

DistriktsNytt

HÖRSELSKADADES DISTRIKT
I STOCKHOLMS LÄN

NR 5
2010



Kommunikation, dialog
och delaktighet

Hörselvården i rörelse

Hörselskadade stängs ute

Hörselskadande kemikalier

Våga vinn!

INNEHÅLL

- 3 HÖRSELVÅRDEN I RÖRELSE
- 5 KAMPANJ-KICKOFF
- 6 HÖRSELSKADADE STÄNGS UTE
- 7 FÖRSLAG OM BULLERMÄRKNING
- 7 VUXENDÖVRÅDET
- 7 KBT - MINDFULNESS
- 8 TEXTAD KULTUR
- 8 ÖFL: VÅGA VINN!
- 9 CI
- 9 HYVIS
- 10 MENIÈREFÖRELÄSNING
- 11 TINNITUSKAMRATERNA

OMSLAG

Hörapparater, eller happar som de också kallas
Foto: Ulla Sand



REDAKTION

REDAKTÖR: ULLA SAND

ANSVARIG UTGIVARE: YVONNE OLSEN

REDAKTION: DISTRIKTSNYTT, HÖRSELSKADADES DISTRIKT,
BOX 38 180, 100 64 STOCKHOLM. UTKOMMER MED 5 NR/ÅR.

Signerade artiklar är författarens åsikt och där så uttryckligen anges, är det organisationens åsikt.

MANUSSTOPP 10/1 -11

NÄSTA NUMMER BERÄKNAS POSTAS 28/1

ÖVRIGA MANUSSTOPP: 28/2 (POSTAS 25/3), 6/5 (POSTAS 14/6), 15/8 (POSTAS 2/9), 7/11 (POSTAS 2/12), 9/1 -12 (POSTAS 27/1)

DISTRIKTSNYTT SKICKAS TILL MEDLEMMARNA I DISTRIKTETS LÄNSFÖRENINGAR SAMT 10 EX TILL VARJE LOKAL FÖRENING.

HÖRSELANPASSAD VATTENGYMPA

Start 31 januari kl 15.30-16.30 på Danderyds sjukhus, Hus 42, geriatriska. Följ skylt till bassängen.

Pris: 350 kr, 10 gånger. Antal deltagare är begränsat.

Ledare är Ingrid Litzén van Asperen.

Anmälan: senast 17 januari till distriktskansliet, tel 702 30 50 eller kansli@hrf-sthmsdistrikt.org.

Frågor: Kerstin Nelsäter, tel 58 03 32 32, kerstin@nelsater.net eller Ingrid Litzén van Asperen, tel 744 07 16, litzen-asperen@datapost.se

QIGONG

- DEN HÄLSOBEVARANDE METODEN

Nya och gamla QiGongare är varmt välkomna.

Tid: 10 gånger 2 febr - 6 april kl 10.45-11.45.

Plats: Gymnastiksalen, Tellus, Lignagatan 6 (hörnet Hornsg.)

Kostnad: 150 kronor

Anmälan: till distriktskansliet senast 17 januari, tel 702 30 50 eller kansli@hrf-sthmsdistrikt.org

KÖRSÅNG

Kom med du också i blandade karameller om du vill sjunga tillsammans med andra i en kör med särskild glädje, sånglust och kul samvaro. Inte minst tack vare Liselotte, vår fantastiska körfröken, men också tack vare alla trevliga sångare!

Så tycker körmedlemmen Hans- Erik Altvall

Kontakta gärna körfröken, Liselotte Öhman 08-570 36 567, 076-714 77 10, eller liselotte.ohman@telia.com

KOMMUNIKATION, DIALOG OCH DELAKTIGHET....

Det har varit en spännande höst! Val till riksdag, landsting och kommun ledde till viss turbulens och en ny parlamentarisk situation i Sverige. Alla människors lika värde och rättigheter är grundläggande i en demokrati. För oss gäller att offentliga lokaler ska vara tillgängliga så alla kan vara delaktiga. År 2010 har utsetts till tillgänglighetsår. Snart är detta år slut och mycket återstår att göra.

Det pratas om att funktionshindrade med syn- och rörelsehinder är relativt väl representerade i politiken. Men hörselskadade och döva är betydligt färre. Kanske är vår grupp mer ointresserad än andra, eller också beror det på något helt annat...

Kommunikation, dialog och delaktighet är vårt svagaste ämne och samtidigt det enda som hjälper om man vill synas och höras. Vi får inte låta oss tystas ner! Det är viktigare än någonsin att lägga kraft på de forum där tillgängligheten bereds. Kommunala handikappråd måste vara en fokusfråga för våra lokala föreningar. Om inte vi driver hörselfrågorna där kommer ingen annan att göra det åt oss. Beslutsfattarna vet inte vad en slinga är om inte vi talar om det för dem! Passa på nu när det kommer nytt folk i nämnder och utskott. Få in foten och berätta att vi faktiskt är 1,3 miljoner i det här landet som behöver extra god ljudmiljö och att resten av befolkningen också mår bra av det.



