



Vi hör

Tema • Relationer



**Hörselhunden Annina är
Hannahs öron i vardagen**

- 14 Hörhjälpmiddel höjde Carinas livskvalitet
- 18 Bättre kommunikation, bättre relationer
- 33 Gift med en hörselskada(d)

Innehåll



22



24



33

- 8 Hörselhunden Annina är Hannahs öron och i vardagen
- 14 En hörselresa mot livskvalitet
- 18 En aktiv vardagskommunikation
- 22 Vad tänker du på när du hör ordet relation?
- 24 Essä: När ljuden har gått sönder
- 27 Kolumn: Sommarrelationer och spioner
- 28 Frågehörnan
- 30 Medlemsföreningar
- 33 Medlemsordet: Gift med en hörselskada(d)



Utgivare
Svenska hörselförbundet rf
Georgsgatan 18
00120 Helsingfors
tfn. 050 476 2475
E-post: kansli@horsel.fi

Tryck
Print Mill Ab
ISSN 0787-9520

Omslag och layout
Tina Kärkinen

Pärmbild
Tina Kärkinen



Ansvarig redaktör
Nora Strömman

Redaktör
Tina Kärkinen

Kontakt
Tina Kärkinen
E-post: tina.karkinen@horsel.fi
Tfn: 050 462 0056
Prenumeration 25 euro per år
Lösnummer 7 euro



Annonser
Johnny Åstrand och redaktionen

Redaktionsråd
Lars Hedman
Tina Kärkinen
Nora Strömman
Anne Sjökvist
Sandra Alldén

Nästa nummer
3/2024 utkommer i september
Tema: Lärande
Materialdeadline: 10.08.2024

Skribenter svarar för åsikterna i sina artiklar. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera material.

Ordförandens hälsning



Mikaela Nylander
Förbundsordförande

Relationer, ibland lätta och ibland svåra

Efter några veckor av varmt och soligt väder, åtminstone här i södra Finland, vågar vi äntligen tro på att försommarens charm och magi. Naturens grönska är så iögonfallande vacker, men tyvärr medför det varma vädret att allting blommar alltför fort.

Relationer är ofta något vi reflekterar över då någonting går snett i en relation eller då en relation upplevs som besvärlig. Det finns väl få saker som slukar så mycket energi som dåliga eller problematiska relationer. Åtminstone vill jag nog gå till botten med varför en relation inte kan hållas på en saklig nivå. Jag är inte heller helt främmande för att reda ut problemen direkt med personen i fråga, men då måste det finnas en realistisk möjlighet att diskussionen leder till något konstruktivt.

Vissa relationer kan man välja bort, men om man till exempel i en vårdsituation upplever att förtroende saknas eller att personkemin inte alls stämmer överens blir det svårt ifall man inte kan välja en annan person. Alltför ofta råder ju direkt personalbrist.

Framför allt i dessa relationer är det viktigt att komma ihåg obalansen, det vill säga den som är proffset har ett övertag som gör att hen bör vara extra sensitiv och kunna läsa av situationen. Obalans i maktförhållandet, eller om det finns ett beroendeförhållande, innebär automatiskt att den starkare måste vara empatisk och lyhörd. Med makt kommer alltid ansvar. Jag tror många relation skulle må bättre om vi kom ihåg denna enkla grundregel.

Pippi Långstrump sa att den som är stark också måste vara snäll. Hur klok är inte denna livsvisdom. Oberoende vilken relation det handlar om, privat, offentlig, formell eller tillfällig, går allting så mycket smidigare då ömsesidig respekt visas. När vi har modet eller kanske tålmodet att reda ut, förklara och först finns förutsättningar för en god och hållbar relation.

Oberoende vilken relation du tänkt värna om i sommar eller kanske rentav strunta i önskar jag dig en avslappnad och ljus sommar. Självt har jag tänkt vara närvarande för mina nära och kära. ■

Vi lever i nedskärningarnas tidevarv. I många år har föreningarnas och förbundets största finansiär STEA varnat för att bidragen i regel kommer att minska 25%. Nedskärningarna har skymtat i horisonten om tre år. Det senaste budet är att det börjar hyvlas från tredje sektorns bidrag redan 2025 och att nedskärningarna blir större än planerat. Hur detta kommer att genomföras återstår att se, så inom förbunden och föreningarna fortsätter arbetet som vanligt tills beslutet kommer.

Jag vågar påstå att vi på förbundet och i föreningarna har lång erfarenhet av att ordna mångsidig verksamhet med knappa resurser och stark vilja. Förra året nådde förbundets skolprojekt 475 barn, vi informerade över 200 personer som jobbar inom äldreården om hörapparatskötsel, vi gav ut 4 nummer av Vi hörs, ordnade 7 föreläsningar för allmänheten om hörsel, 14 utbildningar för våra föreningar, 6 hörselspecifika kurser, 14 mikrosammanskomster tillsammans med Förbundet Finlands Svenska Synskadade och publicerade 19 skrivelser och insändare. Men största jobbet gjorde alla frivilliga i föreningarna. Föreningarna ordnade bland annat 170 sociala sammankomster, 38 utbildningar och hörselrådgivarna i

föreningarna gav råd och hjälp sammanlagt över 2160 gånger. I föreningarna finns kunskapen, kamratstödet, gemenskapen och mänskligheten som vi alla behöver i tider då ekonomin styr beslutsfattandet i samhället. Vi hörs tema är denna gång relationer. Hörselvärdet är ett bra exempel på hur det omöjliga kan göras möjligt när vi jobbar för ett bättre liv för våra nära och kära. Telefonens fader Graham Bell uppfann telefonen för att underlätta livet för sin hörselskadade hustru och mor. Antonio Meucci som uppfann telefonen samma tid ville hjälpa sin rörelseförhindrade hustru. Även Oticons grundare Hans Demant hade en hörselskadad hustru som behövde en hörapparat och det resulterade i ett företag som idag är en av världens största hörapparatillverkare. Geoffrey Ball hade mist sin hörsel efter en febersjukdom som tonåring och är den enda levande människan som använder ett implantat som han själv uppfunnit. Hans uppfinning vibrant soundbridge säljs och används idag av MED-EL.

Goda uppfinningar förbättrar livskvaliteten för oss och våra medmänniskor. Genom att vara nytänkande har vi möjlighet att förvandla potentiellt svåra tider till goda samarbeten och innovativa lösningar.■



Nora Strömman
Verksamhetsledare



SPARBANKENS VISA GOLD-KORT – DET FRÄMSTA KORTET FÖR RESENÄRER

Valuta för pengarna för kunderna:

- Mångsidig reseförsäkring som gäller både i Finland och utomlands. Dessutom självriskskydd för hyrbil.
- Tillgång till över 1 000 flygplats-lounger. Tre gånger per år gratis!
- Gratis Köpskydds-försäkring för produkter som kostar över 50 euro och upp till 2 500 euro utan självrisk. Försäkringen gäller i 180 dagar från inköpsdatum.
- Välj ett för dig viktigt foto som motiv på ditt Visa Gold-kort.

Läs mer: saastopankki.fi/visa-gold



Redaktörens hälsning

I detta nummer lyfter vi fram olika relationer. I vår huvudartikel (s.8) möter du Hannah som är döv sedan födseln men hör med hjälp av ett kokleaimplantat. Hannah berättar om hur hörselhunden Annina hjälper henne att höra i vardagen. Under åren har deras relation bara vuxit och idag är Annina inte endast Hannahs öron i vardagen utan även ett stort emotionellt stöd.

I sin essä (s.24) funderar Jan Rundt på hur hans relation till ljud och sin omgivning har förändrats i samband med tinnitus. I medlemsordet (s.33) delar Jan-Erik Nyberg med sig av sina erfarenheter som anhörig till en person med hörselnedsättning, och hur det kan inverka på en parrelation.

En grundpelare i alla våra relationer är kommunikation. En hörselnedsättning kan medföra utmaningar när det gäller kommunikation, men det finns många sätt att överkomma dessa. Som Åsa Skagerstrand skriver på sid 18 är det viktigt att hitta strategier som underlättar vardagskommunikationen.

Ju bättre kommunikation vi har desto bättre relationer får vi. Jag önskar alla läsare en riktigt fin sommar med tid att umgås med nära och kära, vare sig de är fyrbenta eller tvåbenta.■

Tina Kärkinen
Informatör

ANNONS



Tottesunds herrgård

En äkta herrgård med anor från 1600-talet med ett flertal utställningar. Öppet på beställning för grupper min. 10 personer. Möjlighet till kaffe, mat och guidning. Tottesund 529, Maxmo
Tfn 040-1896882
www.tottesund.sou.fi



Klemetsgårdarna

Idylliskt hembygdsmuseum med utställningar och sommarcafé. I caféet serveras kaffe med hembakat och SIA-glass Öppet 21.6-11.8.2024 ti-sö, måndagar stängt. Kärklaxvägen 308, Maxmo
Tfn 040-6679879
www.maxmo.sou.fi

Försäljning, service och reservdelar! Myynti, huolto ja varaosat!



Cirkelvägen 15, 65100 Vasa • tel. 318 2950, 0500-364 688 • www.marander.fi • email: marander@maskin.netikka.fi

ANNONS

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

BIOGAS

Naturligt!

För renare luft & miljö

Västra Jeppovägen 288 (längs med Riksväg 19)
www.jeppobiogas.fi

Jeppo Biogas Ab
Jepuan Biokaasu Oy
Energi och växtkraft. Energias ja kasvovoimaa

esse elektro-kraft

www.eekab.fi

www.bykiston.fi

Petalax hembygdsmuseum
Programkvällar vid museet

31.7 Bakluckeloppis 18.00 Kaffeserv. på alla tillställningar.
7.8 kl 18.00 Allsångskväll på museet
14.8 kl 18.00 Berättarkväll om Skolminnen

RIS-ESSET / ESSE GYMMET / TAXI

Det mesta inom skogsbruk, från förnyelse till ris och stubbar.

Peter Gunell 0400-848 815

Samtalsgrupper för yrkesverksamma

Du som är hörselskadad och i yrkesverksam ålder - kom med på våra digitala samtalsträffar! Det spelar ingen roll om du jobbar, är mellan jobb eller studerar. Vi delar tips och råd, diskuterar det som kommer upp och peppar varandra. Samtalsträffarna varvas med föreläsningar enligt deltagarnas önskemål. Anmälan och frågor till: anne.sjokvist@horsel.fi

Föreläsningsserie om hörselrehabilitering

Förbundets femdelade föreläsningsserie Vilse på vårdstigen ger vägledning inom hörselrehabilitering. Under fem tillfällen föreläser sakkunniga om hur hörselvården fungerar och vilken hjälp som finns att få. Tillfällena hålls på distans via Zoom och är avgiftsfria. Innehållet lämpar sig i synnerhet för personer med hörselnedsättning som funderar på hur processen inom sjukvården fungerar. Tillfällena skrivtolkas. Mer info om kommande tillfällen fås via www.horsel.fi eller via tina.karkinen@horsel.fi, 050 462 0056.

