

Vi hör

Tema | **Teknik**

12

Forskaren Ulf Kalla:
Från flottan till
hörselvärlden

16

Förbundskongressen
2026

30

Teknik som öppnar
dörrar

Innehåll



26



34



38

4

Ledare: Tack och lov att det finns
hörhjälpmedel!

6

"Man ska våga bekräfta sin
hörselnedsättning"

12

Forskaren Ulf Kalla: Från flottan till
hörselvärlden

14

Hörapparatsservice på NoVa - ett viktigt
stöd för äldre

16

Förbundskongressen 2025

26

Föreningspresentation: Hörselföreningen i
Vasanejden

30

Teknik som öppnar dörrar - men kräver
nycklar

34

Vårens kurser 2026

38

Aktuellt från förbundet



Utgivare
Svenska hörselförbundet rf
Nordenskiöldsgatan 18A
00250 Helsingfors
tfn. 050 476 2475
E-post: kansli@horsel.fi

Tryck
Print Mill Ab
ISSN 0787-9520

Omslag och layout
Tina Kärkinen

Pärmbild
Hörseltekniker Dick Lundmark
Foto: Tina Kärkinen

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

Vi hörs 4/2025

ORDFÖRANDENS HÄLSNING

Ett ödmjukt tack

Jag kommer väl ihåg samtalet från valberedningen. Ett samtal som skulle leda till ett nioårigt samarbete och engagemang. Frågan var enkel, kunde jag tänka mig att ställa mig till förfogande som ordförande för Svenska hörselförbundet. Jag visste inte tillräckligt om hörselvård, så jag tvekade en aning. Några år tidigare hade jag visserligen som riksdagsledamot tagit initiativ till och grundat Nätverket för teckenspråken på riksdagen. Det finns beröringspunkter men också olikheter.

Efter en viss betänketid vågade jag tro på att allt det jag lärt mig under resans gång kan komma till nytta. Och idag då jag blickar tillbaka på min period med och för Svenska hörselförbundet kan jag konstatera att jag är glad att jag vågade och ville pröva på att lära mig nytt om hörselfrågor.

Resan som vi gjort tillsammans har varit givande, mångsidig och utvecklande. Otroligt mycket har hänt i omvärlden och tillsammans har vi hittat framkomliga vägar. Coronan förändrade mycket i vår verksamhetskultur, välfärdsområden har inrättats och nedskärningarna inom STEA påverkar oss storligen. Vi är ständigt i rörelse och måste anpassa oss till förändringarna.

Utan våra motiverade och kunniga medarbetare skulle vi aldrig ha lyckats med allt förändringsarbete. Intressebevakningen blir allt viktigare och det finns mycket nytänk hos vår fantastiska stab. Vår verksamhet behövs och uppskattas och det är ett tecken på att vi är inne på rätt spår. Ekonomin har varit i balans och det stora orosmomentet just nu är de sparkrav STEA kommer med. Dessa sparkrav kan bli svåra för vår verksamhet.

Det har varit en sann glädje för mig att få träffa alla våra engagerade medlemmar. Har njutit av alla människomöten och är tacksam över hur väl bemött jag blev från första stund.

Ett varmt tack till er alla för välkommandet. Trots att utmaningarna vi står inför är stora har vi alltid haft roligt tillsammans och framtidstron har alltid varit närvarande. Gemenskapen stärker oss och ger oss kraft att jobba vidare.

Grunden som Svenska hörselförbundet står på är solid. Oberoende hur besvärligt eller motigt det ibland kan vara att arbeta för svenskspråkig service och hörselvård, för tillräckliga tolktjänster eller för audionombildningen kommer vi inte att ge upp. Vi kan helt enkelt inte, om inte vi tar itu med detta arbete blir för mycket ogjort.

Vi ska ta tillvara allt det goda vi har åstadkommit och hämta kraft ur det. Som jag så ofta skrivit i mina kolumner kan vi alla bidra till det gemensamma bästa via våra olika roller. Få av oss utför stordåd men vi kan alla bidra med något. Många bäckar små bildar en å.

Det är dags att tacka för mig och önska er alla framtidstro och arbetsglädje. Cirklarna i Svenskfinland är små och jag utgår från att vi träffas i olika sammanhang. I mina olika roller står jag till Svenska hörselförbundets förfogande också i framtiden. Jag hjälper till där jag kan.

Att under nio år arbeta tillsammans mot gemensamma mål betyder mycket. Jag vill rikta ett ödmjukt tack till er alla för ett mycket gott samarbete. Styrelsen, medarbetarna och alla fina personer som jag fått möta. Speciellt vill jag tacka Nora för det utmärkta arbete du gör. På glatt återseende i andra sammanhang! ■



Mikaela Nylander
Förbundsordförande
Svenska hörselförbundet

Tack och lov att det finns hörhjälpmedel!

Det konstaterades våren 2011 att jag hade akustikusneurinom (en godartad tumör som växer på hörsel- och balansnerven). Jag blev opererad 2014 och blev döv på ena öra. Plötsligt hade jag varken riktningshörsel eller hörde särskilt bra i utrymmen med många människor men fick också sämre balans.

Jag hittade Suomen Akustikusneurinoomayhdistys ry (Sany) och kunde gå en rehabiliteringskurs. Där lärde jag mig om hjälpmedel och att det fanns rehabiliteringshandledare på sjukhusen som kunde hjälpa. Varför hade ingen sagt det åt mig då när jag var på sjukhuset?

Skulle jag inte ha varit så ifrån mig kanske jag inte heller skulle ha fått hörapparat så fort. För läkaren sade att det tar tid att vänja sig vid den. Om du märker att din hörsel försämras och det finns hjälp att få, varför vänta? Ju tidigare du söker stöd, desto bättre resultat kan du få.

Våren 2015 fick jag min första CROS-hörapparat och började besöka sjukhuset för att få den inställd efter mina behov. Nu har jag redan min tredje apparat. Jag har lärt mig att ungefär ett år innan femårsgränsen lönar det sig att anmäla sig till sjukhuset, så sätts man i kö för att få en ny. De byts vart femte år men inte automatiskt. Det tog cirka nio månader senast jag väntade. Nu har jag en laddningsbar hörapparat och jag fick igen välja färgen på dem. CROS-apparaten fungerar så att den samlar in ljudet från din döva sida och skickar det till hörapparaten i det hörande örat. Jag har alltså två apparater.

Hjälpmedlen jag fick har varit en otrolig hjälp. Jag har en väckarklocka som vibrerar under madrassen som är jättebra. Nu finns det också reseväckarklockor eller vibrerande dynor som kan kopplas till telefonen.

Jag har ett skilt brandalarm som kopplas till en apparat och vidare till en vibrerande dyna under min madrass. Det finns ringklocka som blinkar då någon ringer på dörren. Jättebra grejer!

Eftersom jag jobbar som lärare och rektor har jag mycket möten. Där finns det all möjlig hjälp att få med Roger systemet. Det är fråga om mikrofoner du lägger på bordet och du hör allt som sägs i din hörapparat. Jag har haft Roger pen och mic och micen använde jag till att lyssna på musik via den men kunde också lägga den på talaren under en föreläsning. Då hörde jag talaren direkt i hörapparaten.

Sedan fick jag till undervisningen två mikrofoner som jag lade ut på två ställen i klassrummet. Via dem hörde jag bättre eleverna då vi förde diskussioner.

Det senaste jag fått är Roger select/table mic som jag lägger på bordet eller kniper fast på en person. Då hör jag precis vad som sägs till exempel i bilen där det alltid susar lite och kan vara svårt att höra.

Slutsatsen är att hörhjälpmedel finns! Fråga efter dem av din rehabiliteringshandledare och hen hjälper dig att få ett läkarintyg så att du kan ansöka om att FPA betalar dem. Det är ju i deras intresse att vi jobbar och hör så bra som möjligt. Envishet, frågvishet och tålamod krävs då du inte hör bra!■

Siw Westerback

Styrelsemedlem i Svenska hörsselförbundet 2023-2025. Medlem i HiA - Hörselskadade i arbetslivet och Suomen Akustikusneurinoomayhdistys ry (Sany).



ANNONS

Barman Anders Fma

- Timanttiporaukset ja -sahaukset
- Diamantborrning och -sågning
- Kaikki rakennussaneeraukset
- All byggnadssanering

040 728 7339
Rosenlundsvägen 83, 10710 Snappertuna

Blomsteraffär Begravningsbyrå **Fant** Interfloratjänster från oss

Öppet
må-fr 9.00 - 17.00 lö 9.00 - 14.00
Självtjänsten öppen till kl 21.00

Även webbshop!

Centrumvägen 3, Smedsby

Blombutiken: 06-322 2544 Begravningsbyrå: 06-322 2744 • 050 313 8142
www.begravningsbyrafant.fi • begravningsbyrafant@netikka.fi


esse elektro-kraft
www.eekab.fi

Taxi
OLAV NORRBÄCK, ESSE
minibuss 8+1 pers.
invataxi
tfn: 0500-836 127



Teknik ska hjälpa inte stjälpa

Årets sista nummer av Vi Hörs har temat teknik. På förbundet vi vill gärna lyfta fram hur modern hörselteknik kan hjälpa dig att höra ditt bästa – men vi vet också att det inte alltid är enkelt. För många kan tekniken i bland bli ett hinder snarare än en hjälp, särskilt när det gäller hörapparater. Tekniken ska hjälpa, inte stjälpa och ibland krävs stöd för att den ska fungera som tänkt. På sidan 14 berättar vi om undervisningskliniken NoVa i Vasa, där man erbjuder gratis hjälp med hörapparater, som att byta vaxfilter och batterier – små insatser som gör stor skillnad för att hjälpmedlen ska användas.

På sidan 6 träffar du Marianne Green från Östnyland. Efter pensioneringen bestämde hon sig för att ta tag i sin hörsel – ett beslut hon beskriver som en investering i livskvalitet. På sidan 12 berättar forskaren Ulf Kalla om sin ovanliga väg från ljudspaning i flottan till att bli en brobyggare mellan teknik och människor. Han är övertygad om att vi står inför en tid där hörseltekniken kan ge större frihet än någonsin. Vi blickar också tillbaka på den sjunde och sista förbundskongressen, som gick av stapeln 15-16.11.2025 i Tammerfors (s.16). Under kongressen godkändes ett nytt handlingsprogram och en ny förbundsstyrelse valdes för perioden 2026-2028.

På sidan 26 får du lära känna Vasanejdens hörsselförening och deras verksamhet. Dessutom delar Emil Rönnberg sina personliga erfarenheter av att få sitt andra kokleaimplanterat (s.30). På sidan 34 hittar du även vårens kommande kurser – anmäl dig redan idag!

