

## Tinnitus – en värld av oönskat ljud

*Ofta är det svårt att  
somna med så mycket  
ljud runtom, ljud som  
endast jag hör.  
Sidan 19.*



### Utgivare

Svenska hörselförbundet rf  
Kansli  
Georgsgatan 18  
00120 Helsingfors  
tfn: 050 476 2475  
e-post: gita.lindholm@horsel.fi  
horsel.fi

### Ansvarig redaktör

Ilona Salonen

### Redaktion

Gita Lindholm  
Tina Kärkinen  
e-post: tina.karkinen@horsel.fi  
Birgitta Kronberg

Upplaga 3 100 ex.  
Årgång 34  
ISSN 0787-9520  
Utgivning 4 nummer per år  
Redaktionen förbehåller sig  
rätten att redigera texterna.

### Prenumerationspris

25 euro per år  
Lösnummer 7 euro  
Taltidningen Vi hörs,  
5 euro per år

### Nästa nummer

Hörsel i arbetslivet  
(deadline 29.04.2022)

### Tidigare utgivna temanummer

Våra mänskliga rättigheter 4/2021  
Samarbete ger nya möjligheter  
3/2021  
Meningsfullt socialt liv  
i alla åldrar 2/2021  
Hörselvård på svenska 1/2021  
Skydda din hörsel 4/2020  
Yrkesliv med hörsel-  
nedsättning 3/2020  
Ménières sjukdom 2/2020  
CI och andra hjälpmedel 1/2020  
Forskning och framtid 4/2019  
Frivilligarbete 3/2019  
Tillgänglighet och fritid 2/2019  
Hörselnedsättning och  
relationer 1/2019

### Tryck & ombrytning

Print Mill Ab

### Pärmbild

Gita Lindholm

### Annonser

Jonny Åstrand & redaktionen

# INNEHÅLL

KONSTSAMFUNDET



Vi bygger en ny verklighet nu _____	3
<i>Mikaela Nylander</i>	
Aktuellt från förbundet _____	5
<i>Ilona Salonen</i>	
Förbunds kongressen, anmälningar _____	7
Tinnitus - som en vrålande flygplansmotor _____	8
<i>Gita Lindholm</i>	
Direkt med på noterna _____	11
<i>Gita Lindholm</i>	
Hörsel och balans _____	12
<i>Gita Lindholm</i>	
Synnedsättning _____	14
<i>Gita Lindholm</i>	
Syn, hörsel och minnet _____	16
<i>Gita Lindholm</i>	
Förlängning av Bolivaprojektet _____	17
<i>Maija Nilsson</i>	
Glädjrika sysslor och ostämnda instrument _____	19
<i>Birgitta Kronberg</i>	
Tinnitus slutar ju inte för att jag blir arg _____	20
<i>Tina Kärkinen</i>	
Känslor och stämning skall stanna i minnesbilden _____	22
<i>Gita Lindholm</i>	
Allt har sin tid _____	24
<i>Gita Lindholm</i>	
Farligt att lyssna på stark musik _____	25
<i>Gita Lindholm</i>	
Hänt _____	26
Noterat _____	29
Kvartalets ros _____	30
Exempel på tinnitusbehandlingar _____	31
Visste du att... _____	33
Förbundets kurser 2022 _____	36
Förbundet har följande medlemsföreningar _____	39
Händelsekalender _____	40

Enskilda artikelförfattare svarar själva för åsikterna i sina artiklar.

# Vi bygger en ny verklighet nu



Det historiska välfärdsområdesvalet är förbi och det var en enorm lättnad att valet kunde hållas trots det oroväckande epidemiläget. Den förändring vi nu står inför är enorm och det kommer att behövas tålamod, långsiktighet och en förmåga att kompromissa för att åstadkomma något bättre än det vi har idag. Framför allt kommer vi att behöva beslutsfattare som ser helheter och som vågar förändra där förändring behövs.

Som jag många gånger tidigare konstaterat kommer det att vara oerhört viktigt att tillgång till svenskspråkig service beaktas direkt från början då vi bygger upp välfärdsområdena. Det som inte syns i arbetsordningar, stadgan eller andra styrande dokument har vi svårt att hävda senare.

Men vi får inte tro att då något finns nedskrivet i allehanda dokument allena tryggar hur servicen fungerar i praktiken. Det krävs många praktiska åtgärder också. Turlistor som tryggar att det alltid finns någon som kan svenska i varje skift inom olika serviceenheter, hela servicekedjan från telefonväxel till läkarbesök ska fungera för att skapa trygghet. Likaså är det viktigt att erbjuda språkutbildning för den som inte behärskar finska eller svenska tillräckligt bra.

Alltid behöver det inte kräva tilläggstid eller mera resurser för att erbjuda språkbildning i vardagen under arbetstid. Jag har med glädje tagit del av verksamhet där svenskspråkiga eller svensk-kunniga kirurger eller läkare som, vid möjlighet, talar svenska med finskspråkiga kollegor för att lära ut språket under lättsamma former. Det konstiga är att vi ofta mer än gärna delar med oss av våra övriga kunskaper, men språkkunskaper som

vi besitter och som är relevanta för sammanhanget, ja de delar vi inte med oss under arbetsdagens gång.

Också för oss som har intressebevakning på agendan och som representerar tredje sektorn är det viktigt att vakna upp till den nya verklighet som nu omger oss då vi ska bevaka hörsel förbundets intressen. Nya tider kräver nya tag och jag tror att vi i många frågor måste bli bättre på att samarbeta med och koordinera intressebevakningen med andra förbund. Behoven varierar från region till region, men viktigt är att vi följer med läget och hur man bygger upp välfärdsområdena för att sedan snabbt kunna agera.

Också på vårt kansli blåser det nya vindar. Vår verksamhetsledare Nora är på föräldraledighet och vi önskar henne lycka till med den viktiga uppgift som väntar henne. Dessutom säger vi välkommen till Ilona - vi hoppas att du ska trivas med oss under den tid du vikarierar Nora. Vår långvariga medarbetare Gita har meddelat att hon går i pension och det är på sin plats att rikta ett varmt och uppriktigt tack till Gita - din enorma sakkunskap och höga arbetsmoral i kombination med en behaglig och sympatisk personlighet gör att vi kommer att sakna dig. Samtidigt är vi glada över att få önska Tina välkommen med i vårt glada gäng!

Nya vindar blåser alltså inom social- och hälsovården, på kansliet och också ute i naturen. Snart är våren och ljuset här - låt oss njuta!

*Mikaela Nylander  
förbundsordförande*

# Kondoleansadress och gratulationskort



Svenska hörselförbundet rf:s kondoleansadresser och gratulationskort finns nu med nya motiv.

Kondoleansadresser och gratulationskort kan beställas på tfn 044 243 3463 samt per e-post: karola.asplund@horsel.fi eller kansli@horsel.fi. De kan även köpas på Svenska hörselförbundet rf:s kansli: Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors.

Kondoleansadresserna och korten förmedlas även via medlemsföreningarna. Intäkterna tillfaller Hörselfonden.



Gratulationskortet är dubbla, storlek A5 och utan text. Pris: 5 euro

Förbundets kondoleansadresser, har storlek A4 och innerblad med text. Pris: 15 euro.



# Aktuellt från förbundet



Vårsolen är här och med den har vi också fått lättade restriktioner och kan se fram emot ett lite lättare pandemiläge. Vi fortsätter vår verksamhet under våren både på distans och med fysiska träffar. Coronaläget har lärt oss att anpassa oss till läget och göra det bästa vi kan av situationen. Efter två år kan vi konstatera att medlemmarna i våra föreningar har varit väldigt duktiga på att lära sig nytt och kommunicera med hjälp av ny teknik. Via till exempel Zoom har vi kunnat nå fram till många trots tråkiga tider med restriktioner.

Jag började i januari som vikarierande verksamhetsledare och ser fram emot att träffa våra medlemmar under detta år. Jag är hemma från Esbo och har jobbat inom olika förbund, senast på MIELI Psykisk Hälsa Finland rf och före det på SAMS - Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf. Ser nu fram emot att jobba med hörsel-frågor. Jag är en föreningsmän-ska och är engagerad i olika kulturföreningar på min fritid. Det är en speciell tid att börja jobba på ett förbund när alla jobbar hemma och kansliet stått tomt. Jag har ändå fått möjlighet att lära känna personalen via skärmen och när tidskriften kommer ut har vi redan börjat

återgå till arbetet på vårt kansli. Jag har redan varit i kontakt med många inom föreningarna och vill gärna uppmana er att ta kontakt med mig i fortsättningen. Jag finns här för er, hör gärna av er om ni har önskemål.

Jag är själv en person som blir väldigt ivrig när jag hör om nya tekniska lösningar och testar gärna nya saker. Förde-len med denna speciella tid har varit att det inte bara är vi användare som gjort framsteg som teknikanvändare, även de olika plattformarna och tekniska lösningarna har utvecklats i snabb takt. Utvecklingen har gynnat tillgängligheten och ger oss bättre möjligheter för automatisk textning av tal. Personalen har exempelvis testat den automatiska textningen som nu erbjuds på Teams och kunnat konstatera att programmet redan är ganska bra på att texta på svenska.

Jag är inte det enda nya ansiktet på förbundet. Förbundet har också fått en ny informatör. Hon heter Tina Kärkinen och tar över arbetet med denna tidskrift när vår långvariga redaktör Gita Lindholm går i pension. Tina kommer att sätta ihop nästa nummer av tidskriften Vi hörs och presenterar sig i samma nummer.

Vi hoppas att år 2022 blir ett

år då vi igen får möta många av våra medlemmar i olika sammanhang, både på plats och virtuellt. Det är också kongressår och vi har inlett förberedelserna för förbundskongressen i november 2022.

Förbundet fortsätter sin verksamhet både virtuellt och med närträffar. För vårens del har vi planerat in temaföreläsningar på Zoom som ni kan ta del av hemma vid skärmen, 31.3 När hörapparaterna inte räcker till, 28.4 Lyssningsansträngning och 5.5 Ménières sjukdom och akustikusneurinom samt senaste nytt inom hörselforskning. Utöver föreläsningarna har vi kurser som ordnas på plats i vanlig ordning. Jag ser fram emot att träffas både virtuellt och ansikte mot ansikte.

Jag vill önska er en fin vår.

*Ilona Salonen  
tf verksamhetsledare*

Kallelse till Svenska hörselförbundet rf:s

# FÖRBUNDSMÖTE

22.4.2022 kl. 12–14 i SFV-huset,

Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors.

Man kan även delta i mötet på distans via Zoom.

På mötet behandlas stadgeenliga ärenden.

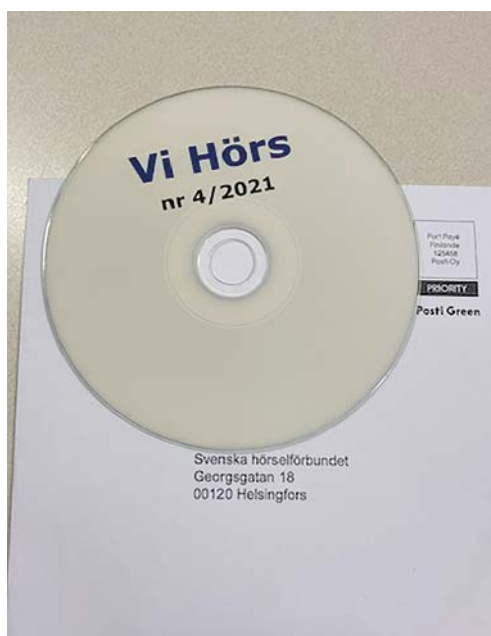
*Välkommen!  
Förbundsstyrelsen*

## Vi hörs kommer inte längre ut på CD

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, FSS, har nu slutat distribuera taltidningar på CD.

Vi hörs utkommer fortfarande som taltidning men för att i fortsättningen kunna lyssna på den behöver man en taltidningsspelare (Daisy) eller en telefonapplikation till smarttelefonen. Detta är kostnadsfritt och FSS hjälper med ibruktagande av apparaten.

FSS har under hösten försökt nå alla CD-prenumeranter för att erbjuda alternativa prenumerationsätt. Ifall det är någon som prenumererar på CD-tidningar och vill fortsätta motta dessa tidningar via Daisy, ombeds denne kontakta FSS talpublications- och systemansvariga Niklas Finnäs (ti-to), tfn 050 460 0409 eller [niklas.finnas@fss.fi](mailto:niklas.finnas@fss.fi).



# Anmälan till förbunds-kongressen 19–20.11.2022

Svenska hörselförbundet rf:s sjätte förbunds-kongress ordnas 19–20.11.2022 på det natur-nära och bekanta Scandic Rosendahl i Tammerfors.

Anmälan till kongressen sker via den egna medlemsföreningen.