Förbundets adresser och gratulationskort



Svenska hörselförbundet har två olika kondoleansadresser och två gratulationskort till salu. Intäkterna tillfaller Hörselfonden. Gör din beställning på tfn 044 243 3463, på e-post karola.asplund@horsel.fi eller kansli@horsel.fi. Adresser och kort förmedlas även via medlemsföreningarna och via förbundets kansli på G18 i Helsingfors.

Hörselhunden Annina är Hannahs öron i vardagen

Annina har varit en trogen kompanjon till sin hörselskadade ägare Hannah Seligson de senaste fyra åren. Annina är inte bara en hörselhund, utan även en väldigt kär familjemedlem.

Text & Bild: Tina Kärkinen

När Hannah ser på sin hund Annina kan hon inte sluta le. "Du är så fin, Annina!", utbrister hon.

För Hannah, som är hörselskadad sedan födseln, är Annina ett stort stöd i vardagen. Som officiell hörselhund har hon skolats till att göra sin ägare uppmärksam på viktiga ljud som dess ägare inte kan höra. Det gör att Hannah kan slappna av och inte behöver oroa sig för att missa viktiga ljud.

- Det kan vara stressande att oroa sig för att missa ett telefonsamtal, dörrklockan eller andra viktiga ljud. Annina är extra öron för mig. Hundar är ju mer känsliga för ljud än människor, säger Hannah.

Med Annina vid sin sida kan Hannah lita på att någon finns där som stöd.

- Att ha Annina till hjälp för att höra underlättar vardagen. Det finns även en frihet i att inte behöva vara beroende av en annan människa eller familjemedlem. Jag kan fråga Annina varifrån ljudet kommer och vad är det hon visar, sedan visar hon mig till ljudkällan, berättar Hannah.

Men det bästa med att ha en hörselhund är ändå sällskapet, menar Hannah.

- Annina är ett emotionellt stöd och en säkerhet. Jag klarar mig själv och är självständig, men det är ljuvligt att veta att någon finns där för en. Hon är samtidigt min bästa vän, säger Hannah.

Fick kokleaimplantat som treåring

Hannah använder kokleaimplantat (CI) på ena örat men är döv på det andra. Det medför att hon kan höra ljud, som fåglar och bilar, men inte vilken riktning de kommer ifrån.

- Om Annina vänder på huvudet vet jag att det hörs ljud någonstans iifrån. Det är en stor hjälp till exempel i trafiken, för jag märker inte alltid om det kommer cykel bakifrån eller från sidan. När jag ser på Annina och hennes reaktion så förstår jag att vara uppmärksam.

Hannah var tre år när hon fick kokleaimplantat och operationen gjordes i Sverige år 1997. Det var Hannahs farmors bror, som själv gått i dövskola i Borgå och Stockholm, som uppmuntrade hennes föräldrar att ge CI en chans. Metoden var vid denna tid fortfarande relativt okänd i Finland och föräldrarna var i början tveksamma, men beslöt att ge det en chans. Det är Hannah väldigt tacksam för idag.





Hörselhunden Annina är en trygghet i Hannahs vardag.

- Jag kan inte föreställa mig hur mitt liv skulle vara utan hörsel. Jag älskar att lyssna till naturen och fara ut till stugan och bara sitta där och höra vinden, vågorna, fåglarna - och Annina, säger hon.

En trogen kompanjon

Annina vilar lugnt på cafégolvet bredvid Hannah medan vi dricker morgonkaffe. Så här lugn är Annina oftast, berättar Hanna. När en man sätter sig ner vid bordet intill reagerar hon kvickt och lyfter på huvudet. När hon konstaterar att det inte var något som Hannah behövde lägga märke till suckar hon lätt och lägger huvudet tillbaka på tassarna. När hon suckar på det sättet är hon nöjd, intygar Hannah.

- Vi har en väldigt nära relation med varandra. Om jag lämnar Annina hos någon så tigger hon efter mig.

Annina fyller fyra år i mars och är född i Italien. Till Hannahs familj kom hon när hon var tre månader gammal. Familjen hade bestämt sig för att välkomna en ny hund i huset, efter att

Namn: Hannah Seligson

Arbetar som: Revisor

Ålder: Fyller 30 år i oktober

Bor: i Helsingfors

ha förlorat sin förra hund i en tragisk olycka. För Hannah var det ett stort steg. Familjens förra hund hade förolyckats som endast sju år gammal - en väldigt traumatisk händelse för hela familjen, berättar Hannah.

- Jag visste inte om jag skulle våga öppna mitt hjärta igen för en ny hund. Det är ändå en familjemedlem som står en väldigt nära, säger Hannah.

Efter fem år kände hon sig redo för en ny hund och Annina kom in i bilden. Det blev en häftig resa till Italien, mitt under pandemin, för att hämta hem henne. Hon blev snabbt en viktig del av familjen.

- Hon älskar hela familjen. Även fast jag är

vuxen är det ett stöd för min familj, att de vet att jag har någon som kan hjälpa mig i vardagen. Till exempel om jag är på resa och ett brandalarm skulle gå igång. Då finns hon där och väcker mig.

Skolning har stärkt relationen

I Finland kan hundar få officiell status som hörselhund via föreningen Suomen kuulo- ja tukikoirat ry. Föreningen står för utbildningen, vilken inkluderar en tränare, ett obligatoriskt läger och provtillfällen. Via föreningen får du även den officiella västen som hörselhundar använder och ett id-kort. Statusen behöver sedan förnyas vartannat år.

Hannah ansökte om hörselhundstatus för Annina och efter drygt två månader fick hon en kallelse till intervju.

I ansökningsprocessen ingår en inledande intervju med ägaren för att undersöka ägarens och hundens motivation, berättar Hannah.

För att status som hörselhund ska ges krävs



” Annina är ett emotionellt stöd och en säkerhet. Jag klarar mig själv och är självständig, men det är ljuvligt att veta att någon finns där för en.

att hunden genomför två olika test som innehåller övningar i att reagera på olika ljud samt att röra sig i stadsmiljö. Hunden ska klara av att inte bli distraherad av andra människor eller djur och kunna hålla sig lugn i kollektivtrafiken, berättar Hannah. Två domare följer med för att bedöma hur väl hunden klarar sig i olika situationer. När hunden har kommit igenom dessa test får den sin officiella status som hörselhund.

Det är viktigt att träna varje dag och testa olika ljud med hunden, berättar Hannah. Hunden lär sig att känna igen olika ljud och att komma och röra ägaren för att få dess uppmärksamhet.

Hunden får också öva sig i att inte vara för social med andra hundar och människor. Det är också viktigt att lära sig att inte bli distraherad av mat på marken eller fåglar. Annina är speciellt intresserad av fåglar, men sådant har de fått öva bort. Skolningen kräver såväl tid som tålmod, både från ägare och hund.

- Skolningen har hjälpt oss att få en bättre relation till varandra, eftersom den är intensiv och man alltid måste träna och vara

- Vi har en väldigt nära relation med varandra. Om jag lämnar Annina hos någon så tigger hon efter mig, säger Hannah.

aktiv med hunden. Det fanns även jobbiga stunder och jag tänkte att ska jag ens kunna klara av att ens kunna slutföra det här. Men föreningen har bra stödgrupper för familjer.

I allmänhet tar det ett år att skola hörselhundar, men i Anninas fall tog det två år. Det beror på att hon har en väldigt stark vilja. Annina har alltid varit en självständig hund, som velat gå sina egna vägar, berättar Hannah.

- Hon är en äkta italiensk kvinna, säger Hannah och skrattar. Hon har alltid varit väldigt självständig och gått sina egna vägar. Men med åldern har hon blivit lugnare och hennes egen vilja är inte längre det viktigaste.

Efter fyra år tillsammans känner de varandra väldigt bra idag. De lär sig hela tiden något nytt om varandra och deras band har endast blivit starkare. De utvecklas tillsammans och lär sig nya saker om varandra hela tiden, säger Hannah.

- Hon är så underbar den här Annina. Hon är så unik och speciell till sitt sätt. Hundar är som människor, alla är olika. Jag vet inte vad jag ska säga, hon är bara min älskling! ■



Hörselhundar känns igen på den officiella västen. När västen är på betyder det att hunden är på jobb och då ska man undvika att röra den.

Hörseliforskning inspirerad av hornugglor

Öronkirurgen Anton Rönnblom vid Umeå universitet har i sin avhandling forskat kring en ny protesutveckling för hörselskadade. Avhandlingen handlar bland annat om att utveckla en protes i örat som har kontakt med både trumhinnan och det yttersta hörselbenet, hammaren. Detta ger bättre ljudkvalitet än en protes som bara har kontakt med trumhinnan. Avhandlingen är inspirerad av hornugglor, kända för sina långa örontofsar som kan resas och riktas uppåt.

Källa: lakartidningen.se

Noterat

SAMS undersöker brister inom välfärdsområden

SAMS samlar in erfarenheter av problem och brister inom välfärdsområden för personer med funktionsnedsättning. Du kan skicka in din respons per e-post till radgivning@samsnet.fi eller kontakta SAMS per telefon på 040 519 6598 (Rebecka Holm) eller 050 443 0576 (Dennis Rehn). Du kan även skicka in svar via en digital enkät som hittas på: www.lyyti.fi/questions/42c786b820 Den digitala enkäten är öppen tills vidare och kan besvaras flera gånger.

Visste du att...

Hörapparaten ingår i hemförsäkringen

En vanlig fråga kring hörapparater är om du kan skaffa en försäkring för dem. Vi hörs ringde upp försäkringsbolaget Fennia för att fråga vad som gäller! Kan man ha en försäkring för sin hörapparat om den är lånad från välfärdsområdet? Kan man ha en försäkring ifall man köper hörapparaten privat? Enligt Fennia gäller samma regler som för en rullstol: hörapparaten, likt

rullstolen, hör till handikapphjälpmedel och ingår i den normala hemförsäkringen. Om du har en hemförsäkring i Fennia har du alltså också en försäkring för din hörapparat om något skulle hända den. Kom ihåg att man även har en självriskandel, som beror på vilken hemförsäkring man har valt. Kolla upp med ditt eget försäkringsbolag vad som gäller!