Vi hoppas att detta nummer inspirerar dig att upptäcka hur hörselteknik kan göra vardagen enklare – och ge dig nya möjligheter att höra ditt bästa.■

Tina Kärkinen
Informatör

Svenska hörsselförbundet



”Man ska våga bekräfta sin hörselnedsättning”

Mariannes resa till bättre livskvalitet

Efter mer än tre decennier som lärare har Marianne Green hittat nya vägar i livet – frivilligarbete, språkstudier och ett aktivt socialt engagemang. Men en sak har varit avgörande för att hon ska kunna fortsätta leva fullt ut: att ta hjälp av modern hörselteknik. Här berättar hon om steget som förändrade allt.

Text: Tina Kärkinen Bild: Privat

Marianne är 73 år och pensionär sedan några år tillbaka. Hon har en drygt 30 år lång lärarkarriär bakom sig, men livet som pensionär är allt annat än stillsamt.

Hon gör frivilligarbete, är ordförande i en mångkulturell förening i Borgå, studerar spanska och motionerar både på gymmet, utomhus och i simhallen.

– Jag har inga problem med att få tiden att gå. Mitt intresse för andra kulturer och hur man som invandrare hittar sig själv i en ny miljö har gett mig många nya bekantskaper och värdefulla erfarenheter.

Hon beskriver hur möten med människor från olika länder har berikat hennes liv och gett henne en känsla av mening.

Men för att kunna delta fullt ut i språkkaféer, föreningsmöten och körövningar är hörseln avgörande – och där har tekniken blivit hennes bästa vän.

När ljuden började försvinna

Under sina sista år som lärare märkte Marianne att något inte var som det skulle.

– Jag hade svårt att höra vad eleverna sade i klassrummet, speciellt om ljudnivån var hög. Mina vänner började också påpeka att jag borde kolla min hörsel.

Under en bussresa med sin kör, på väg hem från Vasa, bestämde hon sig. Efter en dag med mycket sång och skratt uppmanade en väninna henne bestämt: ”Nu är det dags för dig att söka upp en audionom”. Det gjorde hon.

” Det är tråkigt och pinsamt att sitta i ett sällskap, där man inte uppfattar vad de andra säger.

Efter pensioneringen bestämde sig Marianne för att ta tag i sin hörsel – ett beslut hon beskriver som en investering i livskvalitet.

– Jag behövde verkligen ha koll på min hörsel. I sällskap med människor på språkkaféer,



Uppaddningsbara hörapparater var en lättnad för Marianne. – Att hela tiden byta batterier var inte heller i min smak, säger hon.

samlingar och möten måste jag kunna höra vad andra säger utan större svårigheter – och det gör jag nu.

Hon valde hörapparater via Signia, en modell som var lite dyrare än standardalternativet. Till en början använde hon batteridrivna hörapparater, men det fungerade inte optimalt.

– Jag tappade ett par under en konsert och tyckte de inte satt riktigt stadigt. Att hela tiden byta batterier var inte heller i min smak. Mina uppladdningsbara hörapparater var en lättnad.

Tekniken som gör livet enklare

Det enda hjälpmedel Marianne använder i dag är sina digitala hörapparater – och hon är mer än nöjd med enkelheten.

– Jag antar att tekniken går framåt och jag är särskilt nöjd över förändringen till de uppladdningsbara apparaterna.

Marianne Green

Ålder: 73 år

Bor: Borgå

Bakgrund: Drygt 30 år som lärare

Aktiv som: Ordförande i Multicultural Association of Porvoo ry, frivilligarbete

Intressen: Språkstudier (spanska), motion (gym, simning, promenader)

Hörhjälpmedel: Uppladdningsbara hörapparater (Signia)

Tips till andra:

– Gå omedelbart till en audionom om du misstänker hörselproblem. Det höjer livskvaliteten att våga bekräfta sin hörselnedsättning och söka hjälp.

Hon beskriver hur det känns att vara utan dem:

– Det är tråkigt och pinsamt att sitta i ett sällskap, där man inte uppfattar vad de andra säger. Inte ens den närmaste bordsgrannen hör du om det talas mycket omkring dig. Du känner dig litet dum, osäker och skulle helst gå därifrån. Om jag någon gång glömmer mina hörapparater känns det just så här. Apparaterna hjälper i en sådan situation.

Öppenhet och livskvalitet går hand i hand
Marianne tycker att öppenhet kring hörselnedsättning är viktigt.

– Jag har aldrig dragit mig för att öppet be människor tala litet högre eller tydligare, eftersom jag inte hör så bra. Jag tycker att man ska vara öppen med sitt hörselproblem lika väl som man skaffar moderna glasögon.

Marianne ser positivt på teknikutvecklingen.

– Det är bra att vänja sig vid hjälpmedel medan man är yngre och kan hantera nya apparater. På det hela taget höjer det livskvaliteten att våga bekräfta sin hörselnedsättning och söka hjälp.

Till den som misstänker att hörseln blivit sämre har Marianne ett tydligt budskap:



Marianne är bland annat aktiv som är ordförande i den mångkulturella föreningen, Multicultural Association of Porvoo ry, i Borgå.

– Gå omedelbart till en läkare eller audionom för att få hjälp. Det finns ingen orsak att dra ut på tiden – hörseln blir inte bättre av sig själv. Du lider i sällskap och kan i värsta fall bli passiv och isolerad.■

ANNONS



Hitta en vän via SAMS

SAMS vänverksamhet förmedlar vänner till personer med funktionsnedsättning. Vänparen träffas oftast 1-2 gånger per månad och gör saker tillsammans, som att gå på promenad eller på café.

Frivilligvänner gör värdefulla insatser i att minska ensamhet hos personer med funktionsnedsättningar, och får samtidigt själv ut mycket glädje och välmående av vänskapen och uppdraget.

Vill du göra en insats som frivilligvän eller söker du själv en vän? Läs mer på: www.samsnet.fi/fritid

Kurs

Vill du bli CI-stödperson?

27-29.3.2026, Helsingfors

I mars 2026 startar Svenska hörselförbundet en kurs för dig som vill stöda andra med hjälp av din egen erfarenhet av kogleaimplantat (CI).

Som CI-stödperson är du ett tryggt stöd för personer som:

- Funderar på att få CI
- Står i kö för operation
- Har frågor om livet med CI
- Behöver tips och råd

Under kursen fokuserar vi på:

- Grundläggande kunskap om CI
- Erfarenhetsutbyte
- Praktiska verktyg för att kunna stötta andra
- Hjälpmedel, tips, råd

Anmälan, frågor och önskemål kan skickas till:
emmy.nystrom@horsel.fi

Sista anmälningsdag: 8.3.2026
Begränsat deltagarantal max 10 personer

Aktuellt: intressebevakning

Text: Maija Nilsson

NHS välkomnar ny medlem från Åland

I september höll Nordiska Hörselskadades Samarbetskommitté (NHS) sitt årsmöte i Rovaniemi. Ett glädjande besked under mötet var att Ålands hörsselförening godkändes som ny medlem i NHS, den första nya medlemsorganisationen sedan 1992, då Høyr från Färöarna anslöt. Med Åland som

medlem består NHS nu av tio organisationer från fem nordiska länder och två självstyrda landskap. Kommittén fungerar som ett samordnande forum för nordiska perspektiv i arbetet för hörselskadades rättigheter, både i Norden och på europeisk nivå.

FPA får skarp kritik för lagstridigt förfarande

Sammanlagt tretton organisationer, däribland Svenska hörsselförbundet, lämnade i juni 2024 in ett gemensamt klagomål till riksdagens justitieombudsman efter att FPA beslöt att tolkningstjänsten inte längre kan användas för tolkning av ljud- och bildupptagning. Justitieombudsmannen har nu avgjort klagomålet. Då ärendet samtidigt behandlas i försäkringsdomstolen kan ombudsmannen inte pröva om förbudet strider mot lagen. Däremot kritiserar FPA för lagstridigt beslutsförfarande, bristande delaktighet i strid med FN:s funktionshinderkonvention samt brister i kommunikation och beredning.



Bild: Pexels.com

Språkliga rättigheter i fokus vid möte med THL

Svenska hörsselförbundet har tillsammans med SAMS medlemsförbund träffat Institutet för hälsa och välfärd (THL) för att lyfta vikten av att språkliga aspekter inkluderas i den kommande uppföljningen av hur funktionshindersservicelagen förverkligas. THL har meddelat att uppföljningen kommer att ske främst genom enkäter.

Organisationerna vill att dessa också ska kartlägga hur språket påverkar tillgången till service, exempelvis om klienter får service på sitt eget språk, om information finns på svenska, finska och de båda teckenspråken, och om personalen har tillgång till utbildning på svenska. Mötet med THL var konstruktivt och öppnar för fortsatt dialog.

Hörselrehabilitering via FPA



Bild: Pexels.com

FPA erbjuder rehabilitering för personer med hörselnedsättning som individuell rehabilitering där vissa gruppaktiviteter ingår. Rehabiliteringen omfattar högst 15 dygn, fördelade på tre perioder under året. Den genomförs på finska, och svenskspråkiga klienter deltar med hjälp av språktolk som FPA tillhandahåller.

Svenska hörsselförbundet har påpekat bristen av svenskspråkig hörselrehabilitering hos diskriminerings- och jämställdhetsnämnden.

Om du eller en närstående är i behov av hörselrehabilitering uppmanar vi er att ansöka om rehabilitering hos FPA.

Förbundet följer upp FPA:s statistik angående svenskspråkiga rehabiliteringssökande.

Har du eller en bekant ansökt om rehabilitering på svenska? Har du frågor kring rehabilitering? Hör gärna av dig till Maija Nilsson på e-post: maija.nilsson@horsel.fi

Så här ansöker du om rehabilitering

1. Skaffa ett B-läkarintyg som är högst ett år gammalt. Läkarintyget ska innehålla en rekommendation från läkaren om rehabilitering samt gärna vilka utmaningar funktionsnedsättningen orsakar i vardagliga situationer och till exempel på arbetsplatsen. Be läkaren också motivera om en anhörigs deltagande i rehabiliteringen är nödvändig.

2. Fyll i blankett K132r som kan laddas ner på FPAs webbsidor eller fås från FPAs kontor. Du kan även beställa en blankett från förbundets kansli och få hjälp med ifyllnad. För mer information kontakta Maija Nilsson på e-post, maija.nilsson@horsel.fi eller tfn 044 5333 947.

3. Fyll i blankett K106r för behov av tolkning till och från ett främmande språk under rehabiliteringen. Bifoga blanketten till din ansökan om rehabilitering.

