



## VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT HÖRA BÄTTRE

1

Skaffa hörhjälpmedel som motsvarar dina behov och använd dem.

2

Berätta om hörselnedsättningen för din omgivning.

3

Upprepa det sagda och fråga om du är osäker.

4

Träna på läppavläsning, stödtecken eller teckenspråk.

5

Tala själv tydligt - det smittar av sig till samtalspartnern.

6

Håll kontakt med andra människor, isolera dig inte hemma.

7

Ansök om skrivtolkning från Folkpensionsanstalten.

8

Beställ och använd skrivtolk i sociala sammanhang.

9

Gå med i en hörsel-förening för att dela erfarenheter med andra i samma situation.

10

Skaffa kunskap om din hörselnedsättning.