Borrelia kan ge hörselnedsättning

Med sommaren kommer också fästingar och det lönar sig att akta sig för bett. Studier visar att borrelia som fästingarna bär på, och smittar till människan, kan orsaka plötslig sensorineural hörselnedsättning (plötslig dövhet). Hos upp till 20% av de som drabbats av plötslig dövhet hittas en bakomliggande orsak som till exempel borrelia. Borrelia kan infektera nerver som går



från hjärnan, som ansikts-, hörsel- och synnerverna. Så om hörseln plötsligt blir sämre under sommaren kan det löna sig att fundera om man möjligtvis kan ha fått borrelia.

Källa: Ålands radio, 1177.se

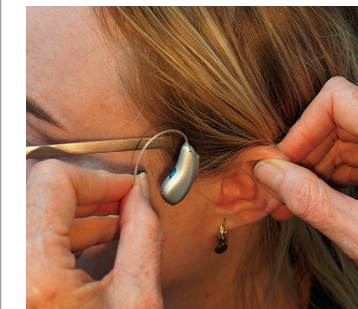
Kvinnor lider mer av allvarlig tinnitus

I det svenska tinnitusprojektet Tiger konstaterar forskare att kvinnor med svår tinnitus lider mer än män, och det kan finnas en underliggande genetisk mekanism bakom svår tinnitus.

Den första studien på 2156 personer från Swedish Tinnitus Outreach Project visade att kvinnor med konstant tinnitus har mer stress och ångest.

Källa: lakartidningen.se

Du kan ta med hörapparaterna utomlands



När man får en hörapparat i Finland skriver man samtidigt på ett låneavtal som innehåller all nödvändig information om returering. Om man flyttar utomlands behöver man inte lämna tillbaka hörapparaterna till hörcentralen, men man står själv för reparationskostnader och justeringar i sitt nya hemland. Om du bor utomlands endast tillfälligt och behöver service eller justering står du även i detta fall för kostnaden själv.

När man flyttar till Finland från utlandet behöver man alltid en remiss för att få offentlig hörselvård. Remissen kan fås från en hälsovårdscentral, genom privat läkarstation eller arbetshälsovården.

Om man flyttat till Finland från ett annat land får man i regel nya hörapparater. Detta beror på att hörapparater som justeras inom offentliga vården ska vara förskrivna av en finländsk audionom.

En hörselresa mot livskvalitet

När Carina Vuorisalos hörsel försämrades påverkade det såväl relationen till musiken och jobbet som kommunikationen med flickvännen. Idag har Carina kokleaimplantat på ena örat och hörapparat på andra och tillvaron har ändrats till det bättre.

Text: Hanna Klingenberg

Bild: Privat

När Carina Vuorisalo fick veta att hon bara hade 20 procent kvar av hörseln på det högra örat gick hon till en studio och lät tatuera in en text strax bakom öronsribben: "Not in use". (Inte i bruk.)

- Jag ville göra en rolig grej av en dyster historia, säger Carina, för det är så jag funkar.

På samma sätt fungerar också hennes fru. Då Carina träffade Arja för nästan 25 år sedan var de båda friska som nötkärnor, men i takt med att Carinas hörsel försämrades utvecklades också Arjas MS-sjukdom.

- Så vi har vuxit in i varandras åkommor, men vägrat låta dem stänga några dörrar i våra liv.

Hörseln blev gradvis sämre

Paret har hittat alternativa sätt att göra saker de alltid gjorde förut. Till exempel reser de fortfarande massor - men numera mest utanför säsongerna då det inte är så många turister i vägen. Och när de vill njuta på restaurang sker det då nästan ingen annan är där.

- Mellan klockan ett och tre på eftermiddagen brukar vara ganska bra tidpunkt för det, säger Carina som förr gärna umgicks i stora gäng med både släkt och vänner.

- Men det har jag alltså fått begränsa idag, för att stå ut med volymen. Vi brukar ha träf-

far med högst fyra personer i gången nu, när vi förr kunde vara långt över trettio.

Egentligen kom Carina Vuorisalos hörselnedsättning aldrig som en överraskning, men hon ignorerade den länge då den påminde om så plågsamma upplevelser i barndomen. Hon var ett "öronbarn" som genomled många öroninflammationer och när hon var tolv år gammal gjordes också en operation där man lappade den trasiga trumhinnan efter alla sprickor.

- Redan efter den operationen fick jag svårt att orientera varifrån ljuden kom och började säga "va?" hela tiden. Och så läste jag massor på läpparna.

Carina minns också att en läkare gav henne domen att hon någon gång skulle bli döv, men att hon inte tog den saken seriöst.

- Jag tänkte att det händer sen i framtiden då jag är vuxen och säkert ändå kan teckenspråk, säger Carina - som visserligen kan bokstavera sitt namn med tecken nu, men inte mycket mer än så.

- Jag har skämts så mycket för att jag inte hört eller hängt med i diskussioner att jag helst inte befattat mig med hela grejen - jag ville inte veta sanningen om mina öron.

För många människor ändras hörseln successivt i sakta mak, men för Carina har kurvan oftast varit på samma nivå under en



"Trots att jag var ett "öronbarn" så räknar jag ändå med att min "hörselresa" började år 2016 då jag skaffade min första hörapparat. För det var då allt började förändras till det bättre.", säger Carina Vuorisalo.

längre tid tills den plötsligt försämrats drastiskt på bara en natt - och till sist var det ett fenomen som inte längre gick att ignorera.

- Min hörsel försämras en stor bit åt gången, säger Carina - och jag vet inte varför, men det händer faktiskt alltid på natten, i sömnen. När jag vaknar efter en sådan natt känns det precis som om jag inte hör något alls, fastän jag hör. Det är lite som att vara i en burk.

Detta har hänt vid tre eller fyra tillfällen och varje gång har hon genast ringt till öronpolikliniken. Väl på plats har det visat sig att hörseln faktiskt försämrats ordentligt.

Hjälpmedel i arbetslivet

Carina har jobbat som växeltelefonist på Vasa Centralsjukhus sedan år 2000 och när hörselnedsättningen till slut inte gick att förneka började hon först söka sig bort till andra jobb.

- Jag älskade mitt arbete men tänkte att karriären är ju över nu, för jag hör ju inte vad kunderna säger.

Under ett sista försök vid arbetshälsovården började proceduren med hörapparater, som gjorde att Carina kunde fortsätta jobbet som trogen växeltelefonist.

” Jag har skämts så mycket för att jag inte hört eller hängt med i diskussioner.

På öronpolikliniken skrev man ut hörhjälpmedel till Carina som hon nu har stor användning av på jobbet och idag hör hon allt som kunderna säger, till och med helt perfekt. Även på arbetsplatsen har Carina blivit bemött med stor empati och förståelse. Bland annat har hon fått ett eget rum och slipper sitta i kontorslandskapet där hon ofta blir störd av bullret i omgivningen.

- Alla insåg att jag behöver det och ingen kände sig orättvist behandlad heller - det var jätteskönt, säger Carina.

Hon är tacksam för att både arbetsgivaren och den närmaste förmannen varit så lyhörda för hennes behov, också på det sättet att hon får jobba med administrativa uppgifter när hon råkar ha en "dålig hörseldag". Snart kommer också en chat-verksamhet till telefonväxeln där Carina både kan betjäna kunder och vila sina öron samtidigt. Dessutom är det en lättnad att hon kan göra jobbet på distans tre dagar i veckan.

- Utan det förstående bemötandet från arbetsplatsen hade jag kanske tvingats bli arbetslös - och vem hade egentligen vunnit på det? Jag vill ju verkligen jobba.

Hörseln varierar från dag till dag

När Carina Vuorisalo talar om att hon har en "dålig hörseldag" innebär det bland annat extra ansträngande tinnitus, ett tjut i öronen som ökat i samband med hörselnedsättningen. Enligt henne är ylandet inte bara ett ljud - utan också en känsla, en aktivitet som pågår som en vibration i huvudet. Vissa dagar piper det fruktansvärt och då är det svårt att inte tappa besinningen.



När Carina Vuorisalo fick veta att hon bara hade tjugo procent kvar av hörseln på det ena örat gick hon till en studio och lät tatuera in en text strax bakom öronsribben: "Not in use." (Inte i bruk).

- Jag har hört om folk som hamnat på mentalvården just på grund av tinnitus och jag förstår dem bra. Många vet nog inte hur förlamande det ljudet kan vara och själv är jag förvånad över att allt porslin finns kvar där hemma.

Carinas hörsel varierar från dag till dag och oftast vet hon redan på morgonen hur just den här dagen ska bli, och verkar den dålig lättar det ofta på eftermiddagen.

- Och så har jag upptäckt en "relief-app" på telefonen som skickar olika slags ljud direkt in i hörapparaten så att tjutet ska mördas. Där finns allt från "vitt brus" till ljudet av en lugnande brasa.

När Carina märkte nytta av sina hörhjälpmedel blev hon både ledsen och arg över

Carina har alltid älskat att både lyssna och spela musik och har sedan länge varit med i flera band.



” Jag fick nästan en chock och grät faktiskt floder när jag förstod att hörseln aldrig skulle bli sämre igen.

skammen hon tidigare känt och har funderat mycket på varför hon känt den.

- Det värsta har nog varit när folk ska berätta för mig att jag hör dåligt. Jag vet ju om det själv, och nu har jag dessutom gjort allt jag kan för att fixa det. Så vad blir bättre av att andra informerar mig om det jag redan vet? Säger man till en i rullstol att "hej, du går inte så bra"?

- Och varför är det inte skamligt med glasögon? Folk skaffar ju till och med glasögon som en snygg accessoar fast de annars har jättebra syn. Kanske problemet har med kommunikation att göra? Att hörseln krävs för att man ska kunna umgås och göra sig förstådd?

Lyckan då hörseln kom tillbaka

De flesta med hörselnedsättning byter hörapparater vart femte år, men då Carinas hörsel försämrats i snabbare takt än så har hon behövt byta oftare. Och när det bara fanns små rester kvar av hörseln på det högra örat blev det också tal om kokleaimplantat. Med alla goda erfarenheter av hörhjälpmedel visste Carina genast att hon ville ta emot implantatet, men behövde ändå gå igenom rutinerna då beslutet är stort och helt oåterkallligt. Och efter alla diskussioner med läkare, psykologer och talterapeuter fanns det bara en sak Carina var rädd för: att hon skulle förlora kontakten till musiken.

