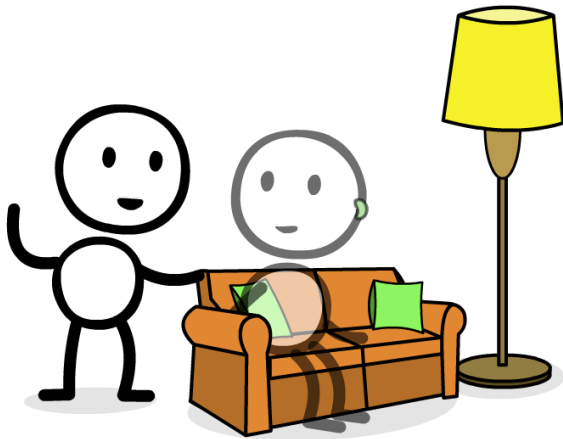


Kommunikation har alltid minst två parter och en hörselnedsättning påverkar alla parter.



Saker som kan kännas jobbigt för *dig med hörselnedsättning*:

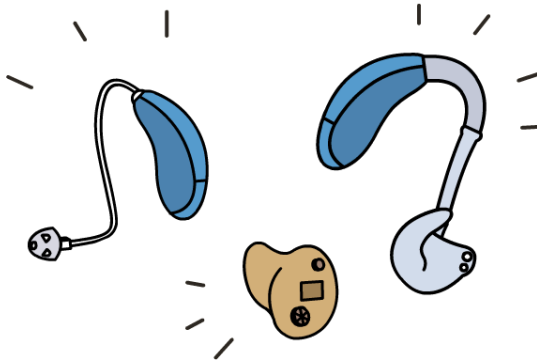
- Att behöva fråga om och missförstå
- Att behöva anstränga sig för att höra vad som sägs
- Att bli uppfattad som en "dålig lyssnare"
- Att inte känna sig lika inkluderad i sociala sammanhang
- Att vara rädd för att vara nära och kära till besvär



Saker som kan kännas jobbigt för *dig som anhörig*:

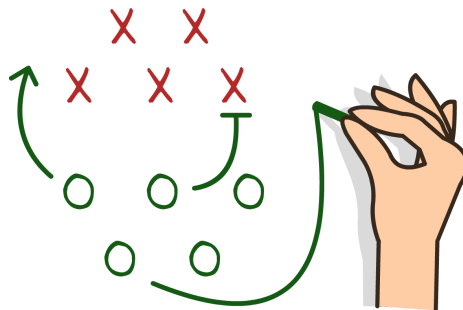
- Att bli missförstådd och behöva upprepa sig
- Att behöva anstränga sig för att den andre ska höra
- Att känna det som att man inte blir lyssnad på
- Att inte kunna vara socialt aktiva tillsammans på samma sätt som tidigare
- Att känna att man själv inte kan ge tillräckligt med stöd.

Hörselnedsättning påverkar nästan alla delar av livet. Så vad kan vi göra åt det? Här kommer några förslag:

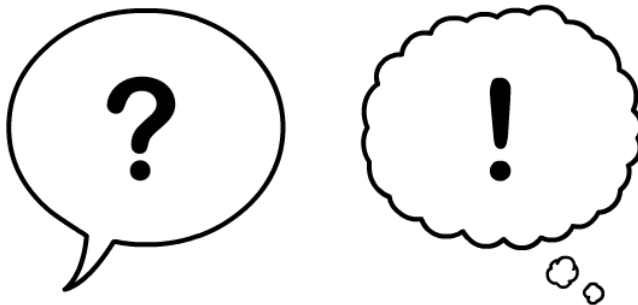


Hörapparater är fantastiska ljudanläggningar i miniatyr. De återställer inte hörseln till det normala men kan göra det lättare i många vardagssituationer.

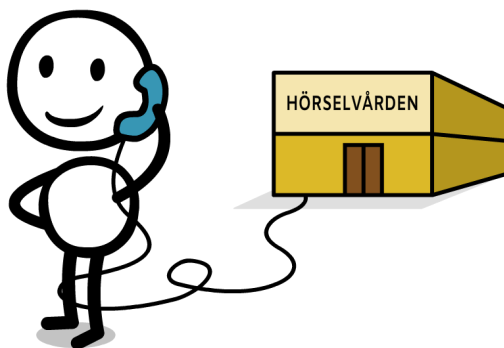
Det finns även särskilda ljudtekniska lösningar för TV, telefoni, arbetsmöten och föreläsningar.



Kommunikationsstrategier är ett viktigt komplement till hörapparater. I de flesta situationer vinner du och dina anhöriga på att tänka på placering, avstånd och undvikande av bullerkällor.



Kanske behöver du prata mer om din situation?
Samtalsstöd kan hjälpa dig som har svårigheter att acceptera vardagskampen som hörselnedsättning för med sig.



Inom hörselvården kan vi hjälpa dig med både tekniska hjälpmedel, kommunikationsstrategier och samtalsstöd. Det enda du behöver är en remiss från din hälsocentral.

Välkommen!



Erik Nästesjö
hosaudionomen.com