## Föreningarnas kontaktpersoner:

### Helsingforsregionens hörselförening rf

Solveig Thun-Wilén  
helsingfors.horsel@gmail.fi  
tfn 040 573 1297

### HiA – Hörselförbundet i arbetslivet rf

Siw Östman  
e-post: siw@ostmans.net  
tfn 050 532 7440

### Hörselföreningen i Karlebynejden rf.

Glenn Hassel  
e-post: glen.hassel@gmail.com  
tfn 040 189 6448

### Hörselföreningen i Västnyland rf

Eva-Ida Aminoff  
aminoff.eva@gmail.com  
tfn 045 181 1880

### Hörselföreningen i Östnyland rf

Juhani Sjöström  
e-post: juhani.sjostrom@pp.inet.fi  
tfn 040 531 4701

### Sydösterbottens hörselförening rf

Hans-Erik Lindqvist  
e-post: hanserikjohan.lindqvist@gmail.com  
tfn 050 581 1760

### Nykarlebynejdens hörselförening rf

Gunnar Enlund  
gunnar.enlund@multi.fi  
tfn 050 022 3814

### Svenska hörselförbundet i Vasanejden rf

Bjarne Sjöblom  
bjarne.sjoblom@netikka.fi  
tfn 050 558 1407

### Svenska hörselförbundet i Åboland rf

Birgitta Kronberg  
birgitta.kronberg46@gmail.com  
tfn 040 718 9920

Personer som inte är medlem anmäler sig till Svenska hörselförbundet rf:s kansli: Svenska hörselförbundet rf, kansli@horsel.fi, tfn 050 476 2475 Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors

Anmälan blir bindande 15.9.2022. Kongressens deltagarpris är 150 euro och inkluderar en övernattning, två luncher, två kaffebufféer samt en tre-rättersmiddag på kvällen.

För ungdomar under 30 år finns ett begränsat antal platser för 50 euro.

Ungdomarnas deltagande understöds av bidragsgivare.

Förutom kongresshandlingarna bjuder kongressen på aktuella nationella och nordiska föreläsare, underhållning, mingel och dans.

## Välkommen!

# Tinnitus – som en vrålande flygplansmotor

Text: Gita Lindholm  
Foto ur hemarkiv

**En vårdag konstaterade Anna Säll att hon inte hörde just någonting alls på sitt högra öra och att hon hade ett högt oljud i örat, konstant.**

Allt började 2018. Då hade Anna Säll en besvärlig livssituation. Det var mycket på jobbet, hon hade en skilsmässa bakom sig och tre minderåriga barn. Hon kände sig nersliten och började känna av stressymptom, hade problem med magen och ofta huvudvärk.

Den våren skulle hon resa i väg på en utbildning. När hon kom tillbaka från resan kände hon att hon började ”tappa greppet” och kände sig trött. Anna noterade att hon inte riktigt hörde och det fanns ett enträget oljud i högra örat.

– Det gick väldigt snabbt och kändes riktigt skrämmande. ”Oj det har hänt någonting här” tänkte jag. Jag har ett väldigt högt ljud på min tinnitus, som att stå bredvid en vrålande flygplansmotor. Jag tyckte att jag inte hörde annat än tinnitusoljudet med det högra örat. Det gick inte att komma undan.

## Hörapparaten ger hjälp

Tidigare hörseltest hos arbetsplatshälsovården hade visat en svag nedsatt hörsel men det var inget hon hade funderat på, det hade inte känts viktigt. Nu kontaktade hon företagsläkaren igen. Det gjordes ett hörseltest

## Anna Säll

Projektledare inom digital marknadsföring. Hon är 47 år och bor växelvis med sina tre tonårsbarn två veckor på landet utanför Växjö i Sverige och två veckor i Växjö med sin pojkvän.

Hon jobbar med digital marknadsföring hos ett företag, som säljer bokföringsprogram.

Som sina fritidsintressen nämner hon yoga, promenader och löpning. Läser gärna och lyssnar på poddar, träffar och äter middag tillsammans med sina vänner.

som visade att hörseln var dålig och hon fick remiss till hörselenheten. Där gjordes en undersökning med magnetkamera, MR undersökning av hjärnan. Anna var orolig, tänkte att hon hade en tumör. Allt hade gått så snabbt och hon hörde ju inget alls på höger örat, endast tinnitusoljudet. Det visade sig att hörseln var kraftigt nedsatt, hon var nästan döv på höger öra, men där fanns ingen tumör.

Anna Säll var sjukskriven hela sommaren. På hösten jobbade hon från och till och var sjukskriven några månader. På hösten fick Anna komma till en audionom som provade ut en hörapparat till henne.

– Den hjälper mig jättemycket. Läkaren sa att det kan ta ett bra tag innan man vänjer sig. Ljudet låter lite konstigt, men jag tyckte det gick snabbt att vänja sig vid hörapparaten. Nu är jag ogärna utan den. På dagarna använder jag den alltid.

Anna tycker att det bästa med hörapparaten är att trots att hon hör dåligt också med hörapparaten, så hämtar den in

så mycket vardagsljud att hennes tinnitus får konkurrens, den baddar in tinnitusljudet.

– Det gör att ljudbilden känns skönare, säger hon.

## Dagliga rutiner

Anna har en grav tinnitus av grad tre och den låter konstant. Då tinnitus är som jobbigast går hon gärna ut på promenader. Det kan vara att hon går utan lurar men ofta lyssnar hon till någon podd och lite prat, för att inte endast höra tinnitusoljudet.

Hon har jobbat mycket med sin personliga utveckling för att kunna acceptera sin tinnitus och komma bort från oro och stress. Hon har skapat rutiner för sig. Dagen börjar med yoga i en kvart, hon stretchar, töjer och vrider på nacken. Dessutom mediterar hon i tystnad.

– Det skapar lite skydd mot ljudet och stressen som kommer med ljudet. Det får mig att känna mig i balans mentalt, känna ett lugn. När jag känner mig lugn blir tinnitusoljudet inte så himla jobbigt.

Vistas hon i en väldigt hög



*Då tinnitus är som jobbigast går Anna Säll gärna ut på promenader. Den dagliga rutinen går ut på att vara snäll mot sig själv, ge sig tid och inte ha en hög press hela tiden.*

Ljudnivå får hon ibland känslan av att hon bara måste ut. Hon måste få vara där det är tyst, en liten stund.

Anna säger att den dagliga rutinen går ut på att vara snäll mot sig själv, ge sig tid och inte ha en hög press hela tiden. Det är egentligen viktigt för alla människor. Alla behöver tid till att varva ner ibland.

– Kanske är det så att jag tappade halva min hörsel för att jag skulle lära mig att lyssna inåt? Att känna efter... Att inte upprätthålla en fasad? Det tror i alla fall jag och jag övar mig på det varje dag.

### **Tillmötesgående arbetsgivare**

På Annas arbetsplats var man mycket tillmötesgående.

– Jag fick säga hur jag ville ha det. Alla har inte den turen! Ingen visste så mycket om hörselnedsättning och tinnitus. Tidigare fanns det ingen där som var hörselskadad. Man frågade mig hur jag ville ha det och vad som skulle funka för mig.

Anna Säll jobbar i ett så kallat kontorslandskap. Det har ändå ordnats så att Anna fått tillgång till ett rum som hon ibland kan gå in i och stänga dörren bakom sig om hon känner att hon behöver ha lugn och ro omkring sig.

– När jag kom tillbaka från sjukledigheten hade de renoverat på arbetsplatsen. Heltäckande matta hade satts in och tygdraperier hängts upp för att dela av. Det dämpade ljudnivån väldigt mycket. Dessutom fick jag jobba hemifrån på fredagar. De är väldigt fina mot mig på jobbet.

Anna berättade för dem hon jobbar med att det underlättar för henne att höra, om hon sitter

så att hon ser ansiktet på dem hon pratar med.

### **Mamma vilar**

Hemma var barnen också mycket förstående. Hela sommaren tog alla det riktigt lugnt.

– Mamma vilar, mamma ligger ute på filten och vilar, mamma vilar på soffan, så de jämt till varandra. Redan när sommarlovet började och alla barnen skulle vara hemma bestämde vi att göra det lätt för oss. Ingen märkvärdig mat, barnen kunde själva steka korv om de var hungriga, de var väldigt enkelt, säger Anna.

– Nu är allting som vanligt igen. Det enda de märker nu är att jag kan få panik ifall det låter väldigt mycket. Om de pratar högt eller det är hög ljudnivå, det fixar inte jag.

Och jag hör ju inte allting. Till exempel om barnen är i ett annat rum och försöker få kontakt med mig, ”Mamma hör du inte?” Nej, det gör jag ju inte! Jag hör fel och jag svarar fel... Ja det kan bli väldigt komiskt ibland. Men de har vant sig, skrattar Anna.

Det händer också att Anna ber personalen på ett café eller en restaurang att sänka ljudnivån på musiken som spelas.

– Det har faktiskt aldrig ännu hänt att de inte skulle ha sänkt ljudet eller sagt nej. Jag brukar peka lite mot min hörapparat,

”O ja, så klart, då ska vi vrida ner ljudet,” säger de. De tänker inte på att de spelar musik så högt. Ungdomar är så vana vid att det låter hela tiden. Men jag hör inte vad mina vänner vid samma bord säger om det är hög musik. Det här fungerar ju inte på ett diskotek, då får jag nog gå hem i stället.

*"Det händer att jag följer med på nattklubbar eller barer och står ut med jättehög musik, för att få umgås och dansa."*

– Men sanningen är den att jag verkligen älskar musik och att dansa! Det händer att jag följer med på nattklubbar eller barer och står ut med jättehög musik, för att få umgås och dansa. Nästa dag får jag betala genom ännu värre ringningar i öronen och trötthet, men då tycker jag det är värt det.

### **Hörapparat och avslappning hjälper bäst**

Anna Säll har även provat på några olika alternativa behandlingar men inte fått någon hjälp för sin tinnitus av det. Hon tror inte heller att hon kommer att hitta den magiska behandlingen som gör att hon helt plötsligt kommer att höra igen eller att tinnitus kommer att försvinna.

– Nu är det som det är och det får jag leva med. Men jag provar gärna olika metoder även om det inte har hjälpt hittills. Många av metoderna är i alla fall väldigt sköna för stunden. Till exempel massage och akupunktur.

Hörapparaten och all form av avslappning är det som hjälper Anna Säll bäst. Hon är tacksam för att hon har kunnat acceptera att det hela tiden låter i hennes öra och att hon inte ständigt behöver vara medveten om det. I början tänkte hon på oljudet hela tiden. Nu har hjärnan på något sätt vant sig vid oljudet.

Efteråt har man berättat för Anna att hennes hörselproblem är stressrelaterad. Kroppen har många olika sätt att reagera på stress. I Annas fall blev det hörsel och tinnitus. ■

### **Anna Sälls tips:**

- **Försök hitta balans. Ge dig själv en stunds stillhet.**
- **Ge dig själv några minuter sittande i tystnad eller med meditation, yoga eller en promenad i skogen. Det skapar en mental sköld mot stress och oro.**

# Direkt med på noterna

Text: Gita Lindholm

Foto ur hemarkiv

**Audionomen är en viktig person för den som behöver eller redan har en hörapparat.**

Audionom Emilia Suominen är 29 år, bor i Pargas med sin sambo och jobbar på hörselenheten vid Åucs, Åbolands sjukhus sedan februari 2021. Åucs Åbolands sjukhus hör till Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt.

När den tidigare audionomen på Åbolands sjukhus så småningom skulle gå i pension, tog personalchefen kontakt med Emilia Suominen angående arbetet på sjukhuset.

– Jag var direkt med på noterna och ansökte till utbildningen för audionomer i Helsingfors, på Yrkeshögskolan Metropolia. För att kunna söka in till utbildningen skall man ha en tidigare utbildning inom social- och hälsovården till exempel som sjukskötare, hälsovårdare, fysioterapeut eller bioanalytiker.

Utbildningen innehöll två närstudiedagar varje månad i Helsingfors, skriftliga uppgifter och tio veckors praktik. Utbildningen tog ett och ett halvt år och gick på finska.

– Jag har nu jobbat som audionom i ett års tid, och tycker att det är ett givande och mångsidigt arbete. Jag har trivts väldigt bra som audionom, det är ett mångsidigt, självständigt och intressant arbete.

## Service på två språk

Åbolands sjukhus har två audionomtjänster, men för tillfället är

## Emilia Suominen

har jobbat på hörselenheten vid Åucs, Åbolands sjukhus i drygt ett år.

endast den ena tjänsten fylld. All service går på båda språken. Emilia Suominen kommer från en tvåspråkig familj och kan tillhandahålla service på både svenska och finska.

Till en audionoms huvudsakliga arbetsuppgifter hör hörselundersökningar, planering, utförandet och uppföljning av rehabiliteringen. Audionomen tar även modell av öronen för öroninsatsen och har hand om beställning av bland annat hörapparater och öroninsatser.

Audionomen samarbetar med ett mångprofessionellt team som består av öronläkare, sjukskötare, sekreterare, tekniker, rehabiliteringshandledare, psykolog och olika hörapparatfirmor.

För att kunna beställa tid hos audionomen behöver man en remiss från en läkare på hälsocentralen.

– På hälsocentralen kontrollerar de vid behov hörseln och öronen. Ifall de anser att patienten har behov av ytterligare undersökningar och vård, skriver läkaren en remiss till oss, berättar Emilia Suominen.

Ifall man har en remiss och har fått hörapparat, behöver man inte en ny remiss för att komma till audionomens mot-



*Det var ett väldigt bra beslut att jag utbildade mig till audionom.*

tagning för att till exempel få hörapparaten justerad. Då kan man ta kontakt med audionomen under telefontiden och boka en tid eller få råd.