Carina har alltid älskat att både lyssna och spela musik och har sedan länge varit med i flera band - bland annat i The Mama's.

- Gitarren är min garanti för frihet - och jag vet inte vad det beror på, men jag hör aldrig min ylande tinnitus när jag går in i musikens värld.



Jag saknar de stora sammanhangen, men kan inte heller leva i dem, säger Carina Vuorisalo som idag har hörapparat på ena örat och kokleaimplantat på det andra.

Det här var hon rädd att förlora och efter operationen för kokleaimplantatet rörde hon inte sin gitarr på över en månad - också för att det fanns så mycket annat att ta in. Efter alla år med ständigt försämrad hörsel var det oerhört att inse att kokleaimplantatet var permanent och hörseln här för att stanna.

- Jag fick nästan en chock och grät faktiskt floder när jag förstod att hörseln aldrig skulle bli sämre igen - som jag dittills alltid varit van vid.

Några veckor senare vågade hon gå på sin första konsert.

- Det var Nightwish och jag gick dit med Arja, minns Carina. Och det var så mäktigt att märka att jag hörde instrumenten - och sen kom ett gitarrsolo som jag hörde helt perfekt. Jag blev så euforisk. Att hej, jag hör musiken. Och jag kommer att kunna spela igen.

Då The Mama's övade första gången efter operationen frågade en bandmedlem i pausen mellan låtarna: "Hur känns det nu, Carina?"

- Och jag minns inte om jag kunde svara, men fällde en lättnadens tår. ■

En aktiv vardagskommunikation

En fungerande kommunikation var ämnet för den digitala föreläsning som ordnades av Svenska hörsselförbundet den 16 maj. Inbjuden föreläsare var Åsa Skagerstrand, audionom och forskare verksam i Örebro, Sverige.

Text: Åsa Skagerstrand

Kommunicerar och samtalar med varandra gör de flesta av oss dagligen och vanligt är att vi till större eller mindre del använder vår hörsel i kommunikation. Men hur får vi samtalsituationen att fungera om någon av deltagarna i samtalet har en hörselnedsättning? I föreläsningen gavs exempel på vikten av att ha en aktiv kommunikation för att ha en fungerande vardag och bättre mående. Det gavs också handfasta tips vad deltagarna i ett samtal kan göra för att förbättra samtalet.

Alla som deltar i ett samtal har lika stort ansvar för att det ska fungera, men med olika ansvarsområden. Personen med hörselnedsättning bör se till att ha, och använda, hjälpmedel som hörapparat och kanske även en extern mikrofon. Övriga i samtalet ska tänka på att tala en i taget och att tala tydligt.

Kommunikationsstrategier

Det finns många strategier som underlättar vardagskommunikation. Vissa är förhoppningsvis självklara, att man tittar på varandra och undviker störande bakgrundsljud. Andra kan man behöva påminnas om, en eller flera gånger. Det kan exempelvis vara att påkalla uppmärksamheten, att man är nära varandra och talar tydligt och inte för snabbt. Lika viktigt som att undvika störande ljud är att ha en bra visuell miljö, tillräckligt ljus för att se den som talar men inte något bländande ljus. Att vara aktiv i kommunikation handlar inte om att vara den som pratar mest, utan att man är medveten om hur samtalet behöver gå till för att det ska fungera, och att uttrycka behovet så att alla kan hjälpas åt att underlätta samtalet. Det finns behov av att ha kunskap om hur den egna hörselsituationen fungerar



Åsa Skagerstrand är medicine doktor och audionom. Hon är verksam som forskare vid Audiologiskt forskningscentrum, Universitetssjukhuset i Örebro.

i olika sammanhang och med olika samtalspartners. Det är mycket troligt att samtal sker olika beroende på var man är och med vilka. Kunskap behövs även för att förstå när och varför det inte fungerar så det går att göra kloka val när och var ett samtal ska ske.

Bättre samtal, bättre relationer

Att få stöd i samtalsituationen på flera sätt minskar lyssningsansträngningen så att personen med hörselnedsättning kan fokusera på att höra VAD som sägs i stället för att fokusera på ATT något sägs. Att använda hörapparat hjälper till stor del, men inte alltid, därför behöver kommunikationsstrategier användas. Men den viktigaste strategin är att samtala om samtalet! Att vara tydlig med vilka behov som finns för att kommunikationen ska fungera och hur man kan hjälpas åt för att underlätta så att alla kan vara med. På det sättet kan alla vara aktiva i samtal och med goda samtal förbättras också relationen mellan människor.■

Visste du att du kan ansöka om individuell rehabilitering från FPA?

Du kan ha rätt till multidisciplinär individuell rehabilitering som ordnas av FPA om du har en hörselnedsättning. Individuell rehabilitering enligt prövning omfattar högst 15 dygn. Den individuella rehabiliteringen kan också utgöras av anpassningsträning och omfatta 5 dygn. Rehabiliteringen ordnas i serviceproducentens lokaler. Du kan övernatta på rehabiliteringsstället eller bo hemma och åka till rehabiliteringen varje dag.

FPA ordnar individuell rehabilitering för personer med en omfattande sjukdom som medför olika svårigheter. Syftet med hörselrehabiliteringen är att skapa goda förutsättningar för att upprätthålla funktionsförmågan, få vardagen, arbete eller studierna att fungera. I rehabiliteringen ingår både individuellt program och grupprogram.

Så här ansöker du om rehabilitering

För att kunna ansöka om rehabilitering behöver du ett läkarutlåtande B som innehåller en rekommendation om rehabilitering. Läkarutlåtandet får vara högst ett år gammalt. Fyll i ansökan om rehabilitering (KU 132r), och skicka ansökan och läkarutlåtande i Mitt-FPA. Ansökningsblanketten finns på nätet på adressen fpa.f/blanketter.

Rehabiliteringen är gratis och ansökan kan göras året om. Du kan också ha rätt till rehabiliteringspenning för tiden med rehabilitering. FPA ersätter också resekostnader som rehabiliteringen medför.

Hörselrehabiliteringen i Finland sker tyvärr enbart på finska, men svenskspråkiga har



möjlighet och rätt att delta med en tolk i rehabiliteringen.

Mer information om individuell rehabilitering enligt prövning hittar du på: fpa.f/multidisciplinar-individuell-rehabilitering

Du kan också skicka ansökan per post. Skriv under ansökan och posta den tillsammans med bilagorna till adressen:

Folkpensionsanstalten
PB10
00056 FPA

Källa: FPA

Hörseltillgänglig resa till Skåne 21.-26.9.2024



Den 21.-26.9.2024 ordnar Svenska hörsselförbundet i samarbete med resebyrå Axtours.ax en hörseltillgänglig resa till Skåne i Sverige. Resan kan bokas via förbundet till självkostnadspris.

Skåne. Ett land i Sverige. Böljande, mjuka kullar så långt ögat kan se. Kultur och historia, vackra slott och herresäten och med mat som får änglarna att sjunga. Här är kynnet lättsamt och glatt och närheten till kontinenten är påfallande.

Hit åker vi tillsammans i höst på en innehållsrika resa med unika upplevelser. Vi har finlandssvensk guide med oss och resevärd från Svenska hörsselförbundet. Mobila hörselslingor och skrivtolkar ser till att alla hänger med och resan är planerad för att vara så hörseltillgänglig som möjligt. Vi har egen buss under hela resan.

Lördagen den 21 september flyger vi från Helsingfors till Köpenhamn och vår bussresa börjar i Danmark. Vi äter lunch på trevlig Kro och besöker välkända konstmuseet Louisiana innan vi tar färjan från Helsingör till Helsingborg.

I Skåne är avstånden korta och vi hinner uppleva och se mycket under några få dagar.

I nordvästra Skåne besöker vi vackra Mölle med dramatiska Kullaberg, dricker kaffe och äter goda kakor hos Flickorna Lundgren på Skäret och i Helsingborg besöker vi Sofiero Slottspark. I Vallåkra Stenkärlsfabrik får vi uppleva keramikens historia i 150-årig bruksmiljö. Under våra dagar på Österlen besöker vi Dag Hammarskjölds Backåkra, Ale Stenar, Wanås Skulpturpark och hos Österlenchoklad kan vi handla Sveriges kanske godaste choklad.

I Ystad får vi veta allt om kommissarie Kurt Wallander och vi går guidad visning i det vackra teaterhuset. På Gunnarshögs gård pressar vi vår egen rapsolja, vi besöker välkända Tirups Örtgård och vi får guidad visning i paravåningarna på Öveds Kloster.

Pris

Resans pris är 1395 €/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg: 185 € med begränsat antal rum.

I resans pris ingår: Flyg Helsingfors-Köpenhamn tur/retur. Boende i dubbelrum på Hotell Stadsparken*** i Helsingborg och Stationen Bed & Breakfast** i Ystad inklusive frukost. Egen buss med läskärm, transporter enligt program, inträden och guidade turer enligt program, halvpension under resan; 5 frukostar & 6 smakfulla luncher inklusive vatten, kaffe, te. Kaffe och kakor hos Flickorna Lundgren, skrivtolkning, hörselteknik samt resevärdar från Svenska hörsselförbundet och Axtours resebyrå.

Ingår ej i resans pris: • Enkelrumstillägg
• Ej nämnda måltider, personliga utgifter, reseförsäkring och avbeställningsskydd.

Anmälan

Resan är ett samarrangemang mellan Svenska hörsselförbundet och resebyrå Axtours.ax. Anmälan kan göras till Svenska Hörsselförbundets koordinator Anne Sjökvist på e-post: anne.sjokvist@horsel.fi eller tfn 050 301 7202.

Hela programmet med all information kan laddas ner på www.horsel.fi

Hör av dig till Anne om du vill att vi skickar programmet per post till dig.



Mölle



Ystad



Flickorna Lundgren

Vad tänker du på när du hör ordet relation?

Text: Birgitta Kronberg

Detta nummer av Vi hörs har "Relationer" som tema och då ställde jag mig frågan: Vad tänker människor på då de hör ordet relation? Den första tanken för många tror jag är en relation mellan två personer, en kärleksrelation. De flesta av oss har en relation till flera personer, i första hand till den egna familjen och till nära vänner. Men det finns många andra kombinationer av relationer som ofta ändras under olika perioder i våra liv, som exempel relationer till arbets- och idrottskamrater.

Relation som jämförelse

Det finns också många olika relationer som inte är mellan människor, utan mera som en jämförelse.