Från flottan till hörselvärlden

Från ljudspaning i flottan till att bli en brobyggare mellan teknik och människa – Ulf Kalla har gått en ovanlig väg. Med en bakgrund som civilingenjör och audionom brinner han för att göra hörselteknik begriplig och tillgänglig. Och han är övertygad om att vi står inför en tid där tekniken kan ge hörselskadade större frihet än någonsin.

Text: Tina Kärkinen Bild: Privat

Det började med ett uppdrag som få förknippas med hörsel. Under militärtjänsten i flottan satt Ulf på ett bojåtsfartyg och lyssnade efter främmande undervattensverksamhet med hjälp av mikrofoner i vattnet. Det var en värld av brus och signaler som väckte hans fascination för ljud.

– Mitt intresse för ljud började där, säger han. Det var en spännande start som fick mig att inse hur mycket ljud kan berätta – om man bara lär sig att lyssna.

Efter flottan blev det civilingenjörstudier vid Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm. Examensarbetet tog honom till Sydney, där han utvärderade en perceptuell hörselmodell i Matlab. Det blev en första kontakt med hörselområdet som snart skulle bli hans liv.

Ingenjör möter audionom

När Ulf fick sitt första jobb på Starkey Sweden AB som produktspecialist öppnades dörren till hörapparaternas värld. Han avancerade till produktchef och började föreläsa vid Audionomprogrammet i Stockholm. Då väcktes tanken: varför inte själv bli audionom?

– Jag tröttnade på att behöva svara nej på frågan om jag var audionom, Jag ville förstå de medicinska och pedagogiska bitarna, inte bara tekniken. År 2013 började han studera till audionom –

samtidigt som han jobbade heltid, hade två barn och totalrenoverade en villa. När Starkey stängde sin svenska organisation 2015 stod han mitt i studierna och utan jobb. Då kom erbjudandet från Oticon, där han började i diagnostikteamet och blev färdig audionom året därpå.

– Audionomutbildningen är som ett körkort. Det är först när man kommer ut som man lär sig att köra på riktigt. För mig var steget från hörapparater till diagnostik enormt – och fantastiskt.

Tekniken som förändrat vardagen

Ulf har följt utvecklingen av hörselteknik i över två decennier. Han minns tiden då trådlösa lösningar mest handlade om fjärrkontroller, TV-sändare och slingsystem. För skolbarn med hörselnedsättning var FM-system en revolution – mikrofoner som skickade ljud direkt till hörapparaten och förbättrade signal-brusförhållandet.

– Att flytta mikrofonen närmare ljudkällan är ett av de bästa sätten att förbättra signal-brusförhållandet, förklarar han. Det handlar om att förstärka det man vill höra och minska bullret runtomkring.

Teleslingan har länge varit en hörnsten i of-fentliga miljöer. Den är enkel i teorin – en tråd som läggs som en loop i lokalen och skapar ett magnetfält som hörapparaten telespole reagerar på. Men den har sina begränsningar.



Ulf Kalla har gått från flottans ljudspaning till att bli audionom och expert på hörselteknik. "Mitt intresse för ljud började där – det var en spännande start som fick mig att inse hur mycket ljud kan berätta." Bild: Privat

– Slingan stör angränsande rum och är känslig för magnetfält från lysrör och tunnelbanor. Det är inte kul att åka tunnelbana med telespolen påslagen – det blir en högljudd kakafoni.

Framtidens trådlösa lösningar

Nya standarder är på väg, men Ulf är realistisk.

– Auracast är spännande eftersom det gör det möjligt att sända ljud från en källa till många mottagare via Bluetooth LE Audio. Men det kommer att ta tid innan vi ser det brett i samhället. Just nu är det mest konsumentprodukter som driver utvecklingen.

Han tror att övergången från slingsystem till nya lösningar blir långsam – och att bakåtkompatibilitet är avgörande.

– Hörapparatleverantörerna vill gärna ta bort telespolen som tar plats i apparaten. Men det blir en lång övergångsperiod – kanske två, tre år innan tekniken rullas ut brett.

Ulf Kalla

Yrke: Audionom och civilingenjör

Bakgrund: Militärtjänst i flottan väckte intresset för ljud. Civilingenjörsexamen från KTH, examensarbete i Sydney.

Karriär: Tidigare produktchef på Starkey Sweden AB, jobbar nu i diagnostikteamet på Demant Sweden AB (tidigare Oticon AB). Audionom sedan 2016.

Framtiden – AI och genterapi

När Ulf blickar framåt ser han en spännande utveckling som går långt bortom dagens hörapparater.

– Om tio år har vi mycket mer trådlös uppkoppling och automatiserade diagnostiska metoder. Artificiell intelligens kommer att förändra hörselområdet, och genterapier kan bli verklighet. Vi kommer att ha helt nya sätt att kommunicera – kanske via ringar, glasögon eller inopererade chip.

Och forskningen fortsätter att överraska.

– Nyligen upptäckte man att tektorialmembranet i cochlean omsluter hårcellerna och fungerar som en depå för kalciumjoner. Sådana upptäckter ritar om kartan.

Trots alla tekniska detaljer är det känslan som driver honom – fascinationen för hörsel och viljan att göra livet enklare för människor.

– Som sagt, hörselområdet är fantastiskt och det kommer att fortsätta att förvåna oss framöver och det är underbart att vara en del av den resan.■

Gratis hörapparatsservice i Vasa - ett viktigt stöd för äldre med hörselnedsättning



Bild: Österbottens välfärdsområde

På undervisningskliniken NoVa i Vasa får klienter kostnadsfri hjälp med skötsel och underhåll – en service som gör stor skillnad för många hörapparatsanvändare. Att hörapparaten fungerar som den ska är avgörande för att kunna höra och kommunicera i vardagen. Men för många användare, särskilt äldre personer, kan det vara svårt att själv byta slangar, vaxfilter eller rengöra apparaten. Därför erbjuder undervisningskliniken NoVa vid yrkeshögskolan Novia i Vasa kostnadsfri hjälp med skötsel och underhåll av hörapparater.

Text: Tina Kärkinen

Har din hörapparat slutat fungera som den ska? Det kan bero på något så enkelt som ett igensatt vaxfilter eller en sliten slang. På undervisningskliniken NoVa i Vasa får du kostnadsfri hjälp med skötsel och underhåll – en service som gör stor skillnad för många hörapparatsanvändare.

Idén att starta servicen kom från insikten att små problem ofta leder till att hörapparaten inte fungerar som den ska, vilket i sin tur påverkar hörseln och livskvaliteten.

- Det är många som behöver hjälp med skötseln av hörapparater eftersom de inte själva kan byta slangar eller vaxfilter, berättar Lotta Finne som är audionom på hörselstationen vid Vasa centralsjukhus.

Så fungerar servicen

På NoVa kan klienter få hjälp med att byta mellanslang och vaxfilter, rengöring av hörapparaten och öronsnäckan. Servicen är gratis och ges av sjukskötare- och socionomstuderande under handledning.

Lotta Finne arbetar som audionom på Hörselsationen i Österbottens välfärdsområde.
Bild: Privat



- Det är viktigt för studerande att lära sig hur man tar hand om hörapparater – det är en kunskap som behövs i vården, säger Finne.

Ett viktigt stöd för äldre

Även om antalet besökare hittills varit begränsat, ökar intresset i takt med att fler får information om tjänsten. Klienterna har varit jättenöjda med den hjälp de fått, berättar Finne.

Kliniken har kapacitet att ta emot flera personer under öppettider och behovet är stort, särskilt bland äldre personer.

- Om hörapparaten inte fungerar ordentligt kan det leda till isolering och försämrad livskvalitet. Därför är det viktigt att erbjuda hjälp med underhåll, säger Finne.

En av de största utmaningarna har varit att nå ut med informationen.

- I början var det svårt att få hörapparatsanvändare att hitta till NoVa. Nu satsar vi på sociala medier och hoppas att anhöriga och bekanta sprider ordet.

- Det finns kapacitet att hjälpa många personer varje dag.■

Undervisningskliniken NoVa

Undervisningskliniken NoVa i Vasa öppnade i september 2024 som ett samarbete mellan Yrkeshögskolan Novia, Vasa Yrkeshögskola och Österbottens välfärdsområde.

Kliniken fungerar som en lågtröskel servicepunkt där studerande arbetar under handledning av yrkespersoner.

Sedan september 2025 erbjuder NoVa kostnadsfri hjälp med underhåll av hörapparater. Du kan få stöd med

- Rengöring av hörapparater
- Byte av slangar och vaxfilter
- Grundläggande underhåll och tips för skötsel

Besök och öppettider:

Adress: Alere-byggnaden, C-ändan, Wolffskavägen 31, 65200 Vasa

Öppet: måndag-tisdag samt torsdag-fredag kl. 9-11.30 och 12.30-15:00

Ingen tidsbokning krävs, men du kan boka via 040 509 6852

Ta med din egen underhållsutrustning (batterier, slangar, vaxfilter)

Webbsida: osterbottensvalfard.fi/undervisningsklinik-nova



Svenska hörsselförbundets förbundskongress 2025

Med utsikt över Pyhäjärvi samlades representanter från Svenska hörsselförbundets medlemsföreningar på Scandic Rosendahl i Tammerfors för sin sjunde förbundskongress – den sista i ordningen. Under två intensiva dagar diskuterades kongressen förbundets framtida verksamhet och valde ny styrelse för 2026–2028.

Text: Tina Kärkinen **Bild:** Karola Asplund

Lördagen började med anmälan och lunch innan kongressförhandlingarna hölls i fyra pass under eftermiddagen. Hörhjälpmedelsutställare från Phonak i Sverige och Advanced Bionics fanns på plats hela dagen och gav deltagarna möjlighet att bekanta sig med ny teknik.

Under kongressen godkändes ett nytt handlingsprogram för 2026–2028 med fokus på hörselhälsa, delaktighet och samarbete. Programmet betonar förebyggande hörselinformation genom projekt som Buller & Bång för barn och unga, samt insatser för seniorer och beväringar. Förbundet vill stärka samarbetet med andra organisationer, synas på nya arenor som bibliotek och medborgarkvällar, bevaka svenskspråkig hörselvård och skrivtolkning samt driva frågan om audionomutbildning på svenska. En viktig del är att stöda de nio medlemsföreningarna genom rådgivning, utbildning och gemensamma finansieringslösningar för att trygga verksamheten lokalt.

Kvällen avslutades med middag och underhållning av Philip Järvenpää & Co,

vars energiska show och 60-talslåtar skapade feststämning och fyllde dansgolvet.

Ny styrelse

Söndagen började med en lugn morgongymnastik med inslag av yoga och Tai Chi. Därefter fortsatte kongressförhandlingarna med styrelseval.



Philip Järvenpää & Co bjöd på musik och dans.