– Tinnitus och hörselproblem hör ofta ihop, de flesta patienterna kontaktar mig på grund av hörselproblemen och tinnitusproblemet diskuteras i samband med det, säger Emilia Suominen.

Till sist, på frågan om hur hörselvården och arbetsplatsen kommer att se ut när allting kring den nya välfärdsreformen så småningom är klart, svarar Emilia Suominen

– Vi har inte fått någon information angående några förändringar. ■

# Hörsel och balans

**Syn-och hörselseminariet 25.11 över Zoom.  
Seminariet ordnades av Svenska pensionärsförbundet rf,  
Svenska hörsselförbundet rf och Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf.**

*Text: Gita Lindholm*

*Sammandrag av Maria Jauhiainens föreläsning.*

**Maria Jauhiainen föreläste om de vanligaste orsakerna till försämrad hörsel och balans samt vad kan de leda till.**

Ytterörat består av två delar, öronmussla och hörselgång. Örongången innehåller körtlar som bildar öronvax. Ibland kan det bildas vaxproppar som påverkar hörseln. Innanför örongången med trumhinnan som skiljevägg har vi mellanörat som består av tre små ben, hammaren, städet och stigbygeln, samt örontrumpeten. Trumhinnan ändrar energin från ljudvågorna till mekanisk energi som de tre små benen ”knackar vidare” till innerörat. Innerörat består av snäckan och balansorganet som ligger välskyddade inne i skallen. I hörselsnäckan finns hårceller som tar emot informationen från mellanörat och för den vidare via hörselnerven till hjärnan. Hårcellerna i snäckan ligger på rad likt tangenterna på ett piano. Högfrekventa ljud tas emot i början av tangentraden och lågfrekventa ljud förs längre fram i raden. Nervtrådarna behandlar de olika ljuden och för dem vidare till hjärnans hörselcentrum, där de tas emot av hjärnceller. Också hjärnans hörselbark har olika områden där de olika frekvenserna behandlas. Det här räcker inte ännu för att

## **Maria Jauhiainen**

öronläkare, öron- näs- och halskliniken i Helsingfors och forskare vid Helsingfors Universitet forskar om tumörer i huvudregionen samt virus.

vi ska förstå signalerna vi hört. Hjärnan måste räkna ut vad vi ska fokusera på och varifrån ljudet kommer. Ytterörats form hjälper hjärnan att räkna ut från vilket håll ljudet kommer. Den mest tillförlitliga informationen för att räkna ut riktningen och om ljudet rör sig åt något håll, får hjärnan om vi kan höra med båda öronen. Skillnaden i ljudet som når öronen från två skilda håll och som vi hör med båda öronen hjälper hjärnan att avgöra från vilket håll ljudet kommer.

Hörbarhetsgränsen, hörseltröskel är den lägsta ljudnivån som ett vanligt öra kan höra, och ligger under 20 dB.

## **Orsaker till hörselnedsättning**

Det finns många olika orsaker till hörselnedsättning. Det kan vara slitage eller en genetisk hörselnedsättning, eller arvsanlag, till exempel medfödd hörselskada. Känslighet för buller inverkar också. Den vanligaste orsaken är dock ålder. Åldern påverkar allas hörsel.

Cirka en tredjedel av dem som fyllt 65 år har problem med hörseln. Det att hårcellerna med tiden minskar i antal i båda öro-

nen leder till en stegvis försämrad hörsel och det blir svårare att höra tal. Med stigande ålder fungerar banorna i hjärnan sämre, de blir långsammare och är inte lika pålitliga. Det kan ta längre tid för hjärnan att arbeta med informationen och förstå det man hört. Det blir även svårare att koncentrera sig och ljuden runtomkring blir mera störande. Arvsanlag och buller påverkar utvecklingen och så även den visuella informationen, motoriken och starkt reducerat inflöde av stimulering. Man räknar med att år 2030 har 1,5 miljoner människor i Finland problem med hörseln på grund av ålder.

Hörselnedsättningen påverkar välmående socialt och kognitivt, alltså det som avser eller har samband med intellektuella funktioner, till exempel varseblivning eller kunskap. Hörapparater stöder den kognitiva kapaciteten. Använder man hörapparat orkar man bättre med uppgifter som kräver tankeverksamhet.

En allmän orsak till nedsatt hörsel är vaxpropp. Andra orsaker till hörselnedsättning är miljöfaktorer såsom buller, kemiska ämnen som läkemedel, olyckor, hjärnskakningar och skallfrakturer. Även sjukdomar som Ménières sjukdom, akustikusneurinom en tumör på hörselnerven, plötslig hörselnedsättning och infektioner kan vara orsaken bakom en hörselnedsättning.

## Balansen finns i innerörat

Vad beror rubbningar i balansen på? Balansorganet finns i innerörat och består av tre båggångar, främre, bakre och laterala samt två hinnsäckar utriculus och sacculus. Olika områden i hjärnan och hjärnbarken kan påverka balansen liksom även synen samt muskler i nacken och ryggen. De flesta orsakerna bakom yrsel är godartade.

Yrsel är ingen diagnos utan ett symtom och oftast inte farlig utan går om av sig själv.

Det finns flera olika typer av yrsel.

- Vertigo, karusellkänsla då man tycker att man själv rör sig eller att omgivningen snurrar. Kan ha att göra med problem i innerörat.
- Synkope, svimning, eller presynkope att man nästan svimmar, är ofta kortvarigt, till exempel när man stiger upp så svartnar det för ögonen och man känner sig lite yr men det går förbi inom några sekunder. Man kan också svimma. Det här kan ha att göra med blodtrycket eller vara relaterat till hjärtat.
- Nervproblem eller diabetes kan ge en balansstörning som gör att gåendet känns osäkert, det känns som att det ”kastar” i huvudet. Det kan även ha med nackmuskeln att göra.

Dessutom finns det olika former av ospecifik yrsel som är svår att beskriva. Det kan röra sig om olika bakgrundsfaktorer, psykiska faktorer, rädslor, dålig allmän kondition, vätskeförlust, anemi eller viktminskning.

Stigande ålder försvårar krop-



*Balansorganet finns i innerörat.*

pens förmåga att hantera komplicerad information, ostadighet och yrsel blir vanligare och reaktionsförmågan blir långsammare. Att hålla sig i rörelse och stärka sina muskler är viktigt. Vissa mediciner kan även ge yrsel och påverka balansen.

Godartad lägesyrsel eller kristallsjuka är en vanlig form av yrsel och förekommer när man vrider huvudet i en viss position. Yrseln varar från några sekunder till en halv minut men upprepas när man igen vrider huvudet i samma riktning. Orsaken är att kristaller i innerörats balansorgan lossnat. När kristaller lossnat och hamnat fel i båggångsvätskan, påverkar de vågrörelserna och signalerna till hjärnan. När man vrider huvudet i vissa positioner rör sig kristallerna och orsakar yrsel. Det finns instruktioner för rörelser som du kan göra hemma, för att kristallerna skall falla tillbaka på rätt plats. Du hittar instruktionerna på nätet, till exempel på Terveyskylä [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi) med sökord ”Epley”. Svenska versioner hittas också med sökord ”Kristallsjuka Epley manöver” på Youtube.

Ménières sjukdom visar sig oftast första gången i 40–60 års ålder. Symtomen är rotatorisk karusellyrsel, tryckkänsla

i örat, tinnitus och varierande hörselnedsättning. Yrselanfallen blir oftast glesare med tiden och kan helt försvinna men hörselnedsättningen är bestående.

En saltfattig kost kan lindra besvären, så också en sund livsstil och ibland kan man få hjälp av medicin.

Vestibularisneurit innebär ett akut insjuknande med kraftig yrsel, kraftigt illamående och kräkning. Den värsta symtomen pågår i några dagar, sedan avtar den och man börjar tillfriskna. Det kan ta en till två månader men lämnar inga bestående problem.

Försämrad hörsel medför också risk för att falla. När man inte hör och kan reagera på olika faktorer i omgivningen så är det svårare att hålla balansen.

## Sunda levnadsvanor

Kognitiva störningar sker upp till 40–55 procent snabbare hos äldre som har nedsatt hörsel. Men det är aldrig varken för tidigt eller för sent att göra förbättringar i levnadsvanorna.

Det lönar sig alltså att söka vård för högt blodtryck, diabetes och depression. Lagg dig till med sunda levnadsvanor, var social, gör sådant som skänker dig glädje och skaffa hörapparat. ■

# Synnedstättning

Syn-och hörselseminariet över Zoom 25.11. 2021.

Seminariet ordnades av Svenska hörsselförbundet rf, Svenska pensionärsförbundet rf och Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf.

Text: Gita Lindholm

*Sammandrag av Caroline Forsbos föreläsning*

**Ögat är cirka 25 millimeter i diameter och slutar växa i sex till sju års ålder.**

**Ögat är en del av nervsystemet** och består av många olika delar. Varje del har en specifik funktion. Ögat kan få ett hundratal olika ögonsjukdomar.

## Ögats olika delar

Av alla människans sinnen är synsinnen det allra mest specialiserade och komplicerade sinnet. Ögat består av hornhinna, iris, lins, glaskropp, näthinna och synnerv. Hornhinnan som består av fem olika lager, är ögats yttersta del och 0,5–1 millimeter tjock. Den skyddar ögat och bryter ljuset. Den är mycket känslig och har flest nervtrådar per millimeter i kroppen.

Bakom hornhinnan finns iris eller regnbågshinnan som ger ögat dess färg. I mitten av regnbågshinnan finns pupillen som släpper in ljuset i ögat och ändrar storlek beroende hur mörkt eller ljust det är. Bakom regnbågshinnan finns linsen, som fokuserar ljuset på näthinna. Tjockleken ändras med hjälp av små muskler runt linsen och hjälper att fokusera synen på nära och långt håll. Linsen kan grumlas av grå starr, när vi blir äldre. Glaskroppen är en ge-

## Caroline Forsbo

är specialiserande ögonläkare i Uleåborg.

léaktig massa i mitten av ögat som hjälper till att hålla ögats form och att hålla näthinna på plats. Längst bak, på insidan av ögat finns näthinna. Den är 0,5–1 millimeter men består av tio olika lager. På näthinna finns det 130 miljoner synceller, stavar och tappar. Synnerven är 4,5 centimeter lång och löper från näthinna till hjärnan.

## Hur fungerar synen

Stavarna är ljuskänsliga och används främst i skymning och mörker men kan inte skilja på färger. Tapparna är färgkänsliga och ligger som tätast i gula fläcken, ett område på mitten av näthinna, där det finns extra många synceller. När ljuset gått in i ögat via hornhinnan, pupillen och linsen till näthinna träffar ljuset syncellerna. Då utlöses elektriska impulser som via den 4,5 centimeter långa synnerven som överför den visuella informationen till hjärnan.

I syncentrum bearbetas informationen och klassificeras efter färg, form och rörelse. Därifrån skickas informationen

vidare till övriga synområden. Det finns trettiotvå synområden i hjärnan där informationen omvandlas till sinnesintryck och vi kan förstå vad det är vi sett.

## Synskada

En synskada kan uppkomma genom en skada eller sjukdom i alla dessa områden. Det vanligaste är dock att man har en skada eller sjukdom i själva ögat, men skadan eller sjukdomen kan också finnas i nerven eller i hjärnan. Enligt WHO:s definition som används i Finland, räknas man som synskadad om man har en synskärpa mindre än 0,3 på det bättre ögat, det motsvarar ungefär 30 procents syn på det bättre ögat. Är synskärpan mindre än 5 procent på det bättre ögat räknas man som blind. I Finland finns ungefär 60 000 synskadade personer. ■



*pixabay.com*

## De vanligaste ögonsjukdomarna

**Grå starr/ Katarakt** är den vanligaste orsaken i världen till synskada och drabbar nästan alla äldre personer. Gråstarr ger en dimmig, nedsatt syn eftersom linsen i ögat blir grumlig med åldern. Grå starr kan opereras.

**Diabetesretinopati**, förändringar i ögats näthinna hos diabetiker, förorsakas av förhöjt blodsocker och skadar främst näthinnan och kan ge blödningar och svullnader. Kan ge upphov till krokseende, ser ut som att raka linjer böjer sig, svarta prickar och moln som åker i synfältet.

**Glaukom/grön starr** har ofta att göra med ögontrycket, upptäcks ofta sent och gör att synfältet krymper. Det finns flera olika typer av grön starr. Behandlingen går ut på att sänka ögontrycket. Cirka 80 000 personer i Finland har grön starr.

**Åldersförändring på gula fläcken** innebär att centrala synfältet försämras. Det här är den vanligaste orsaken till synnedsättning hos äldre. Det finns två typer av denna synnedsättning, en torr typ som förstör synceller och ger ärrbildningar och en våt typ, som ger blödningar eller svullnader på gula fläcken. Den våta typen kan behandlas med injektioner i syfte att få den att gå mot den torra typen, som har ett långsammare förlopp.

**Retinitis pigmentosa** eller RP är ett samlingsnamn på ett hundratal ärftliga sjukdomar som drabbar näthinnan. Symtomen kan börja från tidiga barndomen men vanligtvis i 20 till 30 års ålder. Ger ofta först nedsatt syn i mörker.