Hur är föremål placerade i relation till varandra, relationen mellan kostnader och utgifter, relationen mellan olika religioner. Relationsmodellen, är en datamodell för kommersiella applikationer och en relationsdatabas består av olika tabeller. I skrivande stund, 23 april, kan man säkert fråga sig hur dagens snökaos med 15-20 cm snö är i relation till tidigare år just denna vårdag.

” Inom våra hörselöreningar får man information, hjälp och stöd, gemenskap och samhörighet.

Relation som samhörighet

Då hörselvänner träffas och möts, inom den egna föreningen, på träffar mellan hörselöreningar, på förbundets seminarier och kurser eller andra tillfällen, då råder det en obeskrivlig samhörighet mellan deltagarna. Samhörighet kan också uppstå mellan olika grupper och andra föreningar. De flesta människor har ett behov av att vara tillsammans med andra, en del vill ha ett stort nätverk och för



- Vi har alltid haft bra relationer inom vår familj och vilken lycka att få uppleva även barnbarnsbarn, säger Birgitta Kronberg.

Bild: Privat

andra räcker det med ett fåtal personer. Personer med en funktionsnedsättning, i vårt fall nedsatt hörsel och personer med en sjukdom, mår ofta bättre i kontakten med likasinnade. Då märker man att man inte är ensam med sina problem och då träffar man människor som förstår. Inom våra hörselöreningar får man information, hjälp och stöd, gemenskap och samhörighet.

Sociala relationer

För att vi ska må bra är det viktigt att våra relationer till dem som står oss närmast är goda. Att höra ihop med någon, att känna att andra människor är viktiga för oss, är grundläggande i våra liv. Blir det stridigheter och gräl är det bra att tillsammans sätta sig ner, tala med varandra och reda ut problemen. Någon har sagt: "Ingen relation är perfekt, det är hur personerna hanterar det som inte är perfekt som gör en relation perfekt." ■

Anhöriga och kamratstöd viktigt under hörselrehabilitering

Anhöriga spelar en viktig roll för vårdrelationen vid hörselrehabilitering. Det är viktigt att anhöriga till en person som får ett hörhjälpmedel är medvetna om de olika faser i hörselrehabiliteringen. Anhöriga hålls bäst informerade om de deltar i besöken på polikliniken. Vid utprovning av hörapparat och aktivering av hörselimplantat får man handledning i användningen av apparaterna. De anhöriga fungerar som "extra öron" vid

poliklinikbesöken och de kan hjälpa till att komma ihåg. Under kontrollbesöken är det bra om de anhöriga är aktiva och ber om specificerade uppgifter. Svenska hörselöreförbundet medlemsföreningar finns till för alla med nedsatt hörsel och anhöriga. Kontaktuppgifter till våra föreningar hittas på sid 32 i detta nummer. ■

Källa: Hälsobyn.fi

Hörselrådgivare hjälper med hörapparater och hjälpmedel

Hörselrådgivare har varit en av hörnstenarna i Svenska hörselöreförbundets medlemsföreningars verksamhet sedan år 2001. Hörselrådgivarna ger information i hörselrådgivningsfrågor och hjälper personer som har frågor och utmaningar angående hörapparaten och hörhjälpmedel.

Hörselrådgivarnas insatser baserar sig på frivillighet och styrs från lokalföreningarna. Förbundets roll är att ge den fortbildning hörselrådgivarna behöver. Lokalföreningarna har sammanlagt cirka 50 hörselrådgivare.

Under våren 2024 har förbundet ordnat fortbildning för hörselrådgivare i lokalföreningarna. Träffarna har ordnats på olika orter runt om i Finland; Jakobstad, Korsholm, Karis, Helsingfors, Åbo och Borgå.

Projektet har letts av Siw Östman, deltidsanställd projektkoordinator vid Svenska hörselöreförbundet. I projektet har även förbundets evenemangskoordinator Annica Wahrman deltagit.

Annica berättar att hörselrådgivare bland annat hjälper till med frågor som rör batterier för hörapparater, skötsel och slangbyte. Hörselrådgivaren kan också titta i örat med otoskop och göra en slags första granskning.



- Hörselrådgivare är en oerhört värdefull resurs för att få hjälp med hörapparater. Eftersom det råder brist på svenskspråkiga audionomer i Finland är det svårt att få tid till dem och då kan hörselrådgivare kan ge en första hjälp, säger Annica. ■

Behöver du rådgivning?

Kontaktuppgifter till hörselrådgivarna får du via medlemsföreningarna (s.32).

Förfrågningar och anmälningar till utbildningar skickas till Annica Wahrman på e-post: annica.wahrman@horsel.fi eller tfn. 044 533 39 47.

Essä:

När ljuden har gått sönder

Ska vi behöva se det som en självklarhet att det dominerande ljudlandskapet i det moderna samhället är en vall av buller? Jan Rundt reflekterar i sin essä över hur hans eget förhållningssätt till ljud har förändrats i samband med att han fick tinnitus.

Text: Jan Rundt

Bild: Pixabay

En dag har en kollega tagit med en hund till kontoret. Hunden är väldigt gullig och alla turas om att hålla den i famnen. Det är bara det att den har ett gällt skall som den ger ifrån sig nu som då. Jag försöker hålla god min men ljudet från skallet känns som om man tryckte in spikar i mina öron. Några dagar senare tar det ännu ont.

Lite tillbaka i tiden: vi har åkt till Lappland och eftersom vi är lite sent ute hittar vi bara en liten stuga att hyra. Riktigt liten, som en husvagn ungefär, men den ser charmig ut på bilderna. Det är först när vi kommer fram som jag inser problemet. Kylskåpet inne i det enda rummet i stugan har ett knäppande ljud varje gång kompres-

” Varför måste jag spela i band hela ungdomen och endast sporadiskt använda öronproppar?

sorn sätter igång. Det här knäppande ljudet nätterna igenom blir ett av de dominerande intrycken från den resan. Ännu längre tillbaka och jag hade just fått mitt första riktiga vuxenjobb. Ett heltidsjobb på kontor och jag tänker att det nu är slut med att måsta jobba med öronproppar i öronen. Som när

jag var städare under studierna och måste stå ut med ljudet från dammsugaren. Allt går bra ändå till slutet på den första dagen när economichefen dyker upp med en bunt papper som hon börjar köra igenom dokumentförstöraren. Min nya trygga värld förvandlas till en kakofoni av smärtsamt gnissel och skrap.

Jag vill inte leva i tystnad, jag vill bara inte lida av allt oljud. Tack vare pandemin kunde vi flytta ut på landsbygden och jag inser att det finns en värld där jag kan vistas utomhus(!) i timtal utan att få ont i öronen. Tvärtom, jag kan till och med vara utomhus(!) med sjuka öron och få dem att kännas bättre genom att tjutet inuti dem överröstas av lugna, behagliga ljud utifrån som lättar på smärtan.

Jag kan ta risken att träffa vänner på någon stillsam restaurang utan att använda öronproppar (jag kunde fortsätta sätta utropstecken efter alla de saker som för mig är så exotiska, sedan sjutton år tillbaka, men läsaren förstår kanske redan poängen), eftersom jag vågar lita på att öronen efter några dagar i bristen på maskinbuller på landet igen har återhämtat sig. Ibland går jag för långt, förstås, och tror att jag också ska klara av lite bakgrundsmusik på en bar, och då blir återhämtningen längre och mer smärtsam.

Jag kunde förstås klandra endast mig själv för det här. Varför måste jag spela i band hela ungdomen och endast sporadiskt an-



Bild: Pixabay

” Jag vill inte leva i tystnad, jag vill bara inte lida av allt oljud.

vända öronproppar? Kanske borde jag ha insett att det lät konstigt i öronen den där kvällen i källaren där vi övade, då när min världs ljud gick sönder. Det var som om musiken på något sätt slog över en inre absolut volymgräns. Varför kunde jag inte då åtminstone förstå att sätta i öronproppar?

Men det borde väl inte heller vara en sådan självklarhet att det dominerande ljudlandskapet i det moderna samhället är en vall av buller? Är det bara mitt förhållande till ljudet omkring mig som har blivit förvrängt, eller är alla andras det också, men åt andra hållet, genom hur avtrubbad gemene moderna människa har blivit till att det vanligaste ljudet i vår omgivning är - inte prat, inte skratt, inte fåglar som sjunger, inte löv som prasslar i vinden, utan - tusentals bildäck som slits ut mot asfalt?

Detta inte att säga att jag inte helst av allt skulle vilja ha en normal relation till ljuden igen. Normal, som i: sådär som folk har mest, slentrianmässig. Men med några års mellanrum kollar jag upp på nätet vad som har hänt gällande möjligheter till behandling av min hörselskada och resultatet är alltid lika magert. "Använd inte öronproppar" rekommenderas sadistiskt av någon som inte vet hur spikar i öronen känns.

Tillbaka till dokumentförstöraren. Jag var rätt så ung då och skämdes i tysthet över min hörselskada. Men till slut märkte kollegerna att det var något konstigt med mig varje gång economichefen kom in i rummet för att förstöra dokument. Så jag avslöjade vad det var som felades mig.

Economichefen, en bestämd dam med något år kvar till sin pension, utropade: "Men varför har du inte berättat det här tidigare?". Efter det när hon kom in i rummet med sin bunt med papper beordrade hon först ut mig ur rummet innan hon började köra dem genom dokumentförstöraren. Och jag fick ta en stillsam paus ute i korridoren. ■



Sommarrelationer och spioner

Vi är lite tudelade, många av oss nordbor. Lite personlighetskluvna rentav, vi har liksom en vinterpersonlighet och en sommarpersonlighet.

Därför ser våra relationer till andra också rätt olika ut beroende på vilken tid på året det är. Under vinterhalvåret (ja, jag räknar även höst och vår till denna period) ligger jag personligen rätt lågt ärligt talat. Jag har aldrig fört någon statistik men är tvärsäker på att antalet personer jag interagerar med på vintern är en bråkdel av antalet jag interagerar med sommartid. Relationerna till andra går lite i ide kan man säga. Vore det ekonomiskt möjligt och socialt accepterat skulle jag nog själv gå i ide under fyra månader eller så. Vara mer av ett mumintroll.



Anne Sjökvist
Koordinator, Svenska
hörsselförbundet

Men redan nu är likheterna med mumintrollen slående. Under den korta sommaren blir det intensivt minsann. Då ska det picknickas, sittas på uteserveringar, gås på konserter och evenemang, besökas släkt och vänner på olika ställen i världen, resas i största allmänhet, ställas till med fester, njutas, levas. Och då interageras det så hörapparaterna nästan glöder.

