

# Rapport från temadag för KPR/RPR representanter, folkhälsoansvariga samt alla intresserade den 5 april 2022

## Dagens tema var Hörselnedsättning

Audionom Sara Ericson från Hörselvården i Blekinge inledde förmiddagen med att berätta om hörselvård och hörselnedsättning.

Hörselvården i Karlskrona har 2 audionomer, 2 hörselingenjörer, 2 kuratorer, 3 pedagoger och 2 administratörer.

### Hörselnedsättning.

Tinnitus, ljudkänslighet, ljudförvrängning. Ljudkänslighet och ljudförvrängning kan vara tillfälligt eller konstant. Orsak till hörselnedsättning kan vara ärftlighet, miljöfaktorer som buller, stress, trauma. Läkemedel kan också påverka hörsel ex. cellgifter. Ålder är ju en central faktor och sjukdomar kan också påverka.

Inte ovanligt är vaxproppar som kan ge tillfällig hörselnedsättning. Detta kan åtgärdas med att spola och med läkemedel som Revaxör. Örontrumpeten kan svullna vid infektion och barn kan behöva rör som jämnar ut trycket i örontrumpeten. Innerörat med cilierna ( hårceller 1500 ) kan skadas och tumörer kan utvecklas på balansnerven. Båggångarna kan påverka balansnerven med att kristaller bildas som då orsakar yrsel. Slitna hårceller ger dålig hörsel men ofta kan hjärnan hjälpa till att översätta och hjälpa till.

Åtskilliga undersökningar och tester hjälper audionomen att ställa diagnos som : hörselmätning, tonaudiometri, talaudiometri, tymponometri ( undersökning av trumhinnans rörlighet). ABR/ASSR , elektroder avläser reaktioner från delar av hjärnan. OAE används mest på barn. Åldersnedsättning sk presbyacusis givetvis vanligt.

### Hörselrehabilitering.

Här är MOTIVATION viktigt!

Hörseltekniska hjälpmedel finns som ex. telefon, TV, förstärkta signaler, samtalsförstärkare och mikrofoner. Utvidgad rehabilitering med kurator och hörselpedagog är ytterligare hjälp som finns vid behov.

Hörapparater: Bakomöratapparat, Allt i örat apparat

Manuella program, hörslina, volymkontroll

Nyheter: uppladdningsbart, Bluetooth- kopplat till Smartphones för ljudförstreaming, app som fjärrkontroll

### Kommunikation

Vad göra för att underlätta kommunikationssituationer. Uppmärksamma din omgivning.

- se på den som talar
- tänk på din placering i olika gruppssituationer
- ha ryggen mot bullerkällor
- försök minimera störande ljud- våga fråga! Du är viktig!

Att tänka på som anhörig!

- skrik inte! tala tydligt!
- ansikte mot ansikte
- täck inte för munnen
- var uppmärksam, lyssna, fråga
- ha förståelse
- tala en i taget
- tänd en lampa för att se ansiktet tydligt

Föreningar inom hörselvård

Hörselskadades Riksförbund, Vuxendöva i Sv, Sveriges dövas riksförbund

Syn- och hörselinstruktörerna Marie Eklund och Anja Karlsson från hemsjukvården i Karlskrona kommun fortsatte f.m. sedan vi fått kaffe och fralla och röra på oss! Dessa instruktörer ger råd, stöd och hjälper till med underhåll och träning av syn- och hörselhjälpmedel som förskrivs av regionen. Uppmärkning i hemmet så att du klarar dina vardagssysslor på ett enklare sätt. Träning så att du lättare hittar i din närmaste omgivning. Kontakt med syn- och hörselvård. Information om kommunens och samhällets service.

Hembesök när man fått sin hörapparat. Koll på belysning. Kallvitt ljus ofta bra för synskadade. Talbok/ dagstidning och böcker. talande klockor. Individuella behov styr vad som behövs. Gratis nummerupplysning via Post- och tv styr. Ett enkelt knapptryck för att nå ex. anhörig. Kommunens talbok hjälpmedel. Spis med knappinfo. Träffpunkterna. Bibliotek för att få hjälp med IT-frågor.

Syn- och hörselinstruktörer ger hjälp till självhjälp och sparar pengar. Ett ekonomiskt exempel: vid en 30 min. insats vid frukost/ kvällsmat, är hemtjänsttaxan ex. 620:- per timme vilket gör en kostnad på 310:- per dag. Fortsätter vi då med 365 dagar blir det 113,150:- för en person. Här pratar vi inte om kostnader längre utan besparingar, eftersom personen genom vår träning tillagar sin frukost och kvällsmat själv. med tio personers träning blir summan 1.131.500:- på ett år. ( siffror från 2015-2016 )

Individer med syn- och hörselnedsättning vinner: förhöjd självsäkerhet och kontroll över vardagen, trygghet och säkerhet, ökad livskvalitet och större chans att utöva demokratiska och medborgerliga rättigheter. Kommuner vinner: friskare och självständigare invånare, ekonomiska fördelar genom minskade o-fallsrisker i hemmet och att behovet av särskilt boende fördröjs. Insatserna kan även leda till minskat omvårdnadsbehov. Mer aktiva medborgare som kan vara delaktiga och bidra till positiv samhällsutveckling.

Förmiddagens sista föreläsare var fysioterapeut Sara Eliasson från rehab. också från Äldreförvaltningen i Karlskrona. Sara har tillsammans med sina kollegor vunnit årets kvalitetspris av fysioterapeuterna centralt i landet för den balansträning för äldre som de utvecklade och bedrivit. Denna träning har lett till ökad livskvalitet för de äldre. Ett innovativt och strukturerat arbetssätt som gett goda effekter. Träffpunkterna i Karlskrona har varit träningsplatser för detta. "Balansera mera" Soc.styr.koncept har använts liksom benskörhetskonceptet. Patienter vid träffpunkterna samt rehab.patienter har fått delta. Övning har skett på plats på träffpunkterna med ordinarie personal med efter instruktion av fysioterapeut.

Hemträningsprogram 4-5 ggr/vecka kompletterar det som sker på träffpunkten. !/2 tim. stationsträning. Balans,sitta-stå,styrka, trappor,rodd, koordination.Efter detta test och ev. utökning. Övningarna stegras och görs lite svårare!

Yrseln minskar Artrossmärtn minskar. Sömnen blir bättre. Mer aktiv vardag. Pandemin har reducerat träningen så att fortsättningsgrupp nu startat! Det gäller att bibehålla det resultat man uppnått! Livskvaliteten ökar!

Alla kan falla men man faller mer vid stigande ålder. Balans och styrketräning är väsentligt för att förebygga! Varför faller man? Blöta golv, sladdar, dålig belysning,ojämna underlag utomhus. Svaga muskler och balanssvårigheter. Vardagsrutiner med mycket sittande! Demens ger ökad risk för fall. Rädsla att falla kan påverka rörelsemönster!

Hur förebygga: träning, bra mat, näringsrik och mellanmål, läkemedel, sömnmedel, lugnande ångestdämpande.

Råd: träning- muskelstyrkande övn. 20-40 min./ dag!

Ha koll på din närmiljö med mattor, halkskydd till dessa, sladdar, trösklar, nattlampa bra

Bra info: Skrift från Karlskrona kommun, Äldreförvaltningen, 37183, Karlskrona 0455-303000  
[www.karlskrona.se](http://www.karlskrona.se)

*Aktiva tips och goda recept -för ett friskare liv.*

Innehåll : övningar av fysioterapeuterna och kostråd av dietisten i äldreförvaltningen.

8 april 2022

Eva Holmberg, folkhälsoansvarig