

Vad skall jag göra när min hörsel blivit sämre?

När du märkt att du eller din anhöriga har börjat höra sämre, ta då kontakt med den egna hälsovårdscentralen, som remitterar vidare till hörseltestning.

Hörapparaten är i de flesta fall till stor hjälp vid hörselnedsättning. Hörapparater får man låna från specialistsjukvården om hörseltesterna visar på ett behov av hörapparater.

Ibland kan hörselnedsättningen vara lindrig, men ändå påverka livskvaliteten kraftigt. Om man inte får låna hörapparater från sjukvården pga. för lindrig hörselnedsättning, kan man använda sig av andra hörhjälpmedel, till exempel en kommunikator.

En kommunikator är en ljudförstärkare som kan användas med knapphörlurar eller vanliga hörlurar för att höra tal. Kommunikatorn kan också användas för att höra ljud från TV eller telefonen bättre.



Svenska hörsel förbundet rf
kansli@horsel.fi
www.horsel.fi

 SVENSKA
HÖRSELFÖRBUNDET



Aktivera din hörsel & hjärna

Minska risken för
minnessjukdomar

 SVENSKA
HÖRSELFÖRBUNDET

Det är naturligt att börja höra sämre när man blir äldre. I åldersgruppen 65–74 år har 32% en hörselnedsättning, och hos personer som är äldre än 75 år har redan cirka hälften nedsatt hörsel.

**9 % av alla demensfall
orsakas av nedsatt hörsel**

(Livingston et al., 2017)

I tinningloberna bearbetas både vissa delar av långtidsminnet och den information som kommer in till hjärnan via hörseln. På grund av hörselnedsättning får den här delen av hjärnan mindre aktivering, vilket kan leda till att hjärnan börjar producera proteiner som orsakar Alzheimers sjukdom (Griffiths et al., 2020).



Använd hörhjälpmedel för att höra bättre och för att aktivera hjärnan!

När man deltar i sociala situationer får hjärnan aktivering av att lyssna på när andra talar. Att höra bättre leder också till att till exempel uppmärksamheten och minnet blir bättre, då hjärnan inte behöver använda upp all sin energi bara på att försöka uppfatta vad andra säger.

När man inte hör använder man bara sitt korttidsminne och information lagras inte i långtidsminnet. När långtidsminnet inte används förfaller det. När man hör bra, använder man sig av och aktiverar sitt inre ordförråd i långtidsminnet.



Utgiven med understöd av:



Stiftelsen Tre Smeder

Källor:

Livingston et al. (2017). Dementia prevention, intervention, and care.

[doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)31363-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31363-6)

Griffiths et al. (2020). How Can Hearing Loss Cause Dementia?

doi.org/10.1016/j.neuron.2020.08.003

ncl.ac.uk/press/articles/latest/2020/09/hearing-loss-and-dementia/

liu.se/nyhet/hor-vi-daligt-ar-risken-storre-att-drabbas-av-demens