För oss hörapparatsanvändare är det till all lycka oftast lättare med sommarkommunikationen, åtminstone så länge man kan vistas utomhus. De små sommarstugor många av oss envisas med att tillbringa semestern i är inte heller helt fel; kort avstånd mellan den som säger något och du själv ökar chansen att du hör. I mitt fall har jag också definitivt mera energi sommartid och det påverkar förstås hur jag orkar höra.

Den allra bästa ljudmiljön för oss människor är ute i skogen. Tyvärr tycker jag själv inte särskilt mycket om skogar, jag föredrar öppna landskap, öppet hav där blicken inte möter några hinder och där man ser vad som kommer emot. Jag har alltid trott att det har med min hörsel att göra, att jag behöver se för att inte plötsligt överraskas av någon björn eller älg som jag inte hört närma sig.

Härom året hamnade jag på en pub i England där ett gäng - ska vi säga intressanta - typer erbjöd sig att, enbart genom att hålla våra händer, blicka in i och avslöja våra tidigare liv för en mycket billig peng. Jamenvisst, sådant vill man ju veta.

Så tadaa: jag har varit spion! Inte bara i ett, utan faktiskt i flera tidigare liv. "Du gillar väl hav?" frågade den intressanta typen ledande och när jag nickade sken hen upp och förklarade att det är för att spioner alltid ser till att ha flyktvägar. Och ja, väldigt länge var det ju havet som var den ultimata flyktvägen. Ett argument så gott som något.

Jag ska inte sticka under stol med att jag blev glad, lite smickrad till och med. Spion är ju himla spännande och intressant. Hade hen sagt att jag varit en fattig backstugusittare i Närpes i liv efter liv hade jag knappast skrivit det här.

Hur som helst är det slut med spionkarriären nu i detta livet. En spion som inte hör lär inte vara särskilt eftertraktad. ■

Jag har tinnitus.

Finns det något jag kan göra?

Enligt den nyaste forskningen är kognitiv beteendeterapi den effektivaste metoden för att behandla tinnitus. Genom terapin vänjer man sig vid tinnitusljuden och hjärnan uppfattar dessa som mindre störande/belastande. Inom KBT arbetar man för att ändra sitt förhållningssätt till tinnitus, att kunna växla fokus bort från tinnitusförnimmelsen, lära sig att acceptera symptomen och lär sig olika avslappningstekniker. Den andra metoden som används är hörapparat trots att man inte skulle ha en bakomliggande hörselskada. Det här beror på att de nya hörapparaterna har tinnitusprogram som används för att maskera tinnitusljudet.

Ljudterapi har konstaterats lindra tinnitusbesvär. Detta innebär att man använder externa ljud för att maskera det besvärande tinnitusljudet. Detta kan vara vitt brus, specialiserade maskeringsljud, svag musik eller till och med dina egna specialanpassade ljud. Genom att lyssna på olika typer av ljud blir det lättare att avleda uppmärksamheten från tinnitusljudet. Med hjälp av din audionom kan du hitta rätt hörapparater för tinnitusbehandling med ljudterapi som ger bäst lindring för dina tinnitussymptom.

Du kan själv medverka aktivt för att påverka din tinnitus på sikt. Försök att inte fokusera på ljudet, gör avslappningsövningar och sov regelbundet. Undvik tystnad, starka ljud och saker som skapar stress och bekymmer. Att kontrollera blodtrycket och behandla det i fall det är för högt kan också löna sig. Undvik inte vardagsljud och delta gärna i kurser och samlingsgrupper/tinnitusgrupper.

Läkaren sa att jag inte har tillräckligt nedsatt hörsel för att få en hörapparat. Vad kan jag göra?

Ibland kan hörselnedsättningen vara lindrig, men ändå påverka livskvaliteten kraftigt. Om man inte får låna en hörapparat via den offentliga sjukvården, kan man överväga att köpa hörapparaten privat. Man kan även använda sig av andra hjälpmedel, som en kommunikator. Kommunikatorn fungerar som en liten ljudförstärkare som du bär med dig och riktar mot de du vill höra bättre. Kommunikatorn används med knapphörlurar eller vanliga hörlurar.

Hur bra kan jag höra med en hörapparat?

Det beror på den egna hörseln, vilken typ av hörapparat man har samt hur rätt bra justerad hörapparaten är. Det är av stor vikt att besöka audionomen tills alla inställningar är rätt för din egen hörsel. Detta kan kräva flera besök hos audionomen. Eftersom du är expert på din hörsel, är det också du som vet när alla inställningarna är rätt.

Finns det något du undrar över kring hörsel? Skicka in din fråga till: kansli@horsel.fi

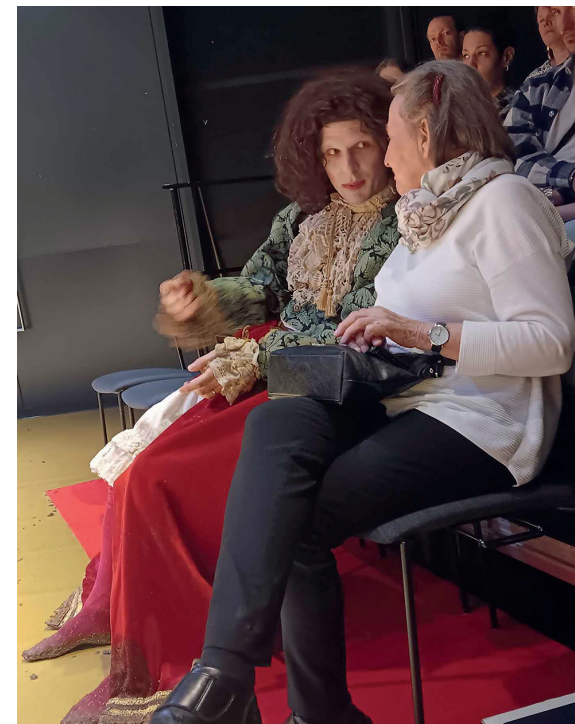
Svenska hörsselförbundet testar teatertillgänglighet

I ett nytt projekt undersöker Svenska hörsselförbundet tillgängligheten för personer med hörselnedsättning på svenska teatrar i Helsingfors. Inom projektet Tillgänglighetstestare rekryterar förbundet hörselskadade tillgänglighetstestare bland våra medlemmar i huvudstadsregionen. Vi skapar grupper av tre-fem testare som tillsammans med vår koordinator ser teaterföreställningar på svenska i Helsingfors. Testarna får information på förhand om textning och t-slinga på teatrar och testar hur dessa fungerar. Efter besöket samlar vi information om erfarenheten och informerar teatern om vad testarna kom fram till. Testarna utvärderar tillgängligheten på basen av frågor om skapas inom projektet. Vi erbjuder också teatrar möjlighet för ett möte mellan teaterns representanter och testarna för att öka förståelsen för tillgänglighet som en del av teaterupplevelsen och ge teatrar bättre insikt i hur deras tillgänglighetslösningar fungerar i praktiken.

Hörsselförbundets testpatrull undersöker allt från hur man hittar information på hemsidor, till hur man kan ta del av föreställningarna som hörselskadad. Finns det teleslinga, andra hörhjälpmedel, textning? Allt det som gör att personer med hörselnedsättning kan njuta av teater på lika villkor!

Hittills har vår testpatrull sett föreställningar på Lilla Teatern, Svenska teatern och Teater Viirus och analyserat hörseltillgängligheten på dessa. Vid teatrar har man varit mycket måna om att alla ska kunna ta del av föreställningarna, och vi har fört fina samtal om hur man som hörselskadad upplever teatern.

Mer info om projektet ger Anne Sjökvist på e-post: anne.sjokvist@horsel.fi eller tfn: 050 301 7202



Teatertestning på Teater Viirus
Bild: Anne Sjökvist

Svenska hörsselförbundet erbjuder kostnadsfria föreläsningar om hörsel till föreningar och arbetsplatser.

Är du med i en förening (vilken som helst) där medlemmarna skulle behöva få höra om hörsel och hörselskador och vad man kan göra? Eller tycker du att dina arbetskamrater borde få höra om hur det är att ha en hörselnedsättning?

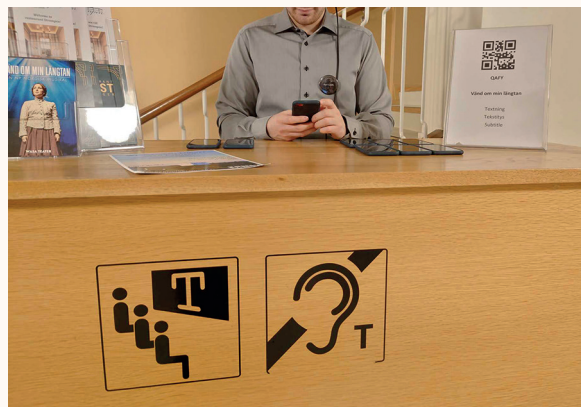
Ta kontakt med Anne Sjökvist på e-post: anne.sjokvist@horsel.fi eller tfn. 050 301 7202

Svenska hörselskadade i Åboland

Teaterresa till Vasa

Det var två trevliga dagar i mars 2024 då Svenska hörselskadade i Åboland tillsammans med Kärkulla Seniorer åkte upp till Vasa för att se "Vänd om min längtan" på Wasa Teater. En föreställning verkligen värd att se. Så vacker, berörande, gripande och så stort och mäktigt i allt det enkla i dekoren. Hörbarheten var den bästa med hörselslinga och textning.

För att göra resan upp till Vasa mera omväxlande tog vi inte samma väg upp och ner. Vårt första stopp var i Huittinen med en överraskning då kaffe och en stor semla, fylld med läckerhet var bokad åt alla på Restaurang Wanha WPK. I Jalasjärvi togs en



Hörbarheten är den bästa på teatern och vid denna disk kan man låna iPhone med vilken man följer textningen under föreställningen.

bensträckare på Juustoportti där alla fick titta sig omkring eller ta en kopp kaffe.

Vårt hotell i Vasa var Hotel Astor Wasa, från 1909. Ett litet privatägt hotell med hög standard där alla rum är unika och hela hotellet har en atmosfär som skapar stämning. Före teatern intogs en tre rätters middag i anrika Restaurant Ernst Salonger i teaterhuset där



En föreställning verkligen värd att se.

vi också hade tid att umgås innan föreställningen började. Tillbaka på hotellet efter teatern var det kanske dags för en sängfösare i baren.

