

# 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.

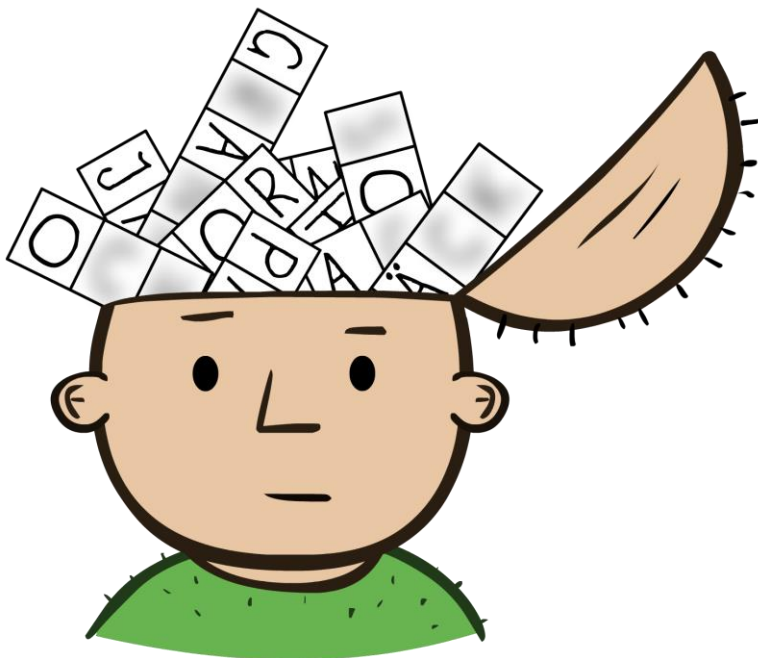
Graden av hörselnedsättning skiljer sig åt mellan olika individer från att "höra lite dåligt" till knappt höra något alls – spännvidden är stor.



I enskilda samtal går det kanske bra, men det beror mycket på hur vi samtalar och på ljudmiljön.

Vanliga tecken på hörselnedsättning är att man ofta får fråga om och att man blir trött av att lyssna.

Anhöriga kan märka det genom att de ofta behöver upprepa sig och att TV-ljudet är på hög volym.



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

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

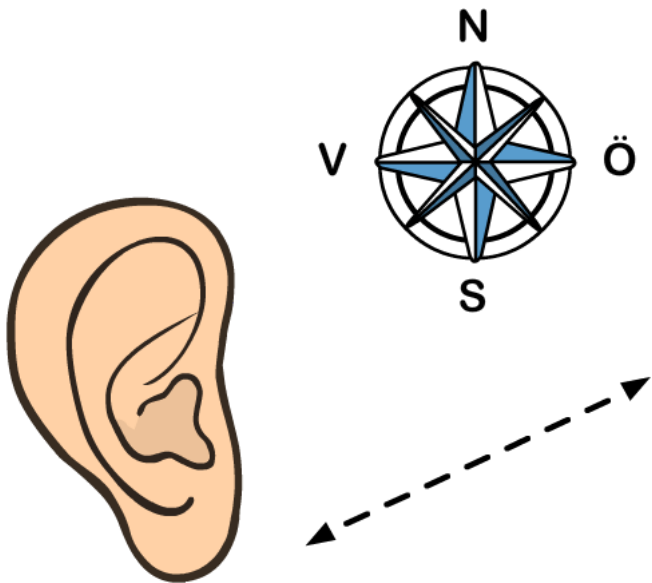
Över längre tid kan det också uppstå spänningar i nacke och axlar.