Kongressen valde en ny styrelse för perioden 2026–2028. Till ordförande utsågs Sandra Bergqvist och till vice ordförande Anita Ismark. Till ordinarie ledamöter valdes Pehr Löf, Eivor Larpes och Solveig Thun-Wilén, medan Cecilia Ingves och Nils-Erik Kloo

valdes till suppleanter. Avgående ordförande Mikaela Nylander avtackades för nio år som ordförande med tal och blommor samt premierades med förbundets förtjänsttecken. Söndagen avslutades med två föreläsningar.



Hedersordförande Birgitta Kronberg höll tal vid middagen.

Professor Henrik Danielsson från Linköpings universitet talade om sambandet mellan hörsel, kognition och kommunikation – och hur minnesproblem kan kopplas till hörselnedsättning. Därefter betonade audionom Elisabeth Erixon från Phonak vikten av individuella lösningar för bättre taluppfattning.

Ett stort tack riktas till alla deltagare som bidrog till två lyckade kongressdagar! 



Mikaela Nylander har fungerat som Svenska hörsselförbundets ordförande under tre ordförandeperioder 2017–2019, 2020–2022 samt 2023–2025. Som ordförande har Mikaela Nylander lotsat förbundet med stadig hand och arbetat målmedvetet samt passionerat med att hörselskadades intressebevakningsfrågor tagits upp i riksdagen, i media och i samhällsdiskussioner samt att förbundets verksamhet varit mångsidig och ekonomin stabil. Mikaela har visat på ett stort engagemang för att personer med hörselnedsättning ska få svenskspråkig vård och rehabilitering, tjänster och en fungerande vardag. Ett varmt tack för ditt ordförandeskap!



Förbundets nya styrelse för perioden 2026–2028 består av (fr.v.) Cecilia Ingves (suppleant), Pehr Löf (ordinarie) Sandra Bergqvist (ordförande), Anita Ismark (vice ordförande), Nils-Erik Kloo (suppleant) och Solveig Thun-Wilén (ordinarie). Ordinarie medlem Eivor Larpes saknas på bilden. Sandra Bergqvist blir Svenska hörsselförbundets sjätte ordförande efter Tryggve Eklund (1986–1997), Ulla-Maj Wideroos (1998–2000), Börje Sjöblom (2001–2002) Birgitta Kronberg (2003–2016) och Mikaela Nylander (2017–2025).

T-läget – en funktion värd att använda

Text: Tina Kärkinen

Du som har hörapparater har säkert hört talas om T-läget. Kanske använder du det redan – eller så har det blivit en funktion som finns där men sällan aktiveras. Då är det dags att ge det en chans!

De flesta hörapparater har ett grundläge som kallas M-läge, där M står för mikrofon. I det läget tar hörapparaten upp ljud från omgivningen. Men dagens hörapparater är smartare – de kan automatiskt anpassa sig efter ljudmiljön. Dessutom kan du ha upp till fyra extra program, förutom det allmänna, som du själv kan byta mellan. Vanliga exempel är program för restaurang, TV, T-läge eller musik..

T-läget bygger på en klassisk teknik som funnits sedan 1930-talet. Bokstaven T står för Telecoil, den teknik som gör det möjligt att koppla hörapparaten till en hörslinga, eller teleslinga.

När du slår på T-läget kopplar hörapparaten upp sig till en teleslinga i rummet. Ljudet går direkt från ljudkällan till hörapparaten, utan att ta med störande bakgrundsljud som prassel eller sorl. Slingan skapar ett elektromagnetiskt fält

som hörapparaten plockar upp när T-läget aktiveras. Det sker trådlöst via en liten mottagare i hörapparaten, telespolen. Det finns både fasta slingor, som är installerade längs väggar eller under golv, till exempel kyrkor och möteslokaler, och portabla slingor som kan rullas ut vid tillfälliga evenemang.

Det finns även ett M/T-läge, där både mikrofon och T-läge är aktiva samtidigt. Det är praktiskt om du vill höra både talaren och omgivningen. Kom ihåg: T-läget är inte bara för hörapparater. Det finns samtalsförstärkare som kan ta emot ljud från en hörslinga, vilket gör tekniken användbar även för den som inte har hörapparat. Nästa gång du ser symbolen för teleslinga ska du inte tveka att prova T-läget!

När du ser symbolen för teleslinga betyder det att det finns en teleslinga installerad i lokalen. Den är en vanlig syn till exempel i kyrkor eller på teatrar.

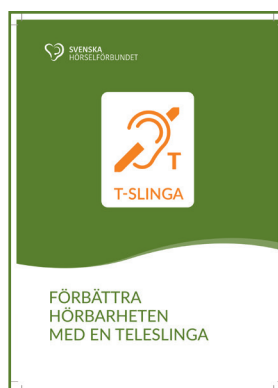


Så aktiverar du T-läget

- Leta efter symbolen för t-slinga – den visar att T-läget fungerar i lokalen. För att T-läget ska fungera krävs att någon talar i en mikrofon som kopplad till teleslingan.
- Byt program på hörapparaten till T eller M/T (mikrofon + teleslinga)
- Fråga din audionom om du är osäker på hur du aktiverar funktionen.
- Portabla slingor kan användas vid mindre möten – fråga arrangören om det finns.

Beställ eller ladda ner Svenska hörselförbundets broschyr om teleslinga på webbsidan: horsel.fi/info-om-horsel/dokument-bank

Kan även beställas via kansli@horsel.fi



Anslutningsmöjligheter med hörapparat

Här listar vi vanliga anslutningsmöjligheter som kan förbättra både talförståelse och ljudupplevelse – hemma, på jobbet och i sociala sammanhang.

Text: Tina Kärkinen Bild: Canva, Svenska hörselförbundet



Bluetooth-hörapparat

De flesta av dagens hörapparater har stöd för direkt anslutning till en smarttelefon via blåtand (Bluetooth). Med hjälp av detta kan du få telefonens ljud direkt till hörapparaterna. Du kan även justera volymen på hörapparaterna via telefonen.



Applikationer för hörapparater

Det finns flera appar för hörapparater. Med en app kan du oftast justera volymen, byta program och ibland skapa egna inställningar. Kontrollera med hörselvården om det finns en app som passar för just ditt märke.



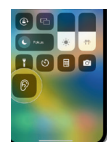
Extern modul för streaming

Om hörapparaten inte kan kopplas direkt till mobilen finns små externa moduler som fungerar som mellanhand. De hängs oftast runt halsen och skickar ljud från telefonen till hörapparaterna via Bluetooth. Utseende och funktioner varierar beroende på märke. Ett exempel är Phonak ComPilot II för Phonak-hörapparater.



Mobilen som kommunikator

Din smartphone kan fungera som ett extra hjälpmedel i bullriga miljöer. På iPhone finns funktionen "Hör Allt", som använder telefonens mikrofon för att skicka ljudet direkt till hörapparaterna – praktiskt på exempelvis restauranger. På Android finns motsvarande lösning via appen Google Ljudförstärkare, som förstärker ljudet och skickar det till hörapparaterna för bättre talförståelse.



T-läge

De flesta hörapparater har ett T-läge. Det gör att ljud från en mikrofon via en teleslinga kan skickas direkt till hörapparaten – utan störande bakgrundsljud. T-läget används ofta vid möten, föreläsningar och större evenemang där teleslinga finns installerad. Läs mer om T-läge på s.21



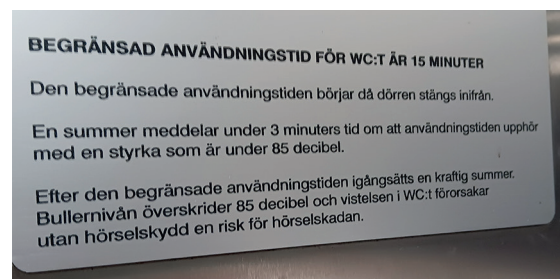
Apple Watch

Har du en iPhone och hörapparater som är kompatibla med Apples system? Då kan en Apple Watch fungera som fjärrkontroll. Med klockan justerar du enkelt volymen och byter program direkt från handleden.

Höga varningsljud på offentliga toaletter – en risk för hörseln

Text: Tina Kärkinen

Vi hörs har blivit uppmärksammade på att det på vissa offentliga toaletter finns en tidsbegränsning: efter 15 minuter startar en



kraftig varningssignal.

Skylden på bilden ovan varnar för att ljudnivån kan överstiga 85 decibel – samma nivå som bullergränsen där hörselskydd rekommenderas.

Forskning visar att ljudnivåer över 85 decibel under längre tid ökar risken för hörselskador. Men även korta, kraftiga och plötsli-

ga ljud kan orsaka permanenta skador som tinnitus (ihållande ringningar eller sus i öronen). Det betyder att den som sitter kvar riskerar permanenta hörselskador som tinnitus. Höga varningsljud är inte en acceptabel lösning. Ingen ska behöva riskera sin hörsel för att använda en toalett.

Plötsliga höga toner kan vara extra skadliga för personer med hörapparat eller känslig hörsel. Samtidigt är äldre, hörselskadade och rörelsehindrande särskilt utsatta.

Exempel på ljudnivåer:

- Normal samtalston: ca 60 dB
- Trafikbuller: 80–85 dB
- Hårtork: ca 85 dB

Svenska hörselförbundet har varit i kontakt med kommunen i fråga. Om du besöker liknande platser var gärna i kontakt med förbundet! Hör av dig till: kansli@hørsel.fi

Visste du att du kan göra ett hörseltest hemma?

Text: Tina Kärkinen

AirPods är små trådlösa hörsnäckor som kopplas till en mobiltelefon eller surfplatta via Bluetooth. De ser ut som vanliga hörlurar, men nya funktioner kan hjälpa personer med lätt hörselnedsättning.

Hörseltest hemma

Med en iPhone eller iPad kan du göra ett enkelt hörseltest. Du lyssnar på toner och trycker när du hör dem. Testet tar några minuter och skapar en ljudprofil som sparas i hälsoappen. Efteråt kan hörsnäckorna anpassa ljudet i samtal, musik och video. Funktionen är främst för lindriga hörselproblem.



Bild: Pexels.com

Så fungerar det

- Hörseltest: Görs i mobilens hälsoapp, tar ca 5 minuter, skapar en ljudprofil.
- Hörhjälpmedel-läge: Aktiveras via Inställningar → Tillgänglighet → Hörsel.
- Anpassar ljudet efter din profil

En hörapparat

passar inte alla

Text: Tina Kärkinen

På nätet förekommer annonser för en hörapparat som passar alla som HearClear. Dessa produkter är inte anpassade för din hörsel och kan göra mer skada än nytta. Hörapparater måste alltid provas ut av en audionom.