# Syn, hörsel och minnet

Sammandrag av Maria Jauhiainens och Caroline Forsbos föreläsningar vid syn-och hörselseminariet över Zoom 25.11. 2021. Seminariet ordnades av Svenska hörsselförbundet rf, Svenska pensionärsförbundet rf och Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf.

Text: Gita Lindholm

## Syn och hörsel har inverkan på minnessjukdomar men det är framför allt livsstilen som spelar en stor roll.

I Finland finns ungefär 190 000 personer med en minnessjukdom. Alla typer av synnedsättning ökar risken för minnessjukdom, oavsett vilken typ av synnedsättning man har. I sig betyder det inte att en person med synnedsättning kommer att få en minnessjukdom, syn- eller hörselnedsättningen är endast en riskfaktor och leder inte alltid till demens.

Man vet inte exakt hur minnen lagras i hjärnan men vi känner till många områden som har att göra med minnen till exempel hippocampus, som kopplar ihop alla de olika minnesdelarna och vet var i hjärnan de är lagrade. Området ligger centralt i hjärnan och är viktig för både episodiskt minne, erfarenheter orienterat mot det förflutna och spatialt minne, rumsminne.

Alla våra sinnen, syn, hörsel, känsel, lukt och smak, används för att hämta information och forma minnen. Blinda och personer med synnedsättning kan kompensera synförlust genom att förstärka andra sinnen.

## Synen och minnet

Det finns behandling för många typer av ögonsjukdomar. Kon-

trollera därför din syn regelbundet. Forskning har visat att sjukdomar som sker i hjärnan också kan påvisas i ögat, eftersom näthinnan och synnerven är hjärnvävnad utanför själva hjärnan.

Alzheimers sjukdom och andra typer av demens förstör nervceller i hjärnan och verkar också kunna påverka synnervens och näthinnans celler. Patienten kan ha svårigheter att läsa eller svårt med rumsuppfattningen. Människor som får Alzheimers kan också få problem med ögonen. Man funderar nu på om det skulle vara möjligt att diagnostisera Alzheimers via ögonundersökning. Man har hittat proteinansamlingar, förtunning av näthinnan och kärllförändringar i ögat när man undersökt personer med Alzheimers. Detta är fortfarande på forskningsstadiet.

Att vara mentalt aktiv, socialt aktiv, motionera regelbundet, äta hälsosam mat samt vitaminer och omega 3 via maten, förebygger minnessjukdomar. God behandling av blodtryck, blodfetter och diabetes är också viktigt. Om man har en synnedsättning kan det var svårt att leva efter dessa rekommendationer. Det finns olika hjälpmedel för att underlätta vardagen och det arrangeras även anpassningskurser för synskadade.



*pixabay.com*

Användning av vita käppen kan vara till hjälp för att bli mera rörlig i samhället.

## Minnet och hörsel

Att lyssna anstränger hjärnan. Hjärnans arbetsminne används när vi bearbetar information och tolkar nya intryck. Om vi inte direkt uppfattar vad en person säger behöver vi använda arbetsminnet för att gissa och fylla i luckorna och när det kanske visar sig vara fel får vi göra nya gissningar. Om vi ständigt har svårt att höra och blir tvungna att gissa och försöka fylla i luckor, tvingas arbetsminnet arbeta frenetiskt. Därför blir personer med hörselnedsättning ofta tröttare än andra av att lyssna. ■

# Förlängning av Boliviaprojektet

Text: Maija Nilsson, ansvarig för internationella verksamheten och intressebevakning

Foto: Matts Olsson



*Barnen deltar helhjärtat i familjeaktiviteter under en föreningsträff för barn och föräldrar i Bolivia.*

**Inställda resor till Bolivia tre år i rad gör att det ännu finns pengar kvar i projektbudgeten.**

Svenska hörsselförbundet rf:s samarbetsprojekt med den bolivianska föräldraorganisationen APANH har förlängts med sex månader. På grund av inställda resor tre år i rad finns det saldo kvar inom det ordinarie projektet, som egentligen skulle ha avslutats i december 2021. Det är det inestående saldot från projektperioden 2018–2021 som nu fått godkännande av utrikesministeriet till att användas under de kommande månaderna. I och med det avslutas förbundets utvecklingssamarbete med APANH som påbörjades 2014.

## **Öka medvetenheten**

Under de två projektperioderna, 2014–2017 och 2018–2021, har fokus legat på att utbilda lärare i förekomsten av hörselskador, hur de identifierar en elev med hörselskada och hur de ska jobba med hörselskadade barn i klassen. Projektet har också jobbat direkt med hörselskadade barn, med att stärka deras utveckling, och att informera föräldrarna om barnens behov. Ett övergripande tema har varit att öka medvetenheten om hörselskador. I Bolivia talar man om döva och hörande. Personer med en hörselskada identifierar sig allt som oftast antingen som döv eller hörande. Allmänhetens och politikernas kunskap om hörselskador är låg men har

under de senaste åren ökat, delvis tack vare det informationsarbete APANH genomför. Men det finns fortfarande mycket kvar att göra.

I Bolivia finns det idag föreningar för hörselskadade i städerna La Paz, Santa Cruz och Cochabamba. Också APANH håller till i Cochabamba och jobbar nära de andra föreningarna. Bland annat är man med som stödmedlem i det unga Bolivianska Hörselskadades Förbund, som grundades 2019 och fortfarande väntar på att få juridisk person, som motsvarar att bli ett registrerat förbund. Förhoppningen är att förbundet kan fortsätta växa och skapa nya föreningar i de övriga sex departementen. APANH har

under åren träffat på många föräldrar till hörselskadade barn från de andra departementen. Det finns säkerligen också behov av föreningar för föräldrar som söker stöd för att förstå sina barns situation och sedan arbeta för deras rättigheter.

### **Utvärdering av projektet**

Under den tid som är kvar kommer APANH att fokusera på att göra en utvärdering av de tidigare projektperioderna för att utifrån vad utvärderingen visar,

bygga ett nytt projektförslag som kan presenteras för andra aktörer. Förhoppningen är att man ska finna en ny finansiering som kan ta vid där Svenska hörsselförbundet rf slutar, så att APANH kan fortsätta med främjandet av hörselskadade barns rättigheter. Så länge hörselscreening av nyfödda barn i Bolivia inte är praxis och det inte talas om hörselvård, kommer det att finnas föräldrar där som inte vet eller förstår att deras barn inte hör.

Vi hoppas att de sista sex månaderna av samarbetet med oss, Svenska hörsselförbundet rf, ska ge APANH möjlighet att avancera med planeringen för framtiden och att de ska fortsätta det så nödvändiga arbetet med att sätta hörselskador på kartan, också i Bolivia. ■



*Trots att utbildning är en grundläggande rättighet i Bolivia är det många hörselskadade barn som utsätts för diskriminering på grund av den bristfälliga kunskapen kring hörselskador.*

# Glädjrika sysslor och ostämnda instrument

*Text: Birgitta Kronberg,  
Svenska hörsselförbundet rf:s hedersordförande  
Foto ur hemarkiv*

**För mig som är gravt hörsel-skadad med tinnitus, är mina frivilliga sysslor för hörsel-skadades bästa så inspirerande att jag ibland inte bryr mig om orkestern som spelar falskt i huvudet på mig.**

Tinnitus är temat för detta nummer av Vi hörs. För mig är tinnitus ett osynligt irriterande spöke som jag inte önskar åt någon annan. Detta spöke, med starkt ylände ljud, är med mig varje vaken sekund. I över fyrtio år har vi levt tillsammans, min tinnitus och jag och ju sämre min hörsel blir desto mera skruvar ”tinnitussen” upp volymen. Ofta är det svårt att somna med så mycket ljud runtom, ljud som endast jag hör. Ingen annan än vi som drabbats av tinnitus hör de ljud vi hör och ingen av oss hör exakt samma osköna tonkombination. Ljuden kan för någon vara vatten som rinner, för en annan som sprängskott. Ingen känner då till vilken kakofoni av ljud som min tinnitus spelar för mig. Det låter som ostämnda instrument som spelar en symfoni i forte fortissimo, ytterst starkt, uppe i ett mycket högt tonregister som ylar på.

## **Att inte höra tystnaden**

Ibland saknar jag tystnaden. Ju tystare omgivning jag vistas i desto mera oväsen. Likaså om jag anstränger mig att höra vad någon säger, då skruvas volymen genast upp. Jag saknar

en on/off knapp för att kunna stänga av oljudet. Då jag har svårt att somna tänker jag att det kunde vara skönt att få vila en stund och njuta av tystnaden, åtminstone någon timme per månad. Men om tinnitus plötsligt tystnar, kanske jag då blir skrämmd och undrar vad det är som är fel.

Det gäller att försöka hitta sin egen kraftkälla och ta dagen som den kommer. Försöka lösa de problem som uppstår, vara intresserad av framtiden och inte oroa sig för mycket. Viktigt är att vi med tinnitus, ja även alla med olika handikapp och sjukdomar, hittar en plats där vi tycker om att vara och att vi sysselsätter oss med aktiviteter som fångar vår uppmärksamhet, intresserar och ger glädje åt oss. På så sätt kan vi åtminstone för en stund lägga tinnitusljudet och våra besvär i bakgrunden. För mig är min hjärtesak mitt frivilliga arbete för hörselskadades bästa, just precis en sådan syssla. Redaktionsjobbet med tidskriften Vi hörs har också varit en del av denna frivilliga syssla. Som gravt hörselskadad med tinnitus och även hyperacusis, har det varit en så inspirerande frivillig syssla att jag ibland inte brytt mig om orkestern som spelar så falskt i huvudet på mig.

## **Tack och välkommen**

Jag har aktivt, helt på frivillig basis, varit med i redaktions-



*Mitt frivilliga arbete för hörsel-skadades bästa är min hjärtesak.*

arbetet med Gita Lindholm på förbundskansliet från nummer 2/2003. Vi har haft ett verkligt bra samarbete, tack Gita! Detta nummer, Vi hörs 1/2022, är det sista numret för Gita, Svenska hörsselförbundet rf:s redaktör och allt-i-allo som blir pensionär i vår. Detta är också mitt sista nummer i Vi hörs redaktion. Jag önskar fortsatt framgång med förbundets medlems-tidskrift Vi hörs, med fakta och personliga artiklar!

Glada, innehållsrika, soliga pensionärsdagar önskar jag till Gita! Välkommen säger jag till Gitas efterträdare Tina Kärkinen och hoppas arbetet för hörselskadades bästa och med Vi hörs skall vara givande och intressant!

## **Skapande tankar till alla läsare**

Tänk positivt! Vår tankekraft är större än vi tror så försök hitta något positivt i det du upplever som negativt. Om det vi tänker speglar ljus, då omges vi av den energin och kommer att dra till oss mer av den. Önskar alla en frisk, skön och grönskande vår! ■

# Tinnitus slutar ju inte för att jag blir arg

Text: Tina Kärkinen  
Foto ur hemarkiv

Nicklas Hägen har levt med tinnitus i över 15 år. Detta är något han delar med minst en tiondedel av den finländska befolkningen. Under åren har det ständigt närvarande pipet i öronen blivit en del av vardagen och han lägger inte alltid märke till det. Men ibland kan jakten på tystnaden orsaka frustration. För Nicklas är det viktigt att acceptera det han inte kan förändra och fokusera på att må bra.

Ett konstant, högt och gällt elektroniskt pip ackompanjerat av ett mer behagligt sus, så beskriver Nicklas själv sin tinnitus. Omgiven av trafikbuller och stadens ljud gör sig tinnitus sällan påmind. Han tänker inte alltid på det där pipet och suset i öronen, men det finns alltid där.

– Pipet är det mest irriterande och det som jag oftast hör. Men eftersom jag bor så urbant och det är trafik runtomkring en hela tiden, behöver jag inte alltid mötas med det. Suset försvinner i bakgrundsljud som trafiken, så det är inget som jag alltid registrerar.

Det är i stunder som när han åker ut till skärgården, och omges av naturens lugn, som han märker det allra bäst.

– En lugn höstkväll i skärgården när inte löven prasslar eller fåglar för oljud märker jag tinnitusen allra bäst. Då kan jag bli rejält irriterad på att det aldrig är tyst.

## Cirka 15 % av befolkningen har tinnitus

Orsakerna till tinnitus kan vara subjektiv, sensorisk, somatisk eller objektiv.

Tinnitus kan även orsakas av vissa läkemedel. Om tinnitus beror på till exempel spänningar i nackmuskulaturen eller käken, kan konkreta åtgärder ge omedelbar verkan, men i många fall beror tinnitus på andra omständigheter, till exempel att man blivit utsatt för buller.

Läs mer om behandlingar på Svenska hörselförbundet rf:s webbsida [www.horsel.fi](http://www.horsel.fi) under rubriken hörselsjukdomar.

Nicklas har alltid varit mån om att skydda sina öron eftersom han har ljudkänsliga öron. Han var den som alltid använde öronproppar fast ingen annan gjorde det under konserter. När han spelade musik med sina kompisar märkte han att trummisens cymbalslag gjorde ont i öronen. Som en person med stort musikintresse var det inte ovanligt att det pep i öronen en söndag efter lördagens konsertbesök. Men efter en tid försvann inte pipet och gradvis blev det en bestående del av tillvaron.

– Det är svårt att ta ställning till hur vardagen skulle se ut utan tinnitus, för det är redan en så naturlig del av tillvaron. Det att det piper i öronen är såklart en stressfaktor, men så länge som jag lyckas förhålla mig till den så är det svårt att säga om det påverkar mig över huvud taget. Om jag skulle ha grav tinnitus hela tiden så skulle det förstås vara svårare att förhålla

sig till det, säger han.

Förutom tinnitus har han även nedsatt hörsel som gör att han har svårt att uppfatta höga frekvenser.

– Det jag märker är att jag inte hör lika bra som alla andra. Skarpa ljud mjukas upp eftersom jag inte hör de höga frekvenserna lika bra. Det blir lite grötigt och om det är mycket ljud runt omkring försvinner rösten lätt in i bakgrundsljudet. Å andra sidan är det svårt att säga vad som beror på tinnitus och vad beror på hörselnedsättningen.

## Tränat öra

Nicklas arbetar i allmänhet som chefredaktör men är för tillfället studieledig. I sitt arbete har han bland annat jobbat med att mixa podd-avsnitt. Han berättar att han lärt sig att inte mixa de höga frekvenserna enligt det som han själv hör, eftersom det då kan det bli väldigt diskant



## Nicklas Hägen

Ålder: 43.

Bor i: Åbo.

Sysselsättning: Är för tillfället studieledig från sin tjänst som chefredaktör och studerar psykologi vid Åbo Akademi.

Gör på fritiden: Har inte så mycket fritid men sysslar annars med musik, motion av olika slag, orienterar och landsvägscyklar.

*Nicklas var den som alltid använde öronproppar under konserter, fast ingen annan gjorde det. Ändå blev tinnitus gradvis en bestående del av hans tillvaro.*

för någon annan. Han är därför försiktig med att justera ljudnivåerna. I detta sammanhang har han upplevt att hans musicerande har varit till en fördel. Han menar att han trots sin tinnitus och hörselnedsättning hör nyansskillnader bättre än sina kollegor, eftersom han är tränad att höra specifika saker. Han har märkt att personer med så att säga normal hörsel inte alltid hör om det är en bra mix eller inte.

– Det är en fördel att jag har tränat min hörsel under alla dessa år för det gör att jag kan registrera ljud som andra inte hör. På många sätt hör jag vissa saker mycket bättre än perso-

ner med normal hörsel, för de är inte vana att registrera hur ett bra ljud låter. Människor är i allmänhet så otränade på ljud och är inte vana att lyssna, säger han.

### Inställningen avgörande

Trots att tinnitus är något han har lärt sig att leva med finns det stunder då det där pipet i öronen påverkar hans välmående. Att aldrig riktigt hitta tystnaden kan stundvis orsaka frustration och kännas irriterande. I de där stunderna brukar han lindra sin tinnitus genom att lyssna på olika tinnitusdistractioner såsom monotona ljud via streaming-tjänsten Spotify.

Fast det funkar så där, medger han. Det som har hjälpt honom mest är att fokusera på sin egen inställning och att inte låta tinnitusen vinna över honom.

– Det slutar ju inte för att man blir arg. Det man kan göra är att arbeta på sin acceptans och försöka må bra. Det bästa är att fokusera på något annat och inte tänka på att det piper i öronen. Det skulle vara otroligt skönt om det skulle vara tyst emellanåt. Men eftersom det inte går att göra något åt så får man försöka leva med det. Om jag börjar tänka på det och slåss med det så blir jag frustrerad. Det är bara att acceptera att ljuden finns där. ■

# Känslor och stämning ska stanna i minnesbilden

Text: Gita Lindholm  
Foto ur förbundets arkiv

**Förutsättningen för att kunna arbeta som skrivtolk är att skrivhastigheten är tillräckligt hög.**

Föreläsningen ska börja och allt är väl iordningställt. Skrivtolkarna finns på plats med sin dator, skärmar och annan nödvändig utrustning. På den stora vita duken längst fram visas ännu ingen text men så fort konferenciern stiger fram, öppnar munnen och hälsar de närvarande välkomna, börjar texten att rulla på skärmen. På den vita duken kan du läsa allt som sägs under hela evenemanget. Det här är något som redan kan kännas helt naturligt för många av oss. Men har du någonsin tänkt på vilket stort arbete som ligger bakom det att texten rullar upp på den vita duken. Mohammed Shakrah som jobbar på Svensk Skrivtolkning Ab i Sverige, berättade om skrivtolkning under en zoomföreläsning i november 2021, arrangerad av Hörselskadades förening i Stockholm.

Företaget har tre mål, att leverera skrivtolkning, utveckla skrivtolkning och sprida kunskap och information om skrivtolkning. Detta för att allt flera ska få tillgång till textning i privatlivet, så kallad vardagstolkning, både via tolkcentralen där man beställer en skrivtolk och via textning i till exempel tv eller på webben som undertextning av till exempel webinarier. Det är möjligt att få textning

## Svensk Skrivtolkning Ab i Sverige

Grundades 2013. Alla företagets skrivtolkar har någon form av specialisering. Några för att direkttolka i tv, några på universiteten för att skrivtolka seminarier, föreläsningar och examinationer, med mera, antingen på plats eller på distans. Svensk Skrivtolkning Ab skrivtolkar också i rätten.

i vardagen för läkarbesök, föreläsningar, föreningsmöten med mera.

Svensk Skrivtolkning Ab fick i uppdrag att direkttolka Folkhälsomyndigheternas information till allmänheten efter att Hörselskadades Riksförbund (HRF) tryckt på att det inte fanns tillgång till skriftlig information angående terrordådet i Sverige 2017.

### Skrivtolkarnas arbete

Skrivtolkarna jobbar oftast två och två. En aktiv tolk som skriver texten och en stödtolk som läser igenom och korrigerar det som den aktiva skriver, kollar upp stavning på namn, skriver upp årtal, namn, platser, ifall den aktiva tolken tappar något.

Förutsättningen för att kunna arbeta som skrivtolk är att skrivhastigheten är tillräckligt hög. Skrivtolken ska inte behöva tänka på var på tangentbordet hon eller han sätter fingrarna, de skall gå av sig själv. Skrivtolken ska fokusera på det som sägs och hur det ska presenteras i text utan att förvränga eller sammanfatta det talaren säger. Mohammed Shakrah säger att meningen är att den som läser tolkningen ska få samma upplevelse som den som lyssnar.

Skrivhastigheten skall vara

över 600 tecken per minut, ungefär 120 ord i minuten.

En viktig del av att jobba som skrivtolk är att skrivtolken inte ändrar ansiktsuttryck medan hon eller han skriver. Tolken skall ta en så liten plats som möjligt. Vid skrivtolkstillsfallet är tolken en funktion snarare än en person. Skrivtolken skall göra det möjligt för två eller flera personer att kunna kommunicera med varandra. Kommunikationen mellan parterna ska vara så lik som möjligt en kommunikation där ingen har en hörselnedsättning. Hos de två kommunicerade parterna ska känslor och stämning, som finns vid skrivtolkstillsfallet, vara det som stannar kvar i minnesbilden av skrivtolkstillsfallet, inte själva skrivtolkningen.

Den utrustning som tolken bär med sig till varje uppdrag är dator, trådlöst tyst tangentbord som kan laddas med en usb-laddare, projektorduk, projektor, en läsplatta, bärbar router för att trådlöst kunna skicka tolkningen till mobiltelefoner eller andra läsplattor. Detta trådlösa system behövs till exempel för rundvandringar och skrivtolkstillsfällena utomhus. Silverteljehörselbehövs för att tejsa eventuella sladdar, namnskylt, handsprit och en vattentät ryggsäck har



*Vid skrivtolkstillsfallet är tolken en funktion snarare än en person.*

tolken också med sig. Vid distansuppdrag sitter skrivtolken på kontoret, där finns all utrustning som behövs. Två skärmar behövs, en för att följa med mötet och en för Power Point, anteckningar och annat förberett material.

### **Inför ett skrivtolksuppdrag**

En stor del av arbetet handlar om förberedelser inför tolkningen. Att ta kontakt med den som har beställt tolkningen för att kolla och ge information om hur tolkningen går till. Det är alltid tolken som kollar tekniken och de tekniska förutsättningarna för att tolkningen skall fungera. Tolken ska alltid förhålla sig neutral till alla parter, annars finns risk för att tolken övertolkar eller undertolkar budskap. Tolken har tystnadsplikt och sprider varken information eller material om tolkningstillfället. Tolken läser i förväg in sig på ämnet och försöker förstå alla begrepp

och syftet med mötet, samt vilken relation personerna som berörs har till varandra. På så sätt kan långa och jobbiga ord bytas ut mot kortare synonymer och skrivtolken hinner få textningen att ligga närmare talaren i fas. Då får användaren större möjlighet att hinna ställa frågor till talaren.

Skrivtolken ser alltid till att vara på plats i god tid innan sessionen börjar, för att koppla upp sin utrustning och ordna så att tolkningen ska förlöpa på bästa sätt för både tolken och användaren. Efter varje tolkning avrapporterar tolken till företagets samordning, som är de enda som vet var alla tolkar är. Kollegorna sinsemellan vet sällan var de andra tolkarna befinner sig om dagarna eftersom de har en strikt tystnadsplikt bland personalen.

### **Snabbt och korrekt**

Tolkarna använder förkortningar. Muhammed Shakrah

har 60 487 förkortningar i sin standardlista. Listan innehåller förkortningar på olika ord som kan tänkas behövas i olika textningssammanhang, inom juridik, hälsa, jubileum, möten med mera. Förkortningarna används för att öka skrivhastigheten, minska risken för felskrivningar och spara tid. Texten blir då mera läsbar än om tolken skriver och suddar ut gång på gång. Ju längre det blir mellan tal och skrift, desto större blir risken att tolken tappar bort viktig information.

Mohammed Shakrah får ibland frågan om han inte är rädd att datorerna skall ta över skrivtolkning. Mohammed är inte rädd att så ska ske, i alla fall inte inom den närmaste tiden. Han anser att datorerna ännu inte kan förstå och förmedla kommunikation på ett läsvänligt sätt. Än så länge jobbar skrivtolkarna manuellt och skriver på ett tangentbord. ■

# Allt har sin tid

Text: Gita Lindholm

Foto ur hemarkiv

## Tiden går snabbt när man trivs och har roligt.

När jag under arbetsintervjun, för arbetet som kanslisekreterare, i juni 2001 fick frågan, var jag ser mig själv om fem år, svarade jag ”Här på förbundets kansli” och hoppades att det faktiskt skulle bli så. Jag hade lyckan att få den lediganslagna platsen och det beslöts att jag skulle börja första augusti.

Förbundets kansli fanns då på Kajaniemigatan i Helsingfors och hette Förbundet Finlands Svenska hörselskadade rf. Börje Sjöblom var ordförande och Kristina Norrlin verksamhetsledare. Tanken var att jag skulle arbeta som kanslisekreterare tillsammans med dåvarande kurs-, kansli- och projektsekreteraren. Men när jag kom till jobbet första dagen visade det sig att hon slutat i juli. Alla hennes arbetsuppgifter hade överförts till mig och fortsatte så fram till 2004. Då anställdes en kurssekreterare som tog över kursplaneringen och kurserna. Sedan dess har personalen utökats ytterligare i takt med att förbundet vuxit och medlemsantalet i lokalföreningarna har ökat. I dag har förbundet sex anställda och förbundets nio lokalföreningar har över 3 000 medlemmar.

## Från två till fyra

Utöver många andra växlande arbetsuppgifter kom medlemstidskriften Vi hörs och medlemsregistret att bli mina



– Jag har haft förmånen att få jobba på en arbetsplats med trevliga arbetskamrater.

huvudsakliga uppgifter. Dem har jag jobbat med under hela min tid på Svenska hörsselförbundet rf. Från år 2003 har jag haft hjälp av Birgitta Kronberg i redaktionsarbetet. Vi hörs utkom i början med två nummer per år, i dag utkommer Vi hörs med fyra nummer per år. 2001 skickades allt material för tidskriften per post till tryckeriet och den trycktes som svart/vit. Nu skickas materialet över internet till tryckeriet, tidskriften kommer ut i färg och jag gör layouten själv.

Det är nu över 20 år sedan jag började på förbundet och det är dags för mig att tacka och dra mig tillbaka. Jag har valt att gå i pension från och med 1.3.2022. Jag är tacksam för att jag under årens lopp har haft förmånen att få arbeta tillsammans med trev-

liga arbetskamrater och styrelser, vara med och utveckla förbundet, vara med och arrangera fem förbundskongresser och har fått träffa trevliga människor i de lokala hörsselföreningarna. Medlemstidskriften Vi hörs kommer att fortsätta utvecklas till en ännu mera läsvärd och viktig tidskrift med Tina Kärkinen som redaktör och ett nybildat redaktionsråd som ”bollplank”.

## Ärftlig tinnitus?

Det här numret av Vi hörs har Tinnitus som tema. Tinnitus har under senare år också börjat framträda starkare i mina öron och kanske har hörseln blivit en aning sämre, i alla fall om man får tro barnbarnen. Nedsatt hörsel och tinnitus hänger ofta ihop. Min tinnitus är ännu på den nivån att den oftast inte är speciellt störande, vilket jag är glad för. Även om forskningen kring tinnitus framskrider, saknas effektiva behandlingsmetoder fortfarande. Forskning visar att tinnitus ibland kan vara ärftlig, antagligen är det just en sådan form det är frågan om för min del, eftersom andra i släkten också har tinnitus. Eventuellt kan tinnitus och nedsatt hörsel bli något som i framtiden för mig tillbaka till Svenska hörsselförbundet rf, då som medlem i en lokal hörsselförening. ■

# Farligt att lyssna på stark musik?

Text och foto: Gita Lindholm

Sammandrag av Stephen Widéns föreläsning under den digitala konferensen Hörsel och kognition i mars 2021. Föreläsningen handlade om ungdomars lyssningsvanor.

Stephen Widén är docent i psykologi och lektor i hörselvetenskap vid Örebro universitet.

Hur farligt är det för hörseln att exponeras för stark musik?

Olika forskningar har kommit fram till olika slutsatser. En del hittar inga tydliga samband medan andra studier gör det.

Huvudfokus i den här forskningen ligger på att studera ungdomars attityder, uppfattning, sociala normer, kunskap och upplevda barriärer till förändring av hörselrelaterat riskbeteende och därigenom hur bullerskador kan förebyggas.

Kamrattrycket spelar en stor roll för hur ungdomar lyssnar på musik. Unga från 17 år uppåt lyssnar på lite lägre ljudnivå än de som är yngre. Sannolikheten för att skydda sin hörsel är högre bland dem som själva spelar något instrument. De som redan har nedsatt hörsel eller haft tillfällig tinnitus är bättre på att skydda sin hörsel.

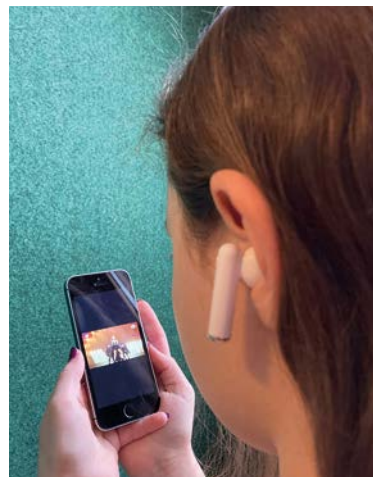
## Bakgrundsbuller och ljudnivå

En undersökning kring hur ungdomar lyssnar på musik har gjorts bland 17-åriga ungdomar. Urvalet bestod av 279 ungdomar. De besvarade en enkät om sina lyssningsvanor. Femtio av dessa vill också göra hörsel-funktionmätningar och lyssningsmätningar på deras egna

spelare och hörlurar. Deltagarna ombads att välja favorit låt och fick ställa in volymen till den ljudnivå de vanligen lyssnade på. 30 sekunder in i musikstycket mättes en 60 sekunders sekvens. Medelljudnivån, max och peak nivåer med mera mättes. Mätningarna gjordes i en tyst miljö. Mätningar på bakgrundsbuller gjordes också för att säkerställa att det var tillräckligt tyst. Man vet att om det finns bakgrundsbuller så har man en tendens att skruva upp volymen på det man lyssnar till.

## Signifikanta könsskillnader

Nästan alla, 97 %, lyssnade på musik i bärbara musikspelare eller telefoner. Lyssningstid som rapporterades var i medeltal två timmar för varje lyssningstillfälle, 20 % lyssnade ofta tre timmar eller längre per dag. Nästan alla rapporterade att de lyssnade i hörlurar medan de åkte tåg, buss, bil, cyklade eller promenerade. 45 % använde PMP, en bärbar musikspelare, under skoltid och 21 % medan de sov. 10 deltagare, 20 %, lyssnade på nivåer på 85 dB eller starkare. Tinnitus, ljudkänslighet och ljudtrötthet var vanligare bland de ungdomar



*Flickorna lyssnade på en lägre ljudnivå än pojkarna.*

som lyssnade med en volym över 85 dB SPL, ljudtrycksnivå. Signifikanta könsskillnader fanns för alla frekvenser i uppmätta hörtrösklar, där flickor hade något bättre hörtrösklar i jämförelse med pojkar.

Sammanfattande kommentarer från studien är att ofta återkommande lång exponeringstid med högre ljudnivå har samband med sämre hörtrösklar. Flickor rapporterade mera subjektiva symptom men hade bättre uppmätta hörtrösklar. Pojkarna rapporterade mera användning av PMP och lyssnade på högre ljudvolym än flickorna. De flesta hade ett måttligt lyssnande men det fanns en grupp, 10 %, som rapporterade att de lyssnar på musik med nivåer på 90dB till 100dB under längre tider. Det fanns ingen korrelation mellan självrapporterade ljudnivåer och de faktiskt objektiva uppmätta ljudnivåerna när de lyssnar på PMP. ■

Föreläsningen finns att lyssna på under adressen <https://www.spsm.se/kurser--aktiviteter/konferenser/konferensdokumentation/horsel-och-kognition-2021/>

# hänt...

## Hörselgemenskap i 40 år

På dagen fyrtio år efter att Svenska hörselskadade i Åboland rf grundades tänkte vi fira med ett seminarium, pandemin satte stopp men det kunde arrangeras i november, på dagen ett halvt år senare. Vårt 40-årsjubileumsseminarium "Minoritet i minoriteten" var uppskattat och föreningens 40-års historik i två delar utkom denna dag. Visade sig knepigt att få ihop programmet som planerats men det ordnade sig på bästa sätt.

Dick Lundmarks information om smarta hörapparater var lärorik. Emina Arnautovics information "Att höra till" var tankeväckande och berörande. Duon Riddo Ridberg och Myyri Ruokolahti som tacksamt ställde upp på kort varsel avslutade dagen med verkligt trevlig underhållning, sång och musik och roligt mellansnack. Hörbarheten var den bästa med permanent hörselslinga i salen och skrivtolkarna Eva-Ida och Cecilia som skrev. God lunch och eftermiddagskaffe med jubileumstårta smakade bra. Länge leve 40-åringen!



*Duon Riddo Ridberg och Myyri Ruokolahti fick också deltagarna att sjunga med.*



*Guld- och silvermedaljörer på plats blev fotograferade.*

## Hörselfolk, hörsselfest

Medlemmarnas egen fest, julfesten, slogs detta år ihop med föreningens 40-årsjubileumsfest på Kavalton Tilas stallvind. Rådande pandemitider inverkade på antalet deltagare men ett hundratal glada och nöjda medlemmar var med. Eva Holmberg, en av dem som var med och grundade Svenska hörselskadade i Åboland rf, höll festtalet. Stina Fröberg, som denna dag repre-

senterade Svenska hörsselförbundet rf delade ut förtjänsttecken i guld och silver till elva personer för ett förtjänstfullt arbete inom föreningen. Underhållningen sköttes av Bengt "Parmas" Johansson. Skrivtolkarna Cecilia och Eva-Ida skrev, allsång sjöngs, maten var god, servicen fungerade bra, små överraskningar och sittdans hör till, men ingen riktig svängom togs detta år.



*Under julfesten delades förtjänsttecken ut till Matti Kujanpää, Gunnar Enlund, Gustav Julin och Per Sundsten, som inte finns med på bilden. Kerstin Lillkvist, styrelsemedlem i hörsselföreningen, hjälpte till vid utdelningen.*

### **Hörsselförening firade julfest**

I december samlades medlemmarna i Nykarlebynejdens hörsselförening rf till julfest på Restaurang Yrkeskocken i Jakobstad. Det var efterlängtat att igen få samlas vid ett gemensamt festbord.

Pedersöre församlings nya kyrkoherde Mia Andersén-Löv, inledde med en tänkvärd julbeaktelse. Besöket av Jakobstads lucia med tärnor som sjöng de traditionella luciasångerna fick oss att känna att nu blir det jul.

Efter den goda julbuffén informerade Pehr Löv om sina underhandlingar med Vasa sjukvårdsdistrikt om hörselvården i vårt område. Det ser lite ljusare ut det närmaste året då vi får anlita Aurix för service och förnyande av våra hörapparater så

vi inte behöver åka till Vasa för minsta problem.

I samband med julfesten utdelade föreningen Svenska hörsselförbundet rf:s förtjänsttecken till några personer som gjort betydelsefulla insatser för föreningen. Per Sundsten och Gustav Julin tilldelades förbundets förtjänsttecken i guld för att de jobbat i många år som ordförande respektive viceordförande. Matti Kujanpää och Gunnar Enlund tilldelades förbundets förtjänsttecken i silver för mångårigt arbete för föreningens verksamhet.

Efter festen tackade ordföranden Harald Nordman festdeltagarna och hälsade alla en God Jul med en önskan att vi kan samlas till flera träffar nästa år om coronaläget lättar.

## 35-års jubileum och julfest på luciadagen

2021 blev extra festlig i och med att Hörsselföreningen i Östnyland rf, med ett års försening, kunde fira sitt 35-års jubileum samtidigt med julfesten. Borden var vackert dukade med vita dukar och röda löpare samt prydda med röda julstjärnor i den finska församlingens vackra och luftiga festsal.

Festen inleddes med hälsningsord av ordförande Juhani Sjöström och följdes av sång som sjöngs unisont. Berit Henriksson och Arno Kantola ackompanjerade och bjöd på levande musik ett flertal gånger under tillställningen. En julbön hölls av församlingsprästen Claus Ståhlberg. Julfestdeltagarna bjöds på en delikat jullunch från stående bord.

Efter lunchen tog 35-års jubiléet vid. Ordförande gav oss en historisk överblick över händelser i föreningen under åren 1985–2020 och berättade om bakgrunden till föreningens uppkomst. Diakonissan Beda Virtanen hade redan 1955 startat en tvåspråkig förening för lomhörda men 1985 var man redo att grunda en svenskspråkig förening för hörselskadade. Beda Virtanen fortsatte sitt arbete i föreningen ända till 1998, då Ella Björkman tog över ledningen. Juhani Sjö-

ström övertog ordförandeskapet 2018.

Föreningens huvudsakliga verksamhet är koncentrerad till Borgå men hörselrådgivarna besöker regelbundet både Lovisa och Sibbo.

Förbundsordförande Mikaela Nylander tog därefter till orda och betonade hur viktiga alla eldsjälarna varit och fortsättningsvis är.

Utän dem skulle vi inte ha någon förening och kanske inte heller något förbund. Hon blickade framåt och konstaterade att arbetet fortsätter, småningom inom de nybildade välfärdsområdena där det gäller att vaka över att våra behov tillgodoses. Hon betonade samarbetet mellan olika föreningar vilket gör oss större och starkare.

Mikaela Nylander delade därefter ut förtjänsttecken och diplom till välförtjänta styrelsemedlemmar och långvariga medarbetare. De avtackades dessutom med varsin ros. Till hedersmedlemmar utsågs Catharina Ståhlberg, Kim Andersson, Christina Karlsson och Eyolf Karlsson.

Kaffet avnjöts till levande musik och därefter sjöng vi tillsammans Härlig är jorden. Denice Sjöström läste en dikt, ”Det nya året” skriven av Eva Rask och ordförande Juhani Sjöström avslutade festen med en önskan om trevlig fortsättning på adventstiden.



*Inge-Maj Kivikoski tilldelades förtjänsttecken i silver; Margareta Lindman, Gudrun Wahrman, Cecilia Andersson samt Åsa Stenström, som saknas på bilden, tilldelades förtjänsttecken i guld.*

# Noterat

## Konstant tinnitus är kopplat till förändrad hjärnaktivitet

Hittills har det saknats en pålitlig objektiv metod för att diagnostisera tinnitus. Nu visar forskare från Karolinska Institutet att så kallad hjärnstamsaudiometri kan användas för att mäta förändringar i hjärnan hos personer med konstant tinnitus. Studien har publicerats i Journal of Clinical Investigation.

Tinnitus klassificeras i dag inte som en egen sjukdom men som ett symptom som kan ha många olika orsaker, till exempel en hörselnedsättning, buller, sjukdom eller stress. Ofta beskrivs tinnitus som fantomljud som inte hörs för någon annan än den som drabbas. I dag har cirka 20 procent av svenskarna någon form av tinnitus, och risken att drabbas ökar med åldern.

Svårighetsgraden av tinnitus definieras i dag i Sverige, genom självskattning av den som drabbats. Nu visar en studie av forskare vid Karolinska Institutet, som genomförts i samarbete med företaget Decibel Therapeutics, att metoden hjärnstamsaudiometri (ABR) har potential att bli ett objektivt diagnosverktyg för att identifiera personer med konstant tinnitus. Hjärnstamsaudiometri mäter hjärnans aktivitet som svar på en specifik sekvens av ljudstimuli.

Christopher R. Cederroth, forskare vid institutionen för fysiologi och farmakologi vid Karolinska Institutet, tror att ABR-metoden kan ha en tillräcklig känslighet för att användas som ett diagnosverktyg. Metoden mäter den neurala förändringen i hjärnstammen hos personer med konstant tinnitus vilket skulle kunna bli en biomarkör i framtiden.

Källa: <https://nyheter.ki.se/konstant-tinnitus-ar-kopplat-till-forandrad-hjarnaktivitet>

## Finskt teckenspråk testas i polisarbetet

Från och med januari 2022 kan polispatrullerna utnyttja teckenspråkstolkning till finskt teckenspråk, som ordnas på distans av FPA via 112 Suomi-appen, i samband med uttryckningsuppdrag. Det är frågan om ett försök mellan FPA och Nödcentralverket, som nu utvidgas till att omfatta även polisen. Utvidgningen av försöket främjar rättsskyddet för döva och hörselskade personer. Genom att utvidga försöket till att omfatta polisens uttryckningsuppdrag vill man förbättra kommunikationen med och rättsskyddet för personer som är döva eller har en hörselskada och därigenom likabehandlingen av medborgarna.

Försöket mellan FPA och Nödcentralverket går ut på att en person med hörselskada i en nödsituation kan skapa en förbindelse till FPA:s distansservice via 112 Suomi-appen. Tolken inleder ett samtal med nödcentralen och tolkar nödanmälan för den jourhavande.

Polisen kan också via 112 Suomi-appen använda distanstolkning på finskt teckenspråk i situationer där polisen behöver kommunicera med en döv person, till exempel i en situation där polisen kallas till platsen utifrån en nödanmälan eller andra situationer. Detta förutsätter att polisen har tillgång till en smarttelefon med 112 Suomi-appen. FPA svarar för tolkningskostnaderna.

Syftet med försöket med nödanmälan på finskt teckenspråk är att utreda hur 112 Suomi-appen och FPA:s distansservice lämpar sig för nödsituationer och myndighetsverksamhet. Försöket pågår ett år, 15.6.2021–30.6.2022 och målet är att främja jämlikheten i myndighetstjänster.

Under försöket samlar man in respons om användningen av 112 Suomi-appen för distanstolkning på teckenspråk. Enkäter som besvaras anonymt riktas till FPA:s tolktjänstkunder, polispatrullerna, de jourhavande vid nödcentralen och tolkarna.

Läs mer: Nödanmälan på finskt teckenspråk (fpa.fi) FPA:s distansservice och teckenspråkstolkning: Projektchef Tuomas Sola, FPA 040 168 0036, [efternamn@fpa.fi](mailto:efternamn@fpa.fi) [viestinta@kela.fi](mailto:viestinta@kela.fi)

Källa: FPA och Polisstyrelsen informerar 5.1.2022

# Kvartalets ros



Alla ni i Svenska hörselbundet rf:s medlemsföreningar som jobbar frivilligt för alla hörselskadades bästa har gjort er förtjänta av kvartalets ros.

## Skicka hälsningar i Vi hör

Priset för hälsningar är 10 euro för max 80 tecken (mellanslagen medräknade).

Välj något av bildförslagen och i vilket nummer av Vi hör hälsningen ska publiceras.

Önskar du sätta in en egen liten bild tillkommer en kostnad på 5 euro på annonspriset.

Självklart kan du till ett högre pris få en större hälsningsruta.

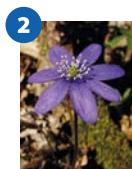
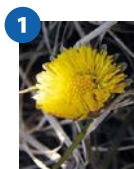
Skicka hälsningarna och eventuella frågor till:

Svenska hörselbundet rf  
Georgsgatan 18  
00120 Helsingfors  
tfn 050 476 2475  
eller [tina.karkinen@horsel.fi](mailto:tina.karkinen@horsel.fi)

Nästa nummer av Vi hör utkommer i juni  
Deadline 29.04.2022.

Nummer 3 utkommer i september  
Deadline 08.08.2022.

Nummer 4 utkommer i december  
Deadline 31.10.2022.



# EXEMPEL PÅ TINNITUSBEHANDLINGAR

Tills vidare finns det ingen behandling eller medicin som helt botar tinnitusljudet. Internationell forskning kring behandlingen av tinnitus pågår dock konstant.

Tinnitus karaktär och ljudstyrka varierar från person till person. Därför är också behandlingsmetoderna individuella.

## Avslappningsövningar

Massage för styva nackmuskler eller käkmuskulaturen.

## Hörapparat

Hörapparaten förstärker ljud som man annars inte skulle höra och maskerar således tinnitusljudet till en del. Hörapparater kan även användas som en tinnitusmaskerare. Då spelar hörapparaten ett bakgrundsljud, som lindrar tinnitusförmimmelsen.

## Bettkorrigerig och användning av bettskena på natten

Obalans i bettet kan påverka örat och orsaka tinnitus. Käken och örat ligger nära varandra, och blodkärl och nerver kan komma i kläm. En så kallad ”avslappningspinne”, som man håller mellan läpparna, hjälper att hålla underkäken mer framåt och minskar trycket mot hörselgångarna.

## KBT – Kognitiv beteendeterapi

Inom KBT arbetar man för att ändra sitt förhållningssätt till tinnitus, att kunna växla fokus bort från tinnitusförmimmelsen, lära sig att acceptera symptomen och olika avslappningstekniker.

## TRT – Tinnitus Retraining Therapy

TRT består av information, för att lära sig mera om tinnitus och för att kunna förhålla sig emotionellt neutral till tinnitus, och ljudterapi. I ljudterapi lyssnar man på ett brusljud, som blir ett bakgrundsljud åt tinnitusljudet, vilket leder till att hjärnan har lättare att vänja sig med tinnitusljudet.

## TMS – Transkraniell magnetstimulation

I TMS ger man magnetstimulation till hjärnan. Det har bevisats dämpa styrkan på tinnitusljudet. Effekten är dock inte permanent, utan försvinner inom några veckor eller månader.



*Det finns sätt att lindra tinnitus. Du kan läsa mera om tinnitus på <https://horsel.fi/info-om-horsel/horselsjukdomar/>*

## Laserbehandling

I laserbehandling för att behandla muskulär tinnitus behandlas musklerna i käken, nacken och halsen med laser. Tinnitus på grund av bullerskador behandlas med laser rakt in i örat. Det är ännu inte helt klart vad effekten av laser beror på, men teorier finns bland annat om att laser ökar blodcirkulationen i innerörat, minskar muskelspänningar och aktiverar hörcellerna i örat och stimulerar reparationsmekanismerna i cellen. Det finns studier där man har fått goda resultat av laserbehandling. Dock finns det bara få studier i ämnet och mera forskning behövs.

## Akupunktur

Akupunktur kan minska ljudstyrkan och den störande upplevelsen av tinnitus. Akupunkturens effekt baserar sig på minskning av muskelspänning, förändringar i blodflödet i hjärnan och ändrade nivåer av vissa neurotransmittorer, till exempel serotonin och noradrenalin. Dock är effekten inte permanent, utan kan enligt forskning,

efter en behandlingskur på 15 gånger under 3 månader, vara från några månader till mindre än ett år.

### Motionera

Frisk luft och motion ökar det allmänna välbefinnandet och kan minska tinnitus.

### Sov regelbundet

Trötthet och stress förvärrar tinnitus.

### Undvik starka ljud

Ha alltid hörselskydd tillhands till exempel på konserter och discon, men undvik inte vardagsljud – tystnad gör att tinnitus märks tydligare. En klockradio kan vara bra för den som har svårt att somna.

### Behandla depression och ångest

Depression och ångest kan behandlas med antidepressiva mediciner och terapi, till exempel kognitiv beteendeterapi.

### Undvik koffein, alkohol och tobak

Människor reagerar olika, men till exempel koffein kan förvärra tinnitusförnimmelser för vissa människor. ■

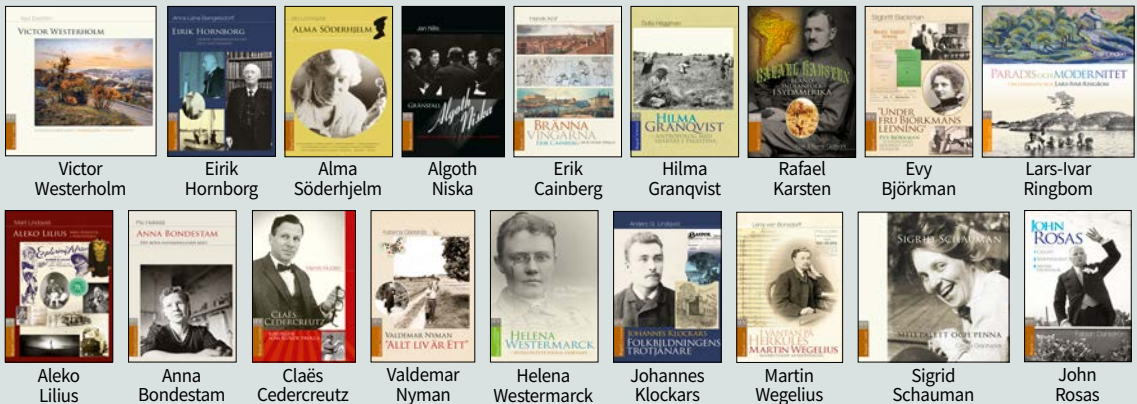


Boken *Leva med tinnitus* är en självhjälsbok, skriven av Vendela Zetterqvist & Gerhard Andersson & Viktor Kaldo.

Boken uppmuntrar läsaren att själv arbeta med olika beprövade tekniker och tillägna sig nya förhållningssätt till sin tinnitus, för att tinnitus inte längre ska behöva ta lika stor plats i livet. Boken finns även som e-bok.

## ANNONS

# Konstnärer, författare, läkare, musikskapare, upptäcktsresande, statsmän, forskare, präster, folkbildare, äventyrare, smugglare...



I SFV:s biografiserie över finlandssvenskar som inte får glömmas bort hittar alla något att läsa! De förmånliga böckerna är också ypperliga gåvor! Alla finns i lager.

**Läs mer, beställ och köp på [www.boklund.fi](http://www.boklund.fi)**

Eller ring 044-3788363. Fråga också efter böckerna i bokhandeln!



## *SOMMARSAMLING i södra Finland*



**Onsdag 8 juni 2022 kl. 13.30**

**i Statens ämbetshus, invid Aura å**

Adress: Självständighetsplan 2, ÅBO



Festen hålls i Restaurang Aitiopaikka som rymmer 300 personer.



*Glad och trevlig underhållning,  
sång och musik,  
god mat och hörselgemenskap.*

Anmälan senast 15.5.2022  
till den egna medlemsföreningen.

*Väl mött!*



Svenska  
hörselskadade  
i Åboland rf

önskar alla ***VÄRMT VÄLKOMNA!***

## Visste du att ...

... en del läkemedel som kan ge en tillfällig tinnitus är cellgifter (cytostatika) som används vid cancerbehandling. Det finns även andra läkemedel som kan ge en tillfällig tinnitus som biverkan.

... metoder som används i behandling av tinnitus som är mer bestående är hörapparater, kognitiv beteendeterapi (KBT), stresshantering, bettskenor och akupunktur. Tyvärr finns inget enkelt och snabbt botemedel för tinnitus.

... tinnitus behöver inte komma från örat. Ibland orsakas ljuden av muskelspänningar i käke, nacke och rygg.

... det är inte ovanligt att tinnitus ökar i samband med stress eller annan psykologisk belastning såsom depression eller trauma. Därför kan tinnitus minska eller försvinna om stressen också minskar.

... det finns oftast en koppling mellan debuten av tinnitus och tillfällig eller permanent hörselskada, oftast orsakad av buller.

... man får köra bil med syn på bara ett öga.

... personal på flyget med tryckutjämningsproblem kan i enstaka fall operera in ett litet rör genom trumhinnan som sköter tryckutjämnningen helt automatiskt. Några har säkert haft det som barn.

... det finns massor av myter om hörapparater och flygplatsernas säkerhetskontroller, de allra flesta är falska. Apparaterna fungerar bra även efter kontrollen. Men det rekommenderas att du berättar för säkerhetspersonalen att du har en hörselnedsättning och använder hörapparat.

... när vi sover bearbetar inte hjärnan ljuden på samma sätt. Hjärnan fortsätter att höra ljuden, men stänger ute dem - vilket är orsaken till att vi inte minns vad någon har sagt till oss medan vi vilar.