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



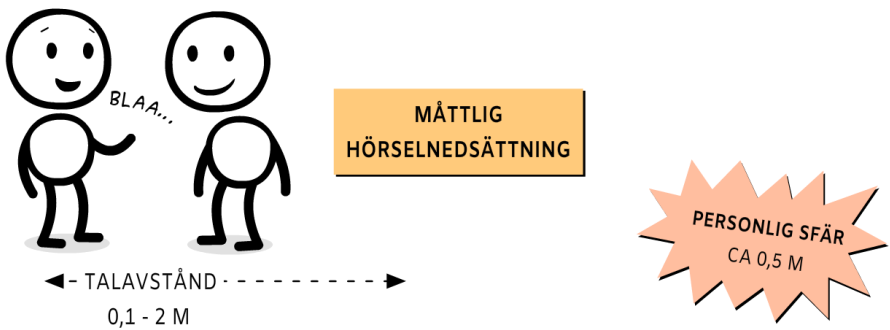
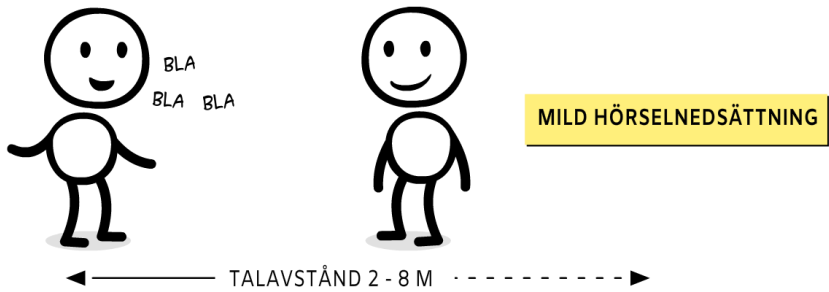
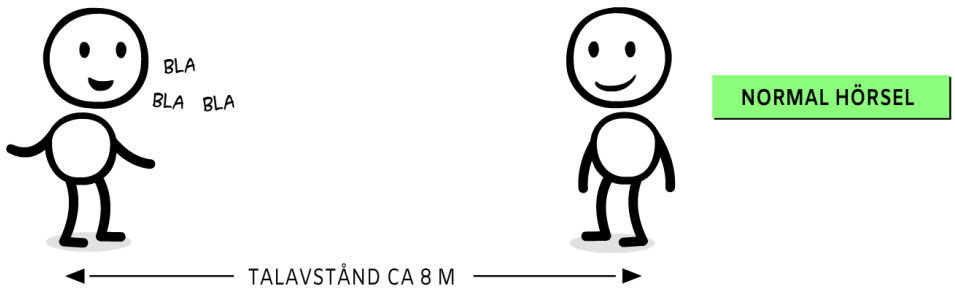
Det är särskilt i bullrig miljö och i större sällskap som man kan ha svårt att sälla ut det man vill höra från resten.

Kanske känner du dig som i en "bubbla" och att du helst undviker kalas och släktmiddagar?

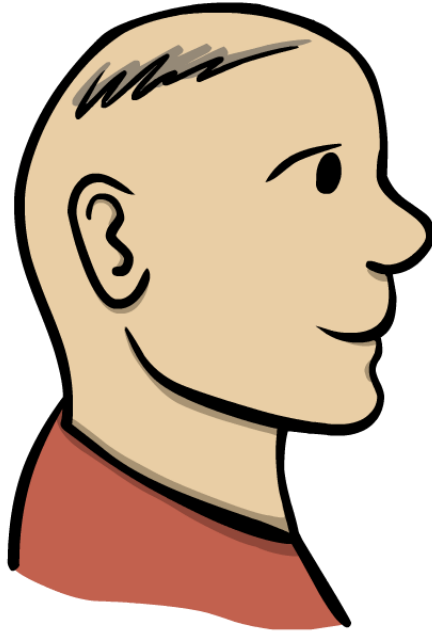


En del som har hörselnedsättning upplever också problem med längre samtalsavstånd och lokalisering av ljud.