Hos audionombesöket görs ett hörseltest och en hörselkurva som visar exakt vilka frekvenser du har svårt att höra. Utifrån detta ställs hörapparaten in så att du får rätt förstärkning – varken för lite eller för mycket. Felaktig förstärkning kan leda till bland annat hörseltrötthet och sämre koncentration.

Personer som behöver hörapparater kan få dessa utan kostnad via den offentliga hälsovården.

Så här skaffar du hörapparater inom offentliga vården

Boka ett hörseltest

Kontakta din hälsovårdscentral, arbets- eller skolhälsovården eller en privat läkarstation och be att få göra ett hörseltest. Om det konstateras att du har ett behov av hörapparat, får du en remiss till specialistsjukvården.

Utprovning

Inom specialistsjukvården på hörselstationen görs noggrannare undersökningar och hörapparater lånas ut utan kostnad.

Justeringar

Efter att du fått hörapparaten behövs oftast flera inställningar. Det är först när man använt hörapparaterna en tid som du ser hur den passar och vilken ljudnivå som fungerar bäst i din vardag.

VÅR MOTTAGNING FORTSÄTTER PÅ SAMMA ADRESS

- ✓ Justering och rengöring av hörapparater
- ✓ Öronläkartjänst
- ✓ Hörselundersökningar
- ✓ Försäljning av hjälpmedel och tillbehör

Gustaf Nyman - specialist inom öron-, näs- och strupsjukdomar

Heidi Nilsson och Nancy Lindfors - audionomer, sjukskötare

Stationsvägen 1 Jakobstad · 06-781 3580
info@aurix.fi

Vi finns på II-våningen

Aurix

HÖRSELTJÄNST · KUULOPALVELU

Boka gräsklippning inför sommaren

- Städning
- Byggstädning
- Fastighetsskötsel inom- och utomhus

Firma K. Rusk

Molpe | 046-574 3685
rusk.kristoffer@gmail.com

Fröjdefull Jul och
Gott Nytt Resear

till dig vår chaffis
Thomas Grönroos.
Du tutar och kör
och hörselgänget för
på nya äventyr år 2026 med
Svenska hörselskadade i Åboland rf



Julefrid i juletid och
allt gott för kommande år
till alla hörselvänner

önskar
Gitta och Fjalle Kronberg



Fridfull Julhelg och
Glädjefyllt Nytt År
till alla våra medlemmar
samt till alla läsare av Vi hörs

önskar
Svenska
hörselskadade i
Åboland rf



En Fridfull Jul och
ett Tryggt Resear 2026

önskar
J & M Launokorpi Oy



En Fridfull Julhelg och
Ett Gott Nytt År

önskas alla våra
medlemmar och
hörselvänner.

Hörselföreningen i Vasanejden r.f



Hörselföreningen i
Östnyland önskar
samtliga medlemmar i
Hörselförbundet en Varm
och Fridfull Jul och ett
Gott Nytt År. Vi tackar
för ett fint samarbete!



Fridfull Jul och allt
gott för det kommande
året 2026 till alla
våra medlemmar och
hörselvänner!

Sydösterbottens
hörselförening rf



5 frågor till:

Dick Lundmark – hörseltekniker

Hörseltekniker Dick Lundmark är en uppskattad profil inom Svenska hörselförbundets medlemsföreningar. Under många år har han föreläst och gett råd på förbundets kurser och evenemang. Dick är känd för att ta sig tid att lyssna och ge individuellt stöd – oavsett om det gäller hörapparater eller andra hörselfrågor. Vi hörs ställde fem frågor till honom om hans arbete och engagemang.

Text och bild: Tina Kärkinen



1. Du är känd bland våra medlemmar som någon som alltid tar sig tid att hjälpa. Vad betyder det för dig att kunna stötta människor med hörselfrågor?

Det betyder väldigt mycket för mig att kunna hjälpa. Det är något jag har fått med mig hemifrån, från mina mor- och farföräldrar som alltid ställde upp för andra. Att kunna bidra och göra skillnad för människor med hörselutmaningar känns viktigt och meningsfullt.

2. Vilka typer av frågor eller problem möter du oftast?

Det vanligaste är frågor om varför man inte kan uppfatta tal ordentligt och varför det ibland känns som att inget hjälper. Många undrar också varför jag kan göra något åt saken men inte andra. Förklaringen är att jag har 39 års erfarenhet, så jag får ofta frågor om hur hörapparater fungerar och hur de kan ställas in för bästa resultat.

3. Vad skulle du vilja förbättra inom hörselvården?

En stor utmaning är att äldre patienter ofta är vana vid att ha en egen läkare, men inom hörselvården är tiden på sjukhusen begränsad. Det finns ett behov av fler erfarna audionomer, idag är det många pensionerade

och nya som fortfarande behöver samla på sig erfarenhet. Programmering och finjustering av hörapparater är något som inte går att lära sig enbart ur böcker. Grundinställningar är en sak, men det är en annan att få apparaten att fungera så att man har största möjliga nytta av den. Tyvärr utnyttjas bara en liten del av hörapparaternas potential, trots att vården erbjuder bra apparater.

4. Vilken teknisk utveckling på hörselområdet tycker du är mest spännande just nu?

Det mest spännande just nu är hur AI kan hjälpa hörapparat användare via appar. Möjligheten att använda AI på rätt sätt för att ge individuell hjälp är enorm. Många är nyfikna på tekniken, men ibland förstår man inte begränsningarna – eller så går utvecklingen förbi de verkliga behoven. När jag föreläser märker jag hur tacksamma människor är för att få veta vad som är nytt. Hörapparaternas funktioner kunde utnyttjas bättre inom vården.

5. Vad skulle du vilja hälsa våra läsare?

Det finns hjälp att få! Bli inte och grubbla. Medlemmar i hörselföreningar kan också hjälpa många gånger, om man inte hör eller hörapparaten inte fungerar. Ta kontakt och lämna inte hörapparaten i skrivbordslådan.

Känner du till dessa tjänster för automatisk texttolkning?

Text: Tina Kärkinen Bild: Canva



Distansmöten blir allt vanligare och flera program erbjuder möjligheten att aktivera automatiskt genererade undertexter. Det är ett bra stöd för personer med hörselnedsättning och kan göra möten mer tillgängliga.

Microsoft Teams

Har inbyggda liveundertexter som kan aktiveras direkt under möten. Du kan få textning i realtid på svenska och dessutom översätta tal från andra språk direkt i undertexterna. Du kan även anpassa textstorlek, färg och placering.

Zoom

Har automatisk textning och undertexter på svenska finns nu tillgängligt. Det går att kombinera med externa textningslösningar.

Google Live Transcribe

Finns som gratis app för Android. Ger realtids transkribering för över 120 språk, inklusive svenska. Praktisk vid spontana samtal, korta möten eller butikskassan. Appen finns på Google Play och fungerar bäst med tydligt tal och lågt bakgrundsbrus.

Microsoft PowerPoint

Kan användas som automatisk textning om man inte har skrivtolkning. Se till att du har internet, öppna PowerPoint och tryck på "bildspel". Välj sedan "visa alltid undertexter". Allt som sägs nära datorn visas då som undertext längst ner på skärmen och kan ställas in på olika språk. Bra att använda vid föreläsningar och presentationer!

Optimera din musikupplevelse med rätt program

Text: Tina Kärkinen Bild: Canva

Om du tycker om att på på konsert eller sjunger i kör kan hörapparaten ibland ställa till det. Den är byggd för att fokusera på tal och dämpa störande ljud, vilket fungerar bra i vardagen – men vid musik blir det annorlunda.

När flera ljudkällor hörs samtidigt, som i en kör, kan hörapparaten "bli förvirrad" och inte veta vilket ljud den ska prioritera. Dessutom har många hörapparater funktioner som automatiskt dämpar ljud vid hög volym, vilket gör att musiken kan låta platt och detaljer går förlorade.

Med ett särskilt musikprogram i hörapparaten kan du få en helt annan upplevelse. Musikprogrammen är anpassade för att bevara dynamik och klang, så att instrument och röster låter mer naturliga.

Fråga din audionom om musikprogram vid nästa besök – det kan göra stor skillnad. Gå inte miste om fina musikupplevelser!



Svenska hörselskadade i Åboland rf

Januari: Bokslutet uppgörs

of Ages"

14.2 Årsmöte och underhållning i Nagu

10-13.8 Sommarresa till mellersta Finland

7.3 Fallåker Teater, "Gröna Hissen"

September: Hemlig resa

18.5 45-årskonsert med Susann Sonntag & Co i Åbo

2.10 Förbundets Nationella hörseldag

Juni: Deltar i Pargasdagarna

8.10 Vår egen Hörseldag i Pargas

Juli Raseborgs Sommarsteater, "Rock

12.12: Julfest och 45-årsjubileum i Dragsfjärd

Under året: Hörselrådgivningstillfällen runt om i Åboland.

HiA-Hörselskadade i Arbetslivet rf

HiA – hörselskadade i arbetslivet höll sitt höstmöte den 5 november på plats i Vasa och via Zoom.

Träffpunkt HiA kommer att ordnas i Jakobstad, Vasa, Närpes, Åbo samt på olika platser i Nyland och de kan också ordnas digitalt om medlemmarna föredrar det.

Styrelsen för 2026 består av Anne Sjökvist (ordförande), Eivor Larpes, Camilla Häggdahl, Cecilia Ingves, Camilla Holmström, Anna Caldén, Benjamin Lönnqvist, Carina Vuorisalo och Mona Ahlsved.

Under 2026 ska HiA satsa på månatliga regionala träffar runt om i Svenskfinland.

Övriga planer för 2026 är bland annat ett vänbesök till Umeå för att träffa hörsselföreningen i Umeå och Unga Hörselskadade Norr, vårträff för unga hörselskadade mellan 16 och 28 år, äventyrshelg för barn, dagskryssning till Tallinn samt givetvis den populära Guldhelgen på hösten.

Hörsselföreningen i Vasanejden rf

27.1 startar hörselcafé i Folkhälsanhuset i Smedsby

2.2 startar trivselträffen i Glaskabinettet i Folkhälsanhuset i Vasa

31.1 kl 14 ser vi skrivtolkad föreställning av årets Pörtomrevy

27.2 föreningens årsmöte
Närmare info på hemsidan, Vbl/föreningsspalten och på facebook

Föreningspresentation: Hörselföreningen i Vasanejden

Text: Kerstin Hägen **Bild:** Gerd Strandberg-Andersson, Anita Häggdahl, Birger Enholm,

Föreningen, som tidigare hette Svenska hörselskadade i Vasanejden, bildades 1987 och omfattar kommunerna runt Vasa. Verksamheten handlar mycket om rådgivning – både i egna arrangemang och i samarbete med andra. Den sociala gemenskapen är alltid viktig. När vi träffas vill vi erbjuda såväl information som underhållning, och vi gör vårt bästa för att alla ska höra. Det är betydelsefullt att vi syns och hörs i samhället, så att vi kan informera om våra problem och behov.