Frukostrummet inrett i gustaviansk stil på hotellet är inte stort, men frukosten sägs vara berömd för att den är så stor. Den var verkligen riklig. Innan vi började färden hemåt hade vi en två timmars guidad rundtur, "Historiens vingslag", i Vasa. Denna dag ingick det lunch och den intogs i en växthusrestaurang, Lind's kök i Närpes. Ett verkligen trevligt ställe. Där satt vi och åt en god och smaklig specialbuffé under tropiska fruktträd, kände doften av örter och njöt av känslan att sitta långt söderut. Resans sista stopp blev i Raumo på ABC.

Vår egen chaffis Thomas körde Launokorpis stora buss, skickligt som vanligt. Det var inte så enkelt i alla svängar bland hårda snöhögar längs smala gator under rundturen i Vasa. Kultur, sevärdheter, nya smaker, upplevelser och nya bekansnader med alla glada resenärer som fick solen att lysa och värma i gemenskapen, fast den riktiga solen gömde sig bland molnen även i Vasa, Finlands soligaste stad.

Svenska hörselskadade i Åboland

Heliga källor, sång och musik, kåseri och bingo

Vårens ankomst firas varje år då föreningen håller sitt möte i april. Detta år samlades ett hundratal i Västanfjärd till en variationsrik och lyckad dag. John Forsman som forskar i folkloristik tog oss till folktröplåtar och heliga källor i Åboland. Anton Nervander, Västanfjärdens egen unga musiker och tf kantor på Kimitoön spelade och sjöng.

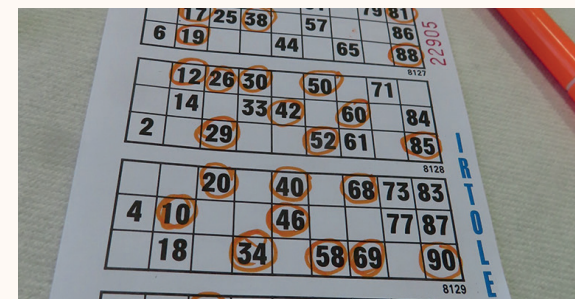
Erik Törnqvist kåserade och Ros-Marie Ölander, huvudarrangör för dagen, sjöng solo. Dagen inleddes med en delikat lunch som Thomas Åhlberg, Strandhotellet stod för. Efter pausen med gräddtårta till kaffet blev det full koncentration. Bingo spelades, numror ropades upp och inringades på bingolapparna, men att få bingo var inte lätt.

Vi var tacksamma att Viola Sundvik ställde upp för oss som ensam skrivtolk denna dag. En superfärs nyhet kunde vi också visa upp, fyra gratulationskort, vår förening Svenska hörselskadade i Åbolands egna kort som togs väl emot.



Vårens blommor, så små och söta, fanns på alla bord

Bild: Tettan



Otroligt svårt är det att få bingo.

Hälsningar

En sommar fylld med glädje och värme till alla våra medlemmar och till alla läsare av Vi hörs önskar Svenska hörselskadade i Åboland rf



En hjärtevarm sommarhälsning till alla kommer här från Gitta och Fjalle Kronberg



Svenska hörsel förbundets medlemsföreningar

Helsingforsregionens hörsel förening 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

Hörsel föreningen i Karlebynejden rf

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

Hörsel föreningen 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

Hörsel föreningen i Västnyland rf

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

Hörsel föreningen i Östnyland rf

www.ostnyland.horsel.fi
 Ordf. Anneli Holmberg
 Biskopsgatan 8-10 B 11, 06100 Borgå
 tfn 050 379 99 72
 e-post: annihelena.holmberg@gmail.com

Nykarlebynejdens hörsel förening rf

www.nykarlebynejden.horsel.fi
 Ordf. Pehr Löf
 Sekr. Jan-Olof Wiik
 Pörkenäsgatan 11, 68620 Jakobstad
 tfn 040 7708951
 e-post: jo.wiik@multi.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 hörsel förening rf

www.sydosterbotten.horsel.fi
 Ordf. Anita Ismark
 Kyrkobytvägen 167, 66200 Korsnäs
 tfn 050 518 1949
 e-post: anita.ismark@outlook.com

Understödjande medlemmar:

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

Gift med en hörselskada(d)

Solveig och jag hade varit gifta i över 15 år och vi hade tre barn tillsammans när det började gå upp för mig att min fru var hörselskadad. Solveig hade deltagit i Svenska hörsel förbundets rehabiliteringskurs för hörselskadade och hade där gjort insikten att hon inte bara hör dåligt, hon är faktiskt hörselskadad. Det var en insikt som paradoxalt nog gjorde henne lättad. Inte en återvändsgränd utan en ny väg öppnade sig för henne, och småningom också för mig. Min fru är hörselskadad. Det här var början på en process som sedan haft många skeden.

Ända från början har processen varit social. Solveig blev aktiv i föreningen HiA, som samlar människor i aktiv ålder. Hon blev inspirerad av att vara med i föreningen som redan då bubblade av aktivitet. Dess styrelse kom med ständigt nya, djärva idéer. Småningom kom också jag att delta i verksamheten. Det här gjorde att jag aldrig kom att uppfatta hörselskadan som det handikapp den ju också var, utan mer som den funktionsvariation vi nuförtiden talar om. Jag upplevde hela processen med att anpassa sig till hörselskadan som en gemensam upptäcktsfärd. Hela familjen, men framför allt jag som make, behövde lära mig hur vi hanterar olika situationer. Hörselskadan behöver inte bli till en glädjedödare och ett hinder för det vi vill göra.

Solveig är inte en person som drar sig tillbaka och försöker låtsas att allt är ok. Hon säger till, för det mesta, när något inte fungerar. Det här kan förstås vara utmanande, men framför allt har den här attityden hjälpt mig. Genom att säga till har Solveig hjälpt mig att inte glömma bort att hörselskadan alltid finns där, och också gett mig ett positivt exempel. Jag har blivit mera rak i min egen kommunikation. Och en rak kommunikation underlättar vardagen på många sätt, i familjen och parrelationen, och i alla situationer där vi människor ska komma överens och göra saker tillsammans.

Visst blir vi irriterade på varann ibland. Solveig på mig för att jag glömmet mig och sätter handen framför munnen medan jag talar, eller börjar prata med henne med ryggen till eller bara mumlar otydligt. Eller jag blir sur när Solveig avbryter mig för att hon inte märker att jag pratar. Och särskilt när man märker efteråt att den andra inte uppfattat det man sagt, fast man trott man varit tydlig. Då gäller det att komma ihåg en regel som vi lärt oss. Det beror inte på att jag eller du inte vill, det är kraften och förmågan som brister. Också som anhörig blir man ibland trött av att försöka hantera situationen.

Hur hittar man kraft? Genom att gå den här processen tillsammans med Solveig har jag lärt mig mycket nytt, och fått vara med om mycket som jag annars hade missat. Världen har faktiskt blivit större, inte mindre. Och jag känner mig väldigt tacksam över att få vara del av den gemenskap som finns mellan hörselskadade och deras familjer. Den känslan finns alltid med där i botten, som en kraftkälla. ■



Jan-Erik Nyberg
 Medlem i HiA-
 Hörselskadade i
 arbetslivet

Vill du tycka till om hörsel frågor? Skicka bidrag till tina.karkinen@horsel.fi

Parkurs i samarbete med

Folkhälsan: Hälsa och hörsel

Tidpunkt: 24-26.9.2024**Plats:** Svartå slott, Raseborg**Pris:** 60€/person**Målgrupp:** Vuxna hörselskadade tillsammans med partner, syskon eller vän.**Program:** Föreläsningar om hörsel, hörhjälpmedel och kommunikation. Hörselrådgivning, fysiska aktiviteter och välmående.**Sista ansökningdatum:** 13.8.2024

Ansökan

Du kan ansöka till kursen genom att fylla i blanketten på s.35-36 och skicka den per post till oss på: Svenska hörsselförbundet, Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors.

Du kan även fylla i den digitala blanketten på Svenska hörsselförbundets webbsida: www.horsel.fi/kurser. Du kan också kontakta evenemangskoordinator Annica Wahrman på e-post: annica.wahrman@horsel.fi eller tfn. 044 533 3947. Antagningsbesked meddelas till alla sökande efter att ansökningstiden har gått ut.

Val av kursdeltagare

Deltagarna till kurserna väljs på basis av ansökan. Personer som inte tidigare deltagit i en kurs har företräde till kurserna. Kriterier för deltagande är sociala faktorer och hälsfaktorer. Om deltagaravgiftens storlek är ett hinder för ditt deltagande kan du vara i kontakt

Hörselmedelskurs

Tidpunkt: 22-23.10.2024**Plats:** Waskia, Vasa**Pris:** 60€/person**Målgrupp:** Personer med hörselskada som vill ha mer information om hörselmedel
Program: Hörselrelaterade föreläsningar med tonvikt på hörselmedel.**Sista ansökningdatum:** 10.9.2024

Ny med hörapparat

Tidpunkt: 12-14.11.2024, Borgå**Pris:** 60€/person**Målgrupp:** Du som fått hörapparater och inte använder dem eller nyligen har fått hörapparater och vill bli vän med dem
Föreläsningar om hörapparatsteknik, skötsel- och användningsråd. Motivationsföreläsning och avslappning. Information om övriga hörselmedel**Sista ansökningdatum:** 1.10.2024

med förbundet. För att kursen ska förverkligas krävs minst åtta deltagare.

Kom ihåg

Vid behov av personlig assistans bör deltagaren själv ha med sig en stödperson och tilläggskostnader kan tillkomma. Spara gärna Annica Wahrmans telefonnummer 044 533 3947 i din mobiltelefon. Då ser du genast ifall Annica behöver nå dig via telefon eller sms.

Vid annullering senare än två veckor före kursens start betalar man hela kursavgiften, ifall läkarintyg inte skickats till Svenska hörsselförbundets kansli.

Du behöver inte vara medlem i en hörsselförening för att delta i våra kurser!