**Malax Kommun**  
[www.malax.fi](http://www.malax.fi)



**esse elektro-kraft**  
[www.eekab.fi](http://www.eekab.fi)

Sähköasennukset & Sähkötarvikemyymälä  
Elinstallationer & Eltillbehørsbutik

**KONTAKTOR**

Myllärinkatu 26, 65100 Vaasa  
06 3177 900 [kontaktor@kontaktor.fi](mailto:kontaktor@kontaktor.fi)



Nu kan Ni tanka vår biogas i  
Jeppo, Jakobstad och Storkyrö

**BIOGAS**

*Naturligt!*

Västra Jeppovägen 288  
(längs med Riksväg 19)  
[www.jeppobiogas.fi](http://www.jeppobiogas.fi)



För renare  
luft & miljö

**Jeppo Biogas Ab**  
Jepuan Biokaasu Oy  
Energi och växtkraft • Energia ja kasvuvoimaa

# Hörselrådgivare inom Svenska hörsselförbundet rf



## **Svenska hörsselförbundet rf**

Hörselrådgivare: Dick Lundmark,  
dick.lundmark@kuulotekniikka.com

## **Helsingforsregionens hörsselförening rf**

Ordf. Harriet von Koskull  
tfn 050 522 7841  
e-post: halle.koskull@gmail.com  
e-post: helsingfors.horsel@gmail.com  
Lokal: Tölögatan 10 B 9, 00100 HELSINGFORS  
Hörselrådgivare: Harriet von Koskull, Kristina  
Lindquist, Gerd Strandberg-Andersson, Moritz  
Wegar

## **HiA – Hörselskadade i arbetslivet rf**

Ordf. Siw Östman, Stocksundsvägen 11,  
65610 KORSHOLM,  
tfn 06 322 1201, 050 532 7440  
e-post: siw@ostmans.net  
Hörselrådgivare: Carina Blom, Olle Hägglund,  
Ann-Christin ”Anki” Johansson, Eivor Larpes,  
Camilla Mattjus, Monica Söderlund, Camilla  
Westerlund, Johan Wikström, Ann-Charlotte  
Willför, Siw Östman

## **Hörsselföreningen i Karlebynejden rf**

Ordf. Glenn Hassel, Flatabackevägen 14,  
67500 KARLEBY  
tfn 040 189 6448  
e-post: glen.hassel@gmail.com  
Hörselrådgivare: Margareta Sundberg

## **Hörsselföreningen i Västnyland rf**

www.vastnyland.horsel.fi  
Ordf. Erik Munsterhjelm, Alsättagatan 31,  
10300 KARIS  
tfn 040 830 5231  
e-post: erik.munsterhjelm@gmail.com  
Hörselrådgivare: Lisbeth Faldetta, Marika  
Faldetta, Kari Horttana, Christina Kaltiokallio,  
Linnéa Mynttinen, Göran Nordström, Bodil  
Selenius, Marina Strömberg, Guy Wallin,  
Clara Westerlund- Horttana

## **Nykarlebynejdens hörsselförening rf**

Ordf. Harald Nordman  
tfn 040 569 5491,  
e-post: harald412013@gmail.com  
postadress: Nybrännvägen 670, 68930 PURMO  
Hörselrådgivare: Gunnar Enlund, Gustav Julin,  
Harald Nordman

## **Hörsselföreningen i Östnyland rf**

Ordf. Juhani Sjöström, Gamla Kvarnvägen 5,  
07130 ANDERSBÖLE  
tfn 040 531 4701  
e-post: juhani.sjostrom@pp.inet.fi  
Hörselrådgivare: Denice Sjöström, Juhani  
Sjöström, Åsa Stenström, Kim Andersson

## **Svenska hörselskadade i Vasanejden rf**

Ordf. Bjarne Sjöblom, Vallonvägen 2 B 9,  
65610 KORSHOLM  
tfn 050 558 1407  
e-post: bjarne.sjoblom@netikka.fi  
Hörselrådgivare: Nils-Erik Kloov, Bjarne  
Sjöblom, Lisen Sjöblom

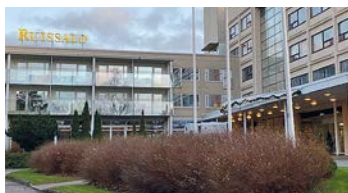
## **Svenska hörselskadade i Åboland rf**

Ordf. Birgitta Kronberg, Tennbyvägen 28 bost  
26, 21600 PARGAS  
tfn 040 718 9920  
e-post: birgitta.kronberg46@gmail.com  
Hörselrådgivare: Gunilla Aspelin, Maina  
Fabritius, Britt Helander, Dolores Johansson,  
Birgitta Kronberg, Birgitta Möller,  
Auli Yli-Äyhö

## **Sydösterbottens hörsselförening rf**

Ordf. Hans-Erik Lindqvist  
Molnmossvägen 13, 64230 NÄRPES  
tfn 050 581 1760  
e-post: hanserikjohan.lindqvist@gmail.com  
Hörselrådgivare: Mona Gullmes, Harriet Harf

# Förbundets kurser 2022



Runsala Spa



## Bli vän med dina hörapparater

**Tidpunkt:** 8–10.4.2022.

**Plats:** Runsala Spa, Åbo.

**Pris:** 60 euro per person.  
Resekostnad tillkommer.

**Målgrupp:** Vuxna personer med hörselnedsättning.

**Program:** Info om hörhjälpmedel och kunskap om din hörselnedsättning och hörapparat, skötsel av hörapparaten och hörhjälpmedel.

**Sista anmälningdag:** Hör dig för om lediga platser.

## Hörsel och Hälsa, parkurs i samarbete med Folkhälsans förbund

**Tidpunkt:** 25-27.4.2022.

**Plats:** Folkhälsans hus i Norrvalla, Vörå

**Pris:** 60 euro per person.  
Resekostnad tillkommer.

**Målgrupp:** Vuxna hörsel-skadade tillsammans med partner, syskon eller vän. Fyll i en anmälningssblankett per person.

**Program:** Föreläsningar om hörsel, hörhjälpmedel och kommunikation. Möjlighet till hörselrådgivning. Vi koncentrerar oss även på hälsan och ett helhetsmässigt välmående.

**Sista anmälningdag:** Hör dig för om lediga platser.

## Avslappningskurs för personer i arbetslivet

**Tidpunkt:** 26–28.5.2022.

**Plats:** Solvalla, Esbo.

**Pris:** 60 euro per person.  
Resekostnad tillkommer.

**Målgrupp:** För dig som är i arbetslivet och har en hörselnedsättning och känner dig hjärntrött.

**Program:** Vi låter naturen ge den återhämtning som vi behöver. Kursen kommer att innehålla bland annat yoga, vandring i Noux. Även ”må bra” föreläsning och nyheter inom hörsel, teknik och forskning.

**Sista anmälningdag:** 19.4.2022.

## Anmälan till alla kurser:

Genom att fylla i blanketten på sidan 37, den elektroniska anmälningssblanketten på [horsel.fi/kurser/](https://horsel.fi/kurser/) eller genom att kontakta Siw Östman, tfn 044 533 3947, [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi).

**Efter att anmälningstiden gått ut**, meddelar vi samtliga anmälda om de blivit antagna eller inte. Personer som inte deltagit förut, har företräde till kurserna.

Antalet deltagare på kurserna är 12–16 personer. För att kursen ska förverkligas krävs minst 8 deltagare. Man behöver inte vara medlem i någon hörsselförening för att delta i kurserna.

**Vid behov av personlig assistans**, bör deltagaren själv ha med sig en stödperson. Kontakta kursledaren för information om kostnader.

**Observera** att man för en annullering senast två veckor före kursens start betalar hela kursavgiften, ifall läkarintyg inte skickats till kansliet. Detta gäller inte under pandemin. Om du känner av förkylningssymptom råder vi dig att stanna hemma. Hela deltagaravgiften betalas då tillbaka.

## ANMÄLNINGSBLANKETT 2022

<input type="checkbox"/> 8-10.4 Bli vän med dina hörapparater		<input type="checkbox"/> 26-28.5 Avslappningskurs för personer i arbetslivet	
<input type="checkbox"/> 25-27.4 Hörsel och Hälsa, parkurs i samarbete med Folkhälsans Förbund i Österbotten (fyll i en blankett/person)			
Personuppgifter	Namn		
	<input type="checkbox"/> Kvinna	<input type="checkbox"/> Man	Födelseår
	Adress		
	Postnummer		Postadress
	E-post		
	Telefon		
Sysselsättning	<input type="checkbox"/> Studerande	<input type="checkbox"/> Sjukskriven	
	<input type="checkbox"/> I arbete	<input type="checkbox"/> Pensionär	
	<input type="checkbox"/> Arbetslös	<input type="checkbox"/> Deltidspensionär	
Uppgift om hörselskada	Jag har:		
	<input type="checkbox"/> Tinnitus <input type="checkbox"/> Ménières sjukdom <input type="checkbox"/> Bullerskada <input type="checkbox"/> Kokleaimplantat <input type="checkbox"/> Kristallsjuka <input type="checkbox"/> Otoskleros <input type="checkbox"/> Åldersrelaterad hörselnedsättning <input type="checkbox"/> Akustikusneurinom	<input type="checkbox"/> Medfödd hörselskada <input type="checkbox"/> Jag är ljudöverkänslig <input type="checkbox"/> Ingen hörselskada	
Berätta om hur hörselskadan påverkar ditt dagliga liv			

Uppgifter om hörhjälpmedel	Använder du hörapparat? <input type="checkbox"/> Ja, en <input type="checkbox"/> Ja, två <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Använder du andra hörhjälpmedel? Vilka?
Annat relevant som kursledaren bör veta	
Önskemål	Vilka förväntningar har du på kursen?
Anhörig	Anhörig/person som kursledaren vid behov kan kontakta:  Namn: _____  Telefon: _____  e-post: _____
Övrigt	Specialdiet, allergier
Underskrift	Datum och underskrift

Blanketten skickas till:

Svenska hörselförbundet rf  
 Georgsgatan 18  
 00120 Helsingfors  
 eller [siw.ostman@horsel.fi](mailto:siw.ostman@horsel.fi)

**OBS!**

Var vänlig och programera in kursledarens, Siw Östmans, telefonnummer: 044 533 3947 i din mobiltelefon. Då ser du genast i fall Siw behöver få kontakt med dig per telefon eller sms.

# Förbundet har följande medlemsföreningar:

## Helsingforsregionens hörsselförening rf

Lokal: Tölögatan 10 B 9, 00100 Helsingfors  
www.helsingfors.horsel.fi  
e-post: helsingfors.horsel@gmail.com  
Ordf. Harriet von Koskull  
tfn 050 522 7841  
e-post: halle.koskull@gmail.com

## HiA – Hörselskadade i arbetslivet rf

www.hia.horsel.fi  
Ordf. Siw Östman  
Stocksundsvägen 11, 65610 Korsholm  
tfn 050 532 7440  
e-post: siw@ostmans.net

## Hörsselföreningen i Karlebynejden rf

www.karlebynejden.horsel.fi  
Ordf. Glenn Hassel  
Flatabackevägen 14, 67500 Karleby  
tfn 040 189 6448  
e-post: glen.hassel@gmail.com

## Hörsselföreningen i Västnyland rf

www.vastnyland.horsel.fi  
Ordf. Erik Munsterhjelm  
Alsätragatan 31, 10300 Karis  
tfn 040 830 5231  
e-post: erik.munsterhjelm@gmail.com

## Hörsselföreningen i Östnyland rf

www.ostnyland.horsel.fi  
Ordf. Juhani Sjöström  
Gamla Kvarnvägen 5, 07130 Andersböle  
tfn 040 531 4701  
e-post: juhani.sjostrom@pp.inet.fi

## Nykarlebynejdens hörsselförening rf

www.nykarlebynejden.horsel.fi  
Ordf. Harald Nordman  
Skr. Gunnar Enlund  
Nybrännvägen 670, 68930 Purmo  
tfn 050 022 3814  
e-post: gunnar.enlund@multi.fi

## Svenska hörselskadade i Vasanejden rf

www.vasasvenska.horsel.fi  
Ordf. Bjarne Sjöblom  
Vallonvägen 2 B 9, 65610 Korsholm  
tfn 050 558 1407  
e-post: bjarne.sjoblom@netikka.fi

## Svenska hörselskadade i Åboland rf

www.aboland.horsel.fi  
Ordf. Birgitta Kronberg  
Tennbyvägen 28 bost 26, 21600 Pargas  
tfn 040 718 9920  
e-post: birgitta.kronberg46@gmail.com

## Sydösterbottens hörsselförening rf

www.sydoesterbotten.horsel.fi  
Ordf. Hans-Erik Lindqvist  
Molnmossvägen 13, 64230 Närpes st  
tfn 050 581 1760  
e-post: hanserikjohan.lindqvist@gmail.com

## Understödjande medlemmar:

Batteriservice EGIL, www.egil.fi  
Widex Akustik Oy, www.widex.fi

## Förbundsstyrelse år 2020–2022

### Förbundsordförande:

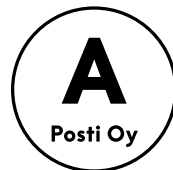
Mikaela Nylander, Borgå

### Styrelsemedlemmar:

Anita Ismark, Korsnäs  
Stina Fröberg, St Karins  
Lars Hedman, Jakobstad  
Bodil Selenius, Tenala

### Suppleanter:

Nils-Erik Kloo, Korsholm  
Johan Wikström, Helsingfors



**Posti Green**

# Händelsekalender 2022

- 25.3 Temadag för föreningarnas styrelser kl.12–15 på Zoom.
- 8.4–10.4 Kurs: "Bli vän med dina hörapparater", Runsala Spa, Åbo.
- 13.4 Vårseminarium kl.12–15, SFV-huset, Helsingfors.
- 22.4 Förbundsmöte på Zoom kl.12–14.
- 25.4–27.4 Parkurs i samarbete med Folkhälsans förbund, Folkhälsans hus, Norrvalla, Vörå.
- 26.5–28.5 Avslappningskurs för personer i arbetslivet, Solvalla, Esbo.
- 1.6–3.6 Nordiska Audiologiska Sällskapet, NAS, kongress i NAS 2022, Odeon, Odense, Danmark.
- 8.6 Sommarsamling för hörselmedlemmar i södra Finland, Statens ämbetshus, Åbo.
- 12.6–5.6 Cognitive Hearing Science for Communication-konferens, Linköping, Sverige.
- 19.11–20.11 Förbundskongress, Scandic Rosendahl, Tammerfors.