Samarbete med andra föreningar har alltid varit en del av vår verksamhet. Gunnel Cederberg, tidigare ordförande och hörselrådgivare, var en flitig föreläsare. Hon tog initiativ till den gemensamma sommardagen för österbottniska föreningar 2001 – en tradition som fortfarande samlar många. Under en lång period höll hon också Mi-



Information på Vasa centralsjukhus. Delat bord med annan förening. Ulla-Maj Storsjö, Lisbeth Helenelund och Nils-Erik Kloo.

moselträffar tillsammans med Folkhälsan. Idag fortsätter samarbetet genom Trivselträffar i Vasa och Hörselcafé i Korsholm. Gunnel reste dessutom runt och berättade om hörselproblem i skolorna. Vi deltar årligen i friskvårdsmässorna i Botniahallen i Korsholm – ett bra tillfälle för både föreningar och producenter av välfärdstjänster att presentera sig både med utställningar och föreläsningar. Det är också ett bra tillfälle att möta människor och informera om hjälp vid hörselproblem. Det blir många trevliga möten och diskussioner.

Uf-revyn i Pörtom började textas 2009 på initiativ av dåvarande ordförande Kati Norrgrann. Textningen är uppskattad, och många pensionärsföreningar bokar just dessa föreställningar. Det leder ofta till samtal om skrivtolkning. Numera sköts textningen helt av ungdomsföreningen. Vasa

teater besöks årligen. De har hörselslinga, tyvärr bara på tre stolsrader, men det räcker om vi är ute i tid. Det finns också möjlighet till textning via en liten skärm. Våra medlemmar är aktiva med att meddela om slingor inte fungerar, och vi kontakter vid behov lokalägare för förbättringar. Vi kan även ta med en egen slinga eller låna ut till andra.

Medlemsmöten ordnas några gånger per termin på olika platser i området, så att alla någon gång har nära till mötesplatsen. Då bjuder vi på både information och underhållning. Vår hörselrådgivare och tidigare ordförande Bjarne Sjöblom är en flitig föreläsare i olika grupper och föreningar – ett bra sätt att nå dem som har svårt att ta sig ut. Vi samarbetar också med vuxeninstitutet i Korsholm. Bland andra har Dick Lundmark föreläst, och Bjarne har besökt institutets grupper ute i byarna. Vi försöker delta i välfärdsområdets informationstillfällen för att sprida kunskap om hörselproblematik. Tyvärr fungerar ljudtekniken inte alltid, men då upplyser vi om problemet och hoppas på förbättring.

Vi är med i Olka-verksamheten i Österbotten genom att hålla broschyrmapparna på



Ibland måste man sätta tyngd på den information man vill få ut.



Lite motion fastän man sitter. Sittdans på Trivselträffen i Vasa.

olika mottagningar fyllda med information. Utmaningen med att inte ha ett eget ställe är att vi måste boka oss in, men på så sätt når vi kanske fler människor ute i bygderna. Tidigare hölls alla möten i Berghemets festsal i Vasa, men coronapandemin satte stopp för det. Numera träffas vi ofta på Evangeliska folkhögskolan i Vasa, som har en bra ljudanläggning och ordnar servering – något vi är mycket tacksamma för.

Vi försöker också utlokalisera träffar till olika byar inom området. Den årliga sommarresan går till intressanta platser, vilket ni kunde läsa om i senaste nummer av Vi Hörs. Resorna är endagsutflykter, vilket begränsar avståndet, men uppslutningen är alltid god. Våra medlemmar som har rätt till skrivtolkning är duktiga på att boka tolkar, så vi är sällan utan tolkning vid våra träffar – en fördel för alla. De bokar även tolkar till andra arrangemang de deltar i.■

Hörselföreningen i Vasanejden rf

Bildades: 1987

Verksamhetsområde: Vasa, Korsholm, Vörå, Malax med omnejd

För vem: Hörselskadade, deras familjer och vänner

Verksamhet: Månadsträffar och utfärder, hörselrådgivning, informationstillfällen, trivselträffar och Hörselcafé

Kontakt: Ordförande Ulla-Maj Storsjö, 050 352 77 45

Webb: vasasvenska.horsel.fi

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. Anne Sjökvist
Klostergatan 12 D 70, 20700 Åbo
tfn 050 301 7202
e-post: hiakontakt@gmail.com

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 Vasanejden rf
www.vasasvenska.horsel.fi
Ordf. Ulla-Maj Storsjö
Jarlstigen 6 A 19, 65610 Korsholm
tfn. 050 352 77 45
e-post: ullamaj.storsjo@gmail.com

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

Hörsselföreningen i Västnyland rf
www.vastnyland.horsel.fi
Ordf. Ulf Heimberg
Skogsbyvägen 100, 10680 Skogby
tfn 040 843 9949
e-post: vastnyland@horsel.fi

Verksamhetsledare: Lina Forsberg
tfn 045 1811 880
e-post: linaforsberg.hf@gmail.com

Hörsselföreningen i Östnyland rf
www.ostnyland.horsel.fi
Ordf. Anneli Holmberg
Biskopsgatan 8-10 B 11, 06100 Borgå
tfn 050 379 99 72
e-post: ostnyland@horsel.fi

Jakobstadsnejdens hörsselförening rf
www.jakobstadsnejden.horsel.fi
Ordf. Pehr Löf
Skr. Bo Forsman
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

Understödjande medlemmar:

Widex Akustik Oy, www.widex.fi

Förbundsstyrelsen år 2026 - 2028

Förbundsordförande
Sandra Bergqvist, Nagu

Vice ordförande
Anita Ismark, Korsnäs

Styrelsemedlemmar
Pehr Löf, Jakobstad
Solveig Thun-Wilén, Esbo
Eivor Larpes, Vasa

Suppleanter
Cecilia Ingves, Malax
Nils-Erik Kloov, Korsholm

Svenska hörsselförbundets kondoleansadresser och gratulationskort

Svenska hörsselförbundet rf erbjuder två olika kondoleansadresser och två gratulationskort. Intäkterna från försäljningen går till Hörsselfonden och bidrar till vårt arbete för personer med hörselnedsättning.

Vi erbjuder nu förmånliga paketpriser:

Gratulationskort

3 för 10 € (ordinarie pris 15 €)
5 för 15 € (ordinarie pris 25 €)
10 för 25 € (ordinarie pris 50 €)

Kondoleansadresser

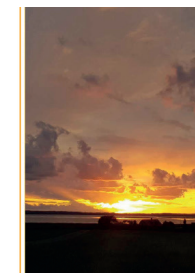
2 för 25 € (ordinarie pris 30 €)
3 för 35 € (ordinarie pris 45 €)
5 för 55 € (ordinarie pris 75 €)

Mixpaket

1 kondoleansadress + 3 gratulationskort för 20 € (ordinarie pris 30 €)
2 kondoleansadresser + 5 gratulationskort för 45 € (ordinarie pris 65 €)

Postkostnader tillkommer.

Kondoleansadresser
Innerblad med text
Storlek: A4
Pris: 15 euro



Gratulationskort
Dubbla kort utan text
Storlek: A5
Pris: 5 euro



Så beställer du

Ring oss på 044 243 34 63 eller skicka e-post till karola.asplund@horsel.fi eller kansli@horsel.fi

Du kan också beställa via formuläret på vår webbplats:
horsel.fi/forbundet/bestallningsformular

Adresserna och korten finns även att köpa på vårt kansli:
Nordenskiöldsgatan 18, 00250 Helsingfors

Korten förmedlas också av våra medlemsföreningar.

Teknik som öppnar dörrar – men kräver nycklar

När Emil fick sitt första kokleaimplantat öppnades en helt ny värld av ljud. Men resan har också handlat om utmaningar, lärande och insikten att avancerad teknik måste vara enkel att använda. Här delar Emil sin personliga berättelse om hur två implantat förändrade vardagen.

Text: Emil Rönnerberg **Bild:** Tina Kärkinen

När jag fick mitt första kokleaimplantat på mitt högra öra var det som att någon öppnade ett fönster mot världen. Plötsligt hörde jag ljud som jag länge saknat – avlägsna röster, luftkonditioneringen, vardagens små ljud och oljud. Jag började känna mig mer avslappnad i vardagen. Det här var då 2021, mitt i pandemin, mitt i mitt stundande bröllop, mitt i småbarnslivet. Maskerna, som många förträngt, gav mig utmaningar, men mitt CI gav mig hopp. Sen tar vi oss fram några år, till 2024, där min arbetsvardag återfanns i daghemmets bullriga ljudmiljöer. Inga mera masker, vardagen flyter på med småbarnsliv och jobb. Jag hade dock varit trött en längre period, och en dag på jobbet kände jag att jag hör inte mera. Mina tankar svävade iväg, var det fel på mitt CI?

Jag insåg sedan att utmaningen låg inte i mitt CI. Utmaningen låg i att mitt andra öra nu var i behov av CI. Min hörsel på vänstra sidan hade inte plötsligt blivit sämre, men gradvis gått neråt. Jag märkte inte det först, men det blev klart för mig när jag insåg situationen.

Jag fick det förklarat för mig tidigare att jag kommer att behöva få CI på andra örat också, men tänkte inte att det var dags redan. När det första implantatet var på

agendan så var acceptansen svår, men när andra örats hörsel försämrats avsevärt så var ändå beslutet enkelt – jag behövde få mitt andra CI.

Våren 2025 opererade jag in mitt andra CI, och efter en operation utan komplikationer och en läkeprocess som flöt på bra så var det dags för aktivering.

CI nummer två aktiverades i maj 2025. Jag vill påstå att jag genast märkte skillnad, men verkligheten var sådan att jag fick uppleva det berömda ”metalljudet” som jag hört om, och ja, det låter väldigt konstigt. Det upplevde jag inte med mitt första CI.

Jag fick det sedan enkelt förklarat för mig att när processorn skickar en ljudsignal till hjärnan så försöker hjärnan tolka det, men den bredden finns inte där ännu, så ljudet blir förvrängt. Hjärnan vet inte vad den hör, och behöver lära sig det.

Efter någon vecka så blev skillnaden märkbar. Jag kunde börja höra fritt med nya implantatet, jag var inte lika beroende av mitt första CI mera.