Namn på kurs jag ansöker till: _____		
Tidpunkt för kurs: _____		
Namn	Kvinna <input type="checkbox"/> Man <input type="checkbox"/>	Födelseår
Adress		
Postnummer	Ort	
E-post		
Telefon		
Anhörig som kursledaren kan kontakta vid behov/närstående som deltar i parkursen.		
Namn		
Telefon		
Har du tidigare deltagit på våra kurser? <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja, vilket år?		
Egen bedömning av hörselskada <input type="checkbox"/> lindrig <input type="checkbox"/> medelsvår <input type="checkbox"/> grav <input type="checkbox"/> ingen hörselskada		
Användning av hörapparat Jag använder mina hörapparater dagligen: <input type="checkbox"/> under 2h <input type="checkbox"/> 2-4h <input type="checkbox"/> 4-6h <input type="checkbox"/> hela dagen <input type="checkbox"/> jag har inte lärt mig använda mina hörapparater regelbundet		
Har du t-läge? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nej <input type="checkbox"/> vet ej <input type="checkbox"/> jag har inte hörapparat		
Berätta hur hörselskadan påverkar ditt dagliga liv		
Annat relevant som kursledaren bör veta		
VÄND		

Varför vill du komma på Svenska hörselförbundets kurs?	
Vad vill du ha ut av kursen? (välj alla lämpliga alternativ)	
<input type="checkbox"/> hjälp med hörapparaten	<input type="checkbox"/> kamratstöd <input type="checkbox"/> info om hörsel
<input type="checkbox"/> info om hörhjälpmedel	<input type="checkbox"/> motivation för hörapparatsanvändning
<input type="checkbox"/> stödja min partner	<input type="checkbox"/> avslappning och vila
<input type="checkbox"/> annat, beskriv _____	
Hur rör du dig?	
<input type="checkbox"/> obehindrat <input type="checkbox"/> jag kan inte gå i trappor <input type="checkbox"/> jag använder rollator/stav/rullstol	
Var fick du information om kursen?	
<input type="checkbox"/> E-post	<input type="checkbox"/> lokal hörselförening <input type="checkbox"/> Vi hörs <input type="checkbox"/> hörselstation
<input type="checkbox"/> horsel.fi	<input type="checkbox"/> dagstidning <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> annat, var?
Fylls i om du ansöker till tinnituskurs	
Vilket år började din tinnitus?	
Vilket år har din tinnitus undersökts?	
Vilken instans undersökte din tinnitus?	
Specialdieter, allergier	
Datum och underskrift	

Genom att underteckna denna ansökningsblankett godkänner du att dina personuppgifter lagras i enlighet med Svenska hörselförbundets dataskyddsbekrivning. Mer info på www.horsel.fi

Sista ansökningsdag till kursen du ansöker till hittar du vid kursbeskrivningen i Vi hörs eller på www.horsel.fi.

Blanketten postas till:
Svenska hörselförbundet
Georgsgatan 18
00120 Helsingfors

Medlemsföreningarnas Må Bra-dagar

Anslagstavla

Förbundet ordnar Må Bra-dagar i föreningarna. Utifrån föreningarnas önskemål kommer dagarna att bestå av självhjälpövningar mot spänd nacke och axelmuskulatur, rörelseglädje, emotionell och fysisk återhämtning samt fysiskt och psykiskt välbefinnande. Dagarna är avgiftsfria och anmälningarna görs till Jennifer Augustsson. Begränsat antal platser finns och deltagarna väljs i anmälningsordning. Må Bra-dagarna ordnas i samarbete med Folkhälsan, förutom HiA:s Må Bra-dag.



**Helsingforsregionens
hörselförening rf**
30.9.2024, kl. 12.30-16.30
Plats: Tölögatan 10 B 9,
Helsingfors
**Anmälan senast
23.9.2024**

**Hörselföreningen i
Vasanejden rf**
6.9.2024, kl. 09.30-14
Plats: Vasa simhall
Sandviksgatan 8, Vasa
**Anmälan senast
21.8.2024**

**Nykarlebynejdens
Hörselförening rf**
5.9.2024, kl. 10-14
Plats: Juthbacka Hotell &
Restaurang
Juthasvägen 34, 66900
Nykarleby
**Anmälan senast
19.8.2024**

**HiA – Hörselskadade i
arbetslivet rf**
7.9.2024, kl. 10-13
Plats: Naturstig i närheten
av Vasa
**Anmälan senast
16.8.2024**

**Hörselföreningen i
Västnyland rf**
19.9.2024
Förmiddag, klockslag
bekräftas närmare
Plats: Hotel Sea Front
Vitsippsgatan 2, 10600
Ekenäs
Anmälan senast 2.9.2024

**Svenska hörselskadade i
Åboland rf**
18.9.2024
Förmiddag, klockslag
bekräftas närmare
Plats: Runsala spa & hotell
Runsala Parkväg 640,
20100 Åbo
**Anmälan senast
26.8.2024**

**Hörselföreningen i
Karlebynejden rf**
4.9.2024, kl. 09.30-14
Plats: simhallen i Karleby
Karlebygatan 55, 67100
Karleby
**Anmälan senast
19.8.2024**

**Hörselföreningen i
Östnyland rf**
17.9.2024 Förmiddag,
klockslag bekräftas
närmare
Plats: Haiko gård
Haikkoontie 114, 06400
Borgå
**Anmälan senast
30.8.2024**

**Sydösterbottens
hörselförening rf**
3.9.2024, kl.10-14
Plats: Bötomborgen i
Lappfjärd
Bötombvägen 607, 64300
Lappfjärd
**Anmälan senast
19.8.2024**



ANMÄLAN

Anmälningar och frågor skickas till koordinatör Jennifer Augustsson på e-post: jennifer.augustsson@horsel.fi eller tfn. +358 050 314 0015

Hej Svenska hörsel förbundets personal! Vad ska ni göra i sommar?



Vi tillbringar sommarlovet i södra Danmark i vårt andra hem. Vi kommer också att besöka Muminvärlden och Zoolandia på väg till och från släktens stuga i Åbo skärgård, som är ett paradiset för oss och fästingarna.

Nora strömman
verksamhetsledare



Sommarens höjdpunkt bli en återträff med gamla studiekamrater i skånska Höör. I övrigt blir det mycket tid vid havet både vid det nyländska kustområdet och det västerbottniska i Sverige.

Maija Nilsson
sakkunnig inom påverkansarbete



I sommar ska jag bland annat hälsa på släkt och vänner i Vasa och åka på roadtrip till Tyskland! Ser också fram emot öppet schema och långa dagar på stranden.

Tina Kärkinen
informatör



Midsommar på Åland är numera tradition och i augusti blir det äventyrsresa med barnbarnet Amalia som fyller fyra. I år går resan till Astrid Lindgrens värld i Vimmerby. Däremellan hoppas jag på egna spontanäventyr och mängder av picknickar.

Anne Sjökvist
koordinator



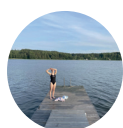
Jag ser fram emot att fira min dimission med vänner och familj med den nybakade titeln politics magister på fickan. Tid med närstående i naturskön miljö ligger högst på önskelistan. Annars hoppas jag kunna tillbringa en stor del av tiden i eller utanpå vattnet i diverse flytdon.

Annica Wahrman
evenemangskoordinator



Efter midsommar reser vi med vår Packard från 1951 till Helsingör i Danmark med tre andra bilsällskap för att delta i Nordic Packard Owners årsträff. Dessutom har jag en hel del planer på nya utställningar i vårt museum.

Karola Asplund
ekonomiansvarig



Jag kommer att tillbringa mycket tid på mina far- och morföräldrars sommarställen. Därifrån har jag många fina minnen och det är där jag laddar mina batterier. Jag har även några konserter jag ska gå på och artister jag ser fram emot mest är Benjamin Ingrosso. Jag hoppas på fint väder så att jag kan vara ute så mycket som möjligt, simma och fina springrundor i skogen.

Jennifer Augustsson
koordinator

Vi önskar alla en glad sommar!



Georgsgatan 18
00120 Helsingfors
(Dörren är öppen 8.30-16)

www.horsel.fi
Tfn 050 476 2475
E-post: kansli@horsel.fi

Personal

Verksamhetsledare
Nora Strömman
nora.stromman@horsel.fi
044 533 3964

Evenemangskoordinator
Annica Wahrman
annica.wahrman@horsel.fi
044 533 3947

Sakkunnig inom påverkansarbete
Maija Nilsson
maija.nilsson@horsel.fi
044 533 3649

Ekonomiansvarig
Karola Asplund
karola.asplund@horsel.fi
044 243 3463

Informatör
Tina Kärkinen
tina.karkinen@horsel.fi
050 462 0056

Koordinator
Jennifer Augustsson
jennifer.augustsson@horsel.fi
050 314 0015

Koordinator
Anne Sjökvist
anne.sjokvist@horsel.fi
050 301 7202

Händelsekalender 2024

sept-dec	Digital föreläsningsserie: Vilse på vårdstigen Vägledning inom hörselrehabilitering (datum meddelas närmare)
5.-11.8	Sommarläger för unga, IFHOHYP SummerCamp 2024. Unga Hörselskadade och International Federation for Young Hard of Hearing People (IFHOHYP).
27.8	Zoom-föreläsning: Sönnen - hjärnans skyddsängel Malin Knip, kl.18
13.9	Samtalsträff för yrkesverksamma
21.-26.9	Hörsetillgänglig resa till Skåne, Sverige
24-26.9	Parkurs i samarbete med Folkhälsan: Hälsa och hörsel Svartå slott, Raseborg. Sista ansökningsdag:
02.10	Svenska hörsel förbundets nationella hörseldag
09.10	Zoom-föreläsning: Positiv psykologi Åse Fagerlund, kl.18
16.10	Samtalsträff för yrkesverksamma
22-23.10	Hörhjälpmedelskurs Waskia, Vasa
6.11	Zoom-föreläsning: Orka med arbetslivet Åsa Skagerstrand, kl.18
12-14.11	Kurs: Ny med hörapparat Borgå
13.11	Samtalsträff för yrkesverksamma
12.12	Samtalsträff för yrkesverksamma: julavslutning

Förbundsstyrelsen år 2023 - 2025

Förbundsordförande
Mikaela Nylander, Borgå

Vice ordförande
Anita Ismark, Korsnäs

Styrelsemedlemmar
Stina Fröberg, St Karins
Jan-Olof Wiik, Jakobstad
Bodil Selenius, Tenala

Suppleanter
Nils-Erik Kloov, Korsholm
Siw Westerback, Utsjoki

**Ska du ut och resa i sommar? Klipp ut och ta med dig lappen nedan!
Lappen kan lämnas in till hotellreceptionen för att informera om
behov av assistans vid nödsituationer.**

Klipp här -----

Namn/Nimi/Name:

Rum/Huone/Room:

Jag är hörselskadad. Vänligen kontakta mig vid en nödsituation.

Jag hör inte dörrknackningar och behöver assistans.

Olen kuulovammainen. En kuule koputuksia ovelle.

Otattehan minuun yhteyttä hätätapauksissa.

I am hard of hearing. Please notify me in case of emergency.

I am unable to hear knocking on my door and will need assistance.