Vårdval är en annan sorts val som vi kommer att ställas inför så småningom. Vårdval hörssel kommer att gälla den basala hörsselrehabiliteringen. Distriktet deltar aktivt i utformningen av den regelbok som kommer att styra hur det ska fungera. Erfarenheter från Skåne som redan provat en liknande vårdmodell visar att det kan bli kortare köer och enklare att få hjälp när hörseln börjar svikta. Hjälpen måste dock omfatta mer än hörapparaturutprovning. Rehabilitering är en process och inte en produkt!

Sist, men inte minst så har man gjort en undersökning i Australien som pekar på att nedsatt kommunikationsförmåga (exempelvis genom undermålig hörsselrehabilitering) påverkar vår hälsa mer negativt än både rökning, alkohol och hjärtproblem. Och det är mycket billigare att behandla. Om samma förhållanden råder i Sverige vet vi förstås inte, men det känns ändå som det är rättan tid för att Befria Samtalet. Och det är vad vi kommer att göra aktivt här i Stockholm de närmaste månaderna. Läs mer om kampanjen på sid 5.

Boka in 16-17 februari redan nu.

Agneta Österman ordförande

HÖRSELVÅRDEN I RÖRELSE - VÅRDVAL OCH FRITT VAL AV HÖRHJÄLPMEDEL

På mässan "Ett bra liv" den 30 sept i Älvsjö fanns bl a ett pass om hörsel med korta föreläsningar samt diskussion som genomfördes i samarbete med Leverantörsföreningen Svensk Hörsel.

Moderator: Anders Lönnberg, Public Affairschef, Novartis, ledamot Stockholms Läns Landsting:

Behovet av hörhjälpmedel är stort och ökande för såväl unga som gamla. Att fortsätta att kommunicera högt upp i åldrarna är både naturligt och nödvändigt i dagens samhälle. Hörsel är kanske det viktigaste sinnet för mänsklig kommunikation. Hur kan personer med nedsatt hörsel få möjlighet att snabbt och

smidigt erhålla en bra och kvalitativ, basal rehabilitering? Såväl fritt vårdval som möjlighet att fritt välja hörhjälpmedel med en offentlig finansiering är väsentligt för att minska kötider och att få en möjlighet att erhålla den senaste tekniken.

Jan Peter Strömgren, ordförande HRF:

Det var HRF som startade egen hörselvård som sedan på 50-talet togs över av samhället. Vi har laglig grund för rätten till

hjälpmedel enligt mänskliga rättigheter (-09) samt hälso- och sjukvårdslagen (94). Märkligt nog har det sedan lagstiftningen blivit sämre förutsättningar för många hörselskadade! Slutsatsen är att lagstiftaren måste klargöra hur hälso- och sjukvårdslagen ska tolkas annars kommer nuvarande utveckling att fortsätta, orättvisorna kvarstår och blir än större.

Agneta Österman, ordförande Hörselskadades distrikt i Stockholms län:

Efter kort presentation av distriktsorganisationen konstaterade Agneta att när det gäller vårdval är bl a kvalitetsuppföljningen viktig. Man måste också samarbeta kring basal och fördjupad rehabilitering, brukaren måste vara i fokus då det är en ständig process. Det kommer också att vara en organisatorisk och ekonomisk utmaning att genomföra Vårdval.

Positivt är att det blir fler enheter och kortare köer, valfriheten och tillgängligheten blir bättre. På risksidan är att det kan bli dyrare att införskaffa hörapparat t ex att man själv får lägga till utöver det belopp landstinget står för.

Anders Zachrisson, tidigare verksamhetschef Rehabilitering & Hjälpmedel Region Skåne:

Bakgrunden till förändringarna av hörselvården i Skåne var att det bl a var mycket långa köer för att få hörapparat, dålig tillgänglighet, otydlig uppföljning och analys, ensidiga åtgärder för att korta köerna. Nu har man ett system där det är tydliga regler, auktorisation av audionomer för basal hörapparatutprovning. Eventuellt finns idag för många audionommottagningar, alla kommer kanske inte att överleva.

Man har rätt till hörapparat vid 25% hörselnedsättning. Inom Fritt val får man från landstinget i ersättning 1200 kr för en bashörapparat, 1800 kr för en avancerad.

Peter Nordqvist, Hörselbron:

Den tekniska utvecklingen har gått snabbt – från lurar till digitala hörapparater. Framtiden är dock en kommunikationsapparat – inte en hörapparat. Faktorer som leder till bättre hörhjälpmedel är teknik som integreras i olika produkter. I år har t ex Panasonic tagit fram en hörapparat!

Det finns ett stort behov av kommunikationskunskap vid t ex upphandling och inte minst vad som är livskvalité för brukaren.