Spolar vi fram till idag, i skrivande stund, så är resultatet enastående. Jag hör mina barn, och kan föra konversationer i svagt



Emil Rönnerberg fick sitt första kokleaimplantat år 2021. Han beskriver det som att någon öppnade ett fönster mot världen. Fyra år senare opererade han in sitt andra implantat.

bullriga ljudmiljöer. Är jag smart så aktiverar jag mitt ”fokusprogram” som riktar ljudupptagningen till en smalare zon framför mig, då går det även att hantera samtal i mer bullriga miljöer. Tar batteriet slut i ena CI så är det inte hela världen. Jag ”klarar mig” med ett CI. Vi som behöver hörhjälpmedel ska inte bara klara oss, vi ska ge oss själva de bästa förutsättningarna för att höra och leva.

Jag känner en enorm tacksamhet över att tekniken har gjort detta möjligt. Kokleaimplantat, hörapparater och andra hjälpmedel är inte bara prylar. De är broar till gemenskap. De gör att människor kan delta i arbetsmöten, familjeliv och spontana samtal på stan. Utan dem hade jag stått

” Vi som behöver
hörhjälpmedel ska
inte bara klara oss, vi
ska ge oss själva de bästa
förutsättningarna för att
höra och leva.

utanför. Med dem är jag med. Det är en påminnelse om att teknik, när den fungerar, kan förändra liv på ett sätt som är svårt att beskriva.

Men här kommer den andra sidan av myntet. Tekniken är fantastisk – men den är också krånglig. Att få ett nytt hjälpmedel innebär inte bara att man får tillgång till nya funktioner. Det innebär också att man måste lära sig hantera dem. Manualer, appar, inställningar och uppdateringar kan kännas som en djungel.

För den som inte är van vid teknik kan det bli ett hinder snarare än en hjälp. Jag har själv varit förskonad från tekniska utmaningar när det kommer till hörhjälpmedlen, och det är dels tack vare mitt egna tekniska intresse, men också dels tack vare min uppväxt i teknikens boom under 2000-talet.

Jag vet dock mycket väl om att det ser inte likadant ut för alla. För den som får sitt första hörhjälpmedel i en lite högre ålder, kanske med en lite sämre finmotorik, så kan en introduktion av appar och avancerad teknik kännas mer som en mur än en bro.

Det här är en viktig poäng. Vi behöver inte bara innovationer – vi behöver också användarvänlighet. Vi behöver tydlig information, enkla instruktioner och stöd i hur man faktiskt använder tekniken. Annars riskerar den att bli en källa till frustration. En smart hörapparat eller ett kokleaimplantat är bara så bra som den kunskap användaren har om hur det fungerar. Utan vägledning kan även den mest avancerade innovationen kännas som en ogenomtränglig mur.

För mig har resan med två implantat blivit en påminnelse om både teknikens möjligheter och dess krav. Jag är oändligt tacksam över att kunna höra bättre, men jag ser också vikten av att vi pratar om användarvänlighet. Tekniken ska inte bara vara avancerad – den ska vara tillgänglig.

Den ska inte bara ge oss nya funktioner – den ska också vara enkel att förstå. När dessa två delar möts, då blir tekniken verkligen en bro till gemenskap och trygghet.



Kokleaimplantat hjälper Emil att höra sina barn bättre och delta i konversationer i svagt bullriga ljudmiljöer. Geom att aktivera ett "fokus-program" kan han även lättare hantera samtal i mer bullriga miljöer.

Så när jag hör frun säga något från ett annat rum, eller när jag kan följa med i ett samtal utan att kämpa, tänker jag på hur mycket tekniken har gett mig. Men jag tänker också på hur viktigt det är att vi lär oss använda den.

För i slutändan är det inte bara tekniken som förändrar våra liv – det är vår förmåga att ta den till oss, att göra den till vår egen. Och det är där den verkliga kraften ligger. ■

ANNONS

Beställ produkter från vår webbshop eller besök oss i vår butik – välkommen!

Se över 100 000 produkter på [multitronic.fi](https://www.multitronic.fi)

Xiaomi A27i 27" Full HD, IPS - skärm
27-tums Full HD (1920 × 1080) IPS-skärm med 99 % sRGB och HDR10. Har 100 Hz uppdateringsfrekvens och Adaptive Sync för jämn bild. Passar för kontor och media.
norm. 129,00€
99
30 dagars lägsta pris: 129€

GA.MA GC625 - multifunktionstrimmer
Högpressterande, mångsidig hårklippare med magnetmotor och rostfritt stål-blad. Den har fem utbytbara huvuden för hår, skägg och kroppstrimming, och erbjuder precision och hållbarhet.
Presentidé
norm. 39,90€
23⁹⁰
30 dagars lägsta pris: 39,90€

TCL 32S5400A 32" HD LED Android TV, 60 Hz, HDR10
Modellen körs på Android TV 11 och ger tillgång till appar via Google Play. Den har Google Assistant (röststyrning) och inbyggd Chromecast. Anslutningar inkluderar två HDMI 1.4, en USB 2.0, optisk ljudutgång och Ethernet. Den har även trådlös anslutning via Wi-Fi och Bluetooth.
norm. 169
169
30 dagars lägsta pris: 169€

Xiaomi Smart TV Stick 4K
Denna produkt är universellt kompatibel via HDMI och kräver endast anslutning till ström och Wi-Fi för enkel installation. Den inkluderar en Bluetooth-fjärrkontroll med röststyrning för enkel navigering och snabb åtkomst till streamingtjänster som Netflix och YouTube.
Förvandla enkelt din tv till en smart-tv!
norm. 50,90€
39⁹⁰
30 dagars lägsta pris: 50,90€

Brett utbud av reservdelar!
Gratis felsökning
Det är viktigt att vi tillsammans kan hitta lösningar på problem med din dator eller telefon utan att det kostar dig någonting. Därför erbjuder vi dig alltid gratis felsökning. Du kan komma in med din dator till våra butiker, så letar vi efter felet och ger dig råd om vad som kan göras.
I butik
0€

HP EliteBook 840 G8 - bärbar
• Skärm: 14" FHD Touch
• Processor: i7-1185G7
• RAM: 32 GB
• SSD: 512 GB
• OS: Windows 11 Pro
Refurbished
norm. 549,00€
479
30 dagars lägsta pris: 549,00€

Epson EcoTank ET-2860 A4 - allt-i-ett färgbläckstråleskrivare
Kompakt enhet som kombinerar utskrift, kopiering och skanning. Bläcktankssystemet möjliggör upp till 7 500 färgsidor. Stöder Wi-Fi-anslutning och mobil utskrift. Ger hög kvalitet, är enkel att använda och är energieffektiv.
norm. 179,00€
159
30 dagars lägsta pris: 179,00€

Apple reparationer hos Multitronic
Vi erbjuder både garantiservice och service utanför garantin för alla Apple produkter. Våra tekniker är certifierade av Apple och använder endast äkta Apple delar. Till skillnad från de flesta reparatörer kommer du att ha din Apple garanti giltig även efter reparationen.
Läs mer på www.multitronic.fi/service

Hitta din närmaste butik på www.multitronic.fi
Vi gör det enkelt: Beställ dina produkter online för hemleverans eller upphämtning i butik. I butiken möts du av personlig service i toppklass. Vårt löfte är att vi bara säljer det du behöver.

Multitronic.fi
info@multitronic.fi | 06 319 77 00
Kundtjänsten är öppen vardagar kl. 10.00–17.00

Må bra-kryssning 30.1.2026-1.2.2026

Helsingfors-Stockholm-Helsingfors

Kursen innehåller hörselinformation och föreläsningar angående välmående för personer med hörselnedsättning. Föreläsningar ordnas före avgång, under resan och i Stockholm. Möjlighet till egen tid i Stockholm eller guidad rundtur på museum (rundturen är avgiftsbelagd) **Pris:** 60 euro, inklusive resan, program samt traktering på båten.

Sista ansökningsdagen är 30.12.2025

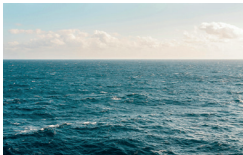


Bild: Pexels.com

Parkurs hälsa och hörsel 21-23.4.2026, Vörå

(i samarbete med Folkhälsan)

Målgruppen är vuxna hörselskadade tillsammans med partner, syskon, barn eller vän. Programmet består av föreläsningar om hörsel, hörhjälpmedel och kommunikation. Hörselrådgivning, fysiska aktiviteter och välmående. **Pris:** 60 euro, inklusive program, logi och traktering. **Sista ansökningsdagen är 17.3.2026**



Bild: Folkhälsan

Tinnituskurs i Villa Reuter, Pargas 22-24.5.2026

Kom med på en kurs där vi går igenom information om tinnitus och hörsel under tre dagar i Åbolands skärgård. Vi gör en djupdykning i vad tinnitus kan bero på och metoder som finns för att lindra tinnitusbesvär.

Pris: 60 euro, inklusive program, logi och traktering.

Sista ansökningsdagen är 8.4.2026



Bild: Villa Reuter

ANSÖKAN

Fyll blanketten på sidan 35-36 och skicka den till adressen längst ner på blanketten. Vänligen fyll i två blanketter för parkursen Hälsa och hörsel. Kom ihåg att posta din ansökan i tid - Postens leveranstider kan dra ut på tiden. Meddela gärna Annica när du har postat din ansökan. Du kan även ansöka via vår webbsida: www.horsel.fi/kurser

Deltagare till våra kurser väljs på basis av ansökan. Personer som inte tidigare deltagit i en kurs har företräde. Från och med 2025 kan du delta högst varannat år i förbundets STEA-finansierade kursverksamhet. Ändringen möjliggör att alla får plats på kurserna och att det alltid finns ny information och kunskap om hörsel för de som deltar aktivt i kurserna. Kriterier för deltagande är även sociala faktorer och hälsfaktorer. Man behöver inte vara medlem i en hörselförening för att ansöka till våra kurser!

Vid frågor kontakta kursledare Annica Wahrman på e-post: annica.wahrman@horsel.fi eller tfn. 044 533 3947 (helst via sms). Meddela Annica om du är i behov av ledsagare. Vid avbokning senast två veckor före kursstart återbetalas kursavgiften. Vid senare avbokning krävs läkarintyg. Meddela kursledaren senast 10 dagar före kursstart om du sover hemma, uteblir från programpunkt eller måltid som medför kostnad. Antalet deltagare på kurserna är 12-16 personer.

ANSÖKNINGSBLANKETT TILL KURS



Namn på kurs jag ansöker till: _____			
Tidpunkt för kurs: _____			
Namn	Kvinna ☐	Man ☐	Födelseår
Adress			
Postnummer	Ort		
E-post			
Telefon			
Anhörig som kan kontaktas vid behov		Person jag tar med på parkursen	
Namn		Namn, födelseår	
Telefon		Telefon	
Har du tidigare deltagit på våra kurser? ☐ Nej ☐ Ja, vilket år?			
Egen bedömning av hörselskada ☐ lindrig ☐ medelsvår ☐ grav ☐ ingen hörselskada			
Användning av hörapparat Jag använder mina hörapparater dagligen: ☐ under 2h ☐ 2-4h ☐ 4-6h ☐ hela dagen ☐ jag har inte lärt mig använda mina hörapparater regelbundet			
Har du t-läge? ☐ ja ☐ nej ☐ vet ej ☐ 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) ☐ hjälp med hörapparaten ☐ kamrattstöd ☐ info om hörsel ☐ info om hörhjälpmedel ☐ motivation för hörapparatsanvändning ☐ stödja min partner ☐ avslappning och vila ☐ annat, beskriv _____	
Hur rör du dig? ☐ obehindrat ☐ jag kan inte gå i trappor ☐ jag använder rollator/stav/rullstol	
Var fick du information om kursen? ☐ E-post ☐ lokal hörselförening ☐ Vi hörs ☐ hörselstation ☐ horsel.fi ☐ dagstidning ☐ Facebook ☐ 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
Nordenskiöldsgatan 18 A
00250 Helsingfors

FRÅGOR & SVAR

Svenska hörselförbundet svarar på dina hörselfrågor! Skicka din fråga till oss på kansli@horsel.fi

? Jag har en hörselskada. När jag badar så kan jag bara vara cirka 1 meter under vattnet, dyker jag djupare får jag en fruktansvärd smärta i örat. Vad beror det på? Jag har förstått att det har att göra med att örat inte klarar av ett visst tryck. Jag har ingen öroninflammation eller något sådant.

Det du beskriver – smärta i örat vid bad eller dykning djupare än cirka en meter – kan bero på barotrauma, en tryckrelaterad påverkan på mellanörat. Det är inte ovanligt hos personer med hörselskada eller känsliga öron, även utan infektion. När du går ner i vatten ökar trycket snabbt. Om örontrumpeten (som förbinder mellanörat med svalget) inte hinner jämna ut trycket, kan det uppstå ett undertryck i mellanörat. Det gör att trumhinnan dras inåt och sträcks, vilket kan ge kraftig smärta – särskilt om du redan har nedsatt hörsel eller tidigare öronproblem.

I vissa fall kan detta leda till:

- Indragen trumhinna
- Vätska bakom trumhinnan
- Tillfällig hörselnedsättning
- I värsta fall: sprucken trumhinna eller skada på innerörat (ovanligt men allvarligt)

Vanliga orsaker:

- Dåligt fungerande örontrumpet (t.ex. efter förkylning eller inflammation)
- Tidigare öronskador eller hörselnedsättning
- Anatomiska variationer i örat
- Ökad känslighet för tryckförändringar

Vad kan du göra?

- Undvik att dyka djupare än du vet att du klarar.
- Prova tryckutjämnningstekniker som

att svälja, gäspa eller göra en Valsalva-manöver (blåsa försiktigt med stängd mun och näsa).

- Använd avsvällande nässpray före bad om du är täppt.
- Rådgör med en öronläkare om du har återkommande besvär.

Källa: NetdoktorPro – Barotrauma, örat

? Jag skulle vilja höra bättre när jag ser på TV. Kunde en T-slinga hjälpa?

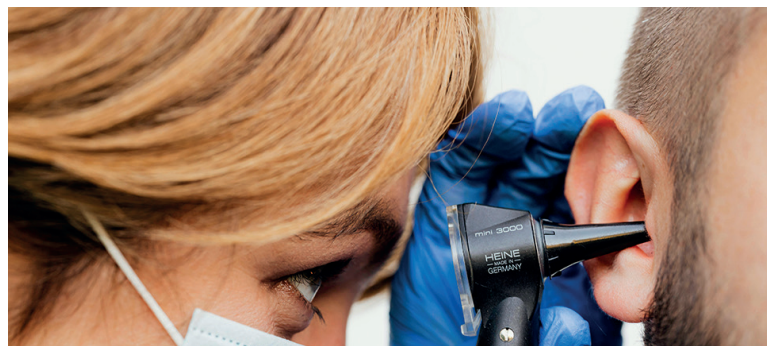
En T-slinga kan vara ett bra alternativ om dina hörapparater har T-läge, vilket de flesta hörapparater har. Då får du ljudet direkt i hörapparaterna och kan ha TV-ljudet lågt eller avstängt för andra.

För att använda T-slinga behöver du:

- Hörapparater med T-läge.
- En slingförstärkare som kopplas till TV:n.
- En slinga placerad runt rummet eller vid sittplatsen.

Många moderna hörapparater erbjuder också trådlös anslutning via Bluetooth eller en TV-streamer från tillverkaren, vilket ofta ger enklare installation och bra ljudkvalitet. Om du är osäker på om dina hörapparater har T-läge eller vilka lösningar som passar dig, rekommenderar vi att du kontaktar din rehabiliteringshandledare eller audionom inom välfärdsområdet.

VILL DU STUDERA TILL AUDIONOM PÅ SVENSKA?



Det råder stor brist på audionomer i Finland – särskilt på svenskspråkiga. Nu planeras en utbildning för dig som vill vidareutbilda dig inom hörselvård och arbeta i en viktig yrkesroll inom hälso- och sjukvården. En audionom arbetar med hörselundersökningar, hörselrehabilitering samt utprovning och justering av hörapparater. Audionomer arbetar både inom den offentliga och privata sektorn.

Den planerade utbildningen är en specialiseringsutbildning på yrkeshögskolenivå, omfattande 60 studiepoäng (1,5 år). Den är avgiftsbelagd och riktar sig till dig med yrkeshögskoleexamen inom social- och hälsoområdet (till exempel sjukskötare, hälsovårdare, fysioterapeut, bioanalytiker eller ergoterapeut) samt arbets-

livserfarenhet inom branschen. För att studera till audionom skall du även ha normal hörsel.

Utbildningen är planerad att starta hösten 2026 och avslutas hösten 2027. Utbildningen sker delvis på distans, med närvaro i Helsingfors två dagar per månad samt närvaro under praktikperioden, som ordnas på olika orter i Finland. Observera att utbildningen förverkligas om tillräcklig många studerande anmäler sig till utbildningen.

Vänligen meddela om intresse för utbildningen till Nora Strömman, verksamhetsledare på Svenska hörselförbundet nora.stromman@horsel.fi, tfn 044 5333 964 för att få mer information och uppdateringar om ansökningsprocessen.

Kurstips för föreningsaktiva

Ordförandens roll i den lokala föreningen
9.4. 2026 kl. 19-20.30

Är du ny som ordförande eller vill du uppdatera dina kunskaper? Svenska folkskolans vänner SFV ordnar en kurs för ordföranden i en lokal förening där du lär dig om vad man behöver känna till, får tips om hur arbetet kan organiseras effektivt i förening och får inspiration till ditt engagemang. Kursen hålls online och handleds av Malin Ström, sakkunnig och ansvarig för Föreningsresursen. Läs mer och anmäl dig via denna länk: sfv.fi/sv/evenemang/view-155738-121232

Grundkurs i föreningskunskap
10.3.2026 kl. 19-20.30

Är du ny i en föreningsstyrelse eller vill du fräscha upp dina kunskaper i föreningsteknik? På SFV:S grundkurs i föreningskunskap får du kunskap om stadgarnas betydelse, styrelsens uppgifter och hur styrelsearbetet kan organiseras. Kursen hålls online och handleds av Malin Ström, sakkunnig och ansvarig för Föreningsresursen. Läs mer och anmäl dig via denna länk: sfv.fi/sv/evenemang/view-155738-121231

DIGITAL FÖRELÄSNING 14.1.2026, kl. 18-19.30

Anna-Maja Henriksson:
Personliga erfarenheter av
ensidig dövhet



Den 14 januari kl.18-19 ordnar förbundet en föreläsning med Europaparlamentariker Anna-Maja Henriksson. Henriksson drabbades av plötslig hörselnedsättning (Sudden Deafness) under studietiden och har sedan dess varit i det närmaste döv på ena örat. I sin föreläsning berättar hon om hur hon har tacklat sin hörselnedsättning genom sin framgångsrika politiska karriär.

Anna-Maja Henriksson är sedan juli 2024 Europaparlamentariker. Hon har tidigare varit utbildningsminister och justitieminister samt partiledare för Svenska folkpartiet.

Föreläsningen hålls via Zoom och skrivtolkas.
Anmäl dig till anne.sjokvist@horsel.fi

Behöver du hjälp med medlemsregistret?

Webbhuset som upprätthåller förbundets och medlemsföreningarnas medlemsregister, Desk, erbjuder även användarstöd. Ant Simons och Robert Nilsson på Webbhuset hjälper gärna till med frågor som rör bland annat Desk-utbildning, ar-

kivering, katalogisering, dokumenthantering, ansökningsystem, medlemsutskick, fakturering och GDPR. Kontakta Webbhuset på e-post, contact@webbhuset.fi, support@webbhuset.fi eller tfn +358 10 3248 890. Läs mer på: webbhuset.fi/sv/produkter

Julstängt

Personalen håller juledigt 22.12.2025-2.1.2026. Förbundets kansli är stängt under denna period. Vi tackar alla våra läsare för detta år!

God Jul och Gott Nytt År 2026!

Nora, Maija, Karola, Annica, Emmy, Anne, Tina



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

Koordinator
Emmy Nyström
emmy.nystrom@horsel.fi
050 314 0015

Kansli
Nordenskiöldsgatan 18A
00250 Helsingfors
Tfn 050 476 2475
E-post: kansli@horsel.fi
Webbplats: www.horsel.fi

@Sv_horselforbundet

@Sv_horselforbundet

Händelsekalender 2026

- | | |
|----------|--|
| 14.1 | Digital föreläsning, kl.18-19
Anna-Maja Henriksson:
personliga erfarenheter av ensidig dövhet
Via Zoom |
| 30.1-1.2 | Må bra-kryssning till Stockholm
Föreläsningar om hörsel ombord
Helsingfors-Stockholm-Helsingfors |
| 12.2 | Digital föreläsning, kl.18-19
Elin Westerlund:
Om att leva och arbeta på teckenspråk |
| 27-29.3 | Kurs: Bli CI-stödperson
Helsingfors |
| 21-23.4 | Parkurs: Hälsa och hörsel
Norrvalla, Vörå |
| 27.4 | Förbundsmöte 12-14
Digitalt |
| 22-24.5 | Tinnituskurs
Villa Reuter, Pargas |
| 18-20.9 | CI-kurs
Kvarkens vårdshus, Vasa |
| 6-8.10 | Kurs: Bli vän med din hörapparat
Villa Elba, Karleby |
| 10-12.11 | Parkurs
Runsala Spa, Åbo. |