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



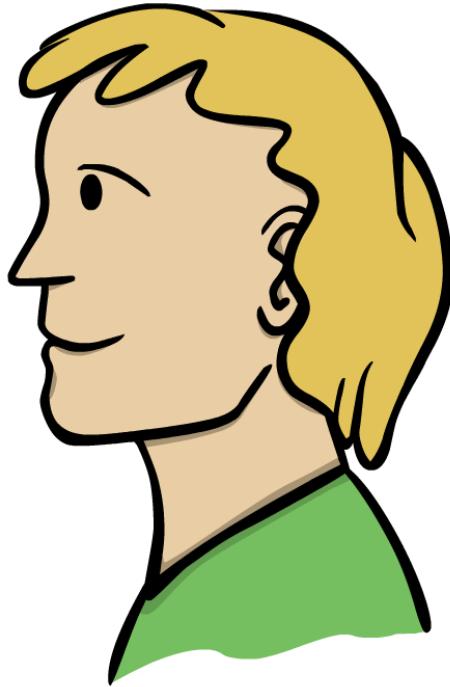
Kommunikation har alltid minst två parter och en hörselnedsättning påverkar alla parter.



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

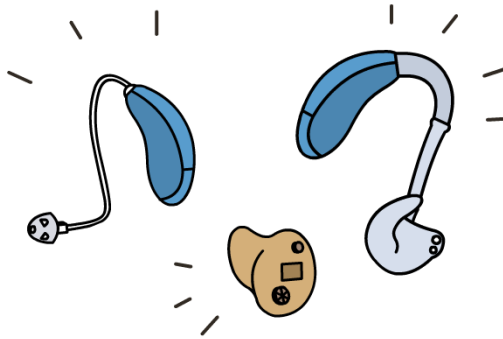




Saker som kan kännas jobbigt för *dig som anhörig*:

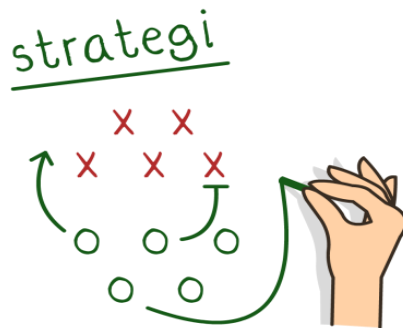
- Att bli missförstådd och behöva upprepa sig
- Att behöva anstränga sig för att den andre ska höra
- Att känna det som att man inte blir lyssnad på
- Att inte kunna vara socialt aktiva tillsammans på samma sätt som tidigare
- Att känna att man själv inte kan ge tillräckligt med stöd.

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

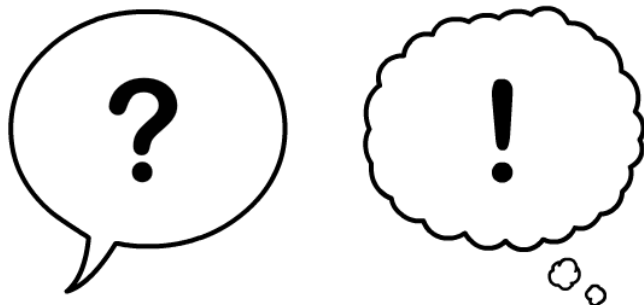


**Hörapparater** är fantastiska ljudanläggningar i miniatyr. De återställer inte hörseln till det normala men kan göra det lättare i många vardagssituationer.

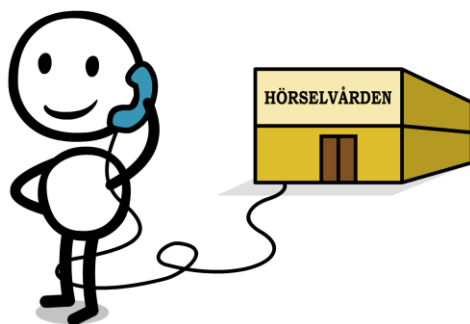
Det finns även särskilda ljudtekniska lösningar för TV, telefoni, arbetsmöten och föreläsningar.



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



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



Ta reda på vad **hörselvården** kan hjälpa dig med där du bor. Det är aldrig för sent att söka hjälp, men det är bra att börja så tidigt som möjligt.

**Välkommen!**



Erik Nästesjö Todd  
*hosaudionomen.com*