Anne Hertzberg, hjälpmedelschef och projektkoordinator Fritt Val, Stockholms läns It:

Projektet med Fritt Val Stockholm byggde på att man skulle få ökad makt att välja själv, öka brukarens inflytande, ha större

valfrihet att välja hjälpmedel och utprovare, bättre ta tillvara brukarens kunskap. Det visade sig vara en fråga kring attityder hos brukare, förskrivare och leverantör. Förskrivaren måste vägleda på rätt sätt. Brukaren visade sig bli mer och mer aktiv ju längre tiden gick. Upphandlingen styr en hel del, så kanske det inte är helt "fritt val".

Slutsats: attityder, delaktighet, dialog samt upphandling som främjar "fritt val".

Jonas Brännström, ordf. i Svenska Audionomföreningen:

Rehabilitering är en process och hörapparatutprovning är en del av rehabiliteringen. Tillgänglighet är bra, men tillgänglighet till vad? Verksamheten måste bli bättre. Social samvaro är viktig, och då krävs kommunikation. Han visade diagram över hur viktig kommunikationsförmågan är för överlevnaden, samtidigt som den kostar ganska lite. Jonas visade exempel på statistik från Australien som visade hur lite samhället satsar på hörselvård trots att antalet hörselskadade är stort.

Om man kunde ta fram samma siffror i Sverige skulle säkerligen procenten stämma. Trots att vi vet att hörselrehabilitering för den hörselskadade människan i slutändan blir en plusaffär för samhället.

I den efterföljande paneldebatten deltog även Marie Ljungberg Schött, ordf. Sjukvårdsstyrelse Stockholms stad och Ekerö. JP Strömgren tog på nytt upp att hörselvård ska ingå i högkostnadsskyddet. Konstaterades att högkostnadsbeloppet är 900 kr och har varit det sedan 80-talet. Påtalades också att det är viktigt att poängtera att det inte bara är frågan om teknik och hörapparater, utan man måste se till hela människan. Detta kanske var riktat inte bara till de som anser att det viktigaste är att ha den senaste hörseltekniken utan också till vad landstinget upphandlar.

Ulla Sand



KAMPANJEN

befr! samtalet

I Stockholms distrikt inleds nu förberedelserna på bred front inför den stora ljudkampanjkonferensen 17 februari 2011. På kvällen blir det ett öppet möte och utställning på temat bättre ljudmiljö för alla. Boka kvällen redan nu och tipsa gärna anhöriga och arbetskamrater om denna chans att få lära sig mer ljudsmarta lösningar. Tid, plats och exakta programpunkter meddelas på www.befriasamtalet.se och kommer även att stå i nästa nummer av Distriktsnytt.

Sannolikt kommer konferensen att kombineras med tvådagars utställning på Stockholms central 16-17 februari. En otroligt bra chans för alla föreningar att synas, att värva medlemmar och att sprida hörselkunskap. Alla kan hjälpa till och berätta om kampanjen för sina vänner, bekanta, arbetskamrater och föreningsvänner.

Stöd från distriktskansliet kan påräknas om föreningar vill arrangera aktiviteter på kampanjtema för att samtidigt värva medlemmar. Kontakta kansli eller kampanjgrupp för diskussion.

KAMPANJEN:

- Kampanjgruppen i Stockholm tel: 070-381 90 85
- Webb: www.befriasamtalet.se

HÖRSELTEST/HÖRSELSIMULERING via telefon eller dator

- Hörseltest via telefon: 0900- 20 33 000
(kostar 28 kr, 10 kronor går till hörseliforskning)
- Hörseltest i datorn: www.horseltest.se
- Hörselsimulering i datorn:
www.befriasamtalet.se/ljudmiljosimulatorn

För de som vill veta mer om kampanj och hörsel än ni själva kan berätta - hänvisa till:

HÖRSELLINJEN:

- Telefon: 0771-888 000
- E-post: info@horsellinjen.se
- Webb: www.horsellinjen.se

Kampanjgruppen söker dig som vill hjälpa till med följande:

1. Sälja kampanjpins
2. Sprida information om kampanjen till lämpliga kontakter, såsom:
Föreningar och organisationer av alla slag
Fackföreningar/skyddsombud

Skolor och utbildningsförvaltningar

Politiker och beslutsfattare

3. Berätta om ljudrapporten "Kakofonien" och sprida den till lämpliga mottagare. Alla känner vi någon, som känner någon... Ringar på vattnet är mycket effektivt!

KAMPANJGRUPPEN BESTÅR AV:

Agneta Österman, Jan Lamby, Evelyn Wystråle, Lars Lindén
Du kontaktar oss bäst och enklast via distriktskansliet.

100 PERSONER PÅ KAMPANJ-KICKOFF

Distriktets kickoff för Befria Samtalet den 22 september blev mycket lyckad. Fullt med folk och god stämning i HRF Stockholms lokaler på Blekingegatan. Mattias Lundgren från riksförbundet berättade hur man arbetar med kampanjen på övergripande nivå och hur det har gått hittills under den års-långa turnéperioden. Det skrivs och tycks mycket om ljudmiljön numera. Det är gott betyg åt HRF!

Teatergruppen Hipp Happ bjöd på många skratt men med allvarlig underton