

Syn- och
hörselinstruktör
Skara kommun

Annelie Hellberg

Hörsel

- Örat är ett av människans viktigaste och mest komplicerade sinnesorgan
- Vi är väldigt beroende av hörseln i det dagliga livet.
- Hörselnedsättning är mycket vanligt och ökar
- Många väntar för länge med att söka hjälp





Bild av KamranAydinov, Freepik

Ensam – även i sällskap

Hörselnedsättning ökar risken för:

- Social isolering
- Depression
- Kognitiv nedsättning
- Demens
- Fysisk inaktivitet
- Fallolyckor



- Vänta inte med att skaffa hörapparat!
- Använd dina utprovade hörapparater!

Tecken på hörselnedsättning

Tycker du att andra pratar
otydligt och svagt?

Har du svårt att höra när flera
pratar samtidigt?

Har du svårt att höra när din
omgivning är bullrig?

Tycker andra att du har för hög
volym på teven?

Händer det att någon påpekar att
du har problem med hörseln?

Hör du när telefonen eller
dörrklockan ringer?

Säger du ofta va?

Har du svårt att höra ljusa
toner, t.ex fåglar och insekter?

Missförstår du och tappar
sammanhanget?



Hörapparat

Provas ut på
audionommottagnin
g





Att höra med hörapparat

- Ersätter inte normal fungerande hörsel
- Ljudstyrkan anpassas automatiskt men kan bli för stark ändå!
- Lyssningsmiljö och samtalsstrategier är avgörande
- Tillvänjning och motivation
- Kräver *kontinuerlig* användning



Situationer när hörapparat kanske inte räcker till...

- Höra telefonsignal och höra telefonsamtalet.
- Höra TV:n/radion
- Höra dörrklockan
- Höra vad som sägs på föredrag, i kyrkan, bingo osv.
- Höra vad som sägs i grupp, när flera talar.

Hörselinstruktör

- Stötta på hemmaplan för att vardagen ska fungera
- Enklare felsökning på hörapparater och andra hörselhjälpmedel
- Träna på användning av hjälpmedel och skötsel
- Hjälp med rengöring, byte av slang
- Råd om förbättrad ljudmiljö samtalsstrategier
- Informera om vilket stöd som finns att få.
- Informera omvårdnadspersonal , pensionärsföreningar, på träffpunkter osv.

Synen



Ålderns effekter på ögat och synen

- Ögat åldras och synsinnet blir sämre.
- Svårt att fokusera på nära håll.
- Svårt att se i dåligt ljus. Vi behöver mer ljus.
- Känsligare för bländning.
- Djupseendet försämras.
- Ögonsjukdomar blir vanligare.

Konsekvenser av nedsatt syn



- Använda telefon, dator, se på TV
- Läsa/handarbete/lösa korsord
- Laga mat/tvätta/handla
- Känna igen personer man möter
- Orientera sig
- Nedsatt balans och Fallrisk
- Hålla reda på tid och inbokade möten
- Social isolering

...och mycket mer

Hjälpmedel vid synnedsettning

- Syncentralen bedömer behov och förskriver synhjälpmedel.
- De utbildar också i strategier, orientering, anpassning av mobil och dator m.m
- Remiss från ögonläkare krävs och synnedsettningen måste vara betydande.
- Många behöver tips på hjälpmedel och belysning innan dess

Syninstruktör

- Stöttning på hemmaplan för att främja självständighet och underlätta i vardagen.
- Uppmärkning av t.ex spis, micro, tvättmaskin, fjärrkontroll
- Tips om belysning, hjälpmedel, strategier i vardagen
- Se över fallrisk
- Tips om anpassning av mobiltelefon/surfplatta
- Taltidning/talbok
- Informera om vart man ska vända sig, lokalföreningar

Belysning





Vanliga teknikprodukter kan också göra skillnad



Uppmärkning -
markeringar som
känns eller är färgade



Förstoring – större text och siffror



- Färgsättning och hög kontrast – skillnader i färger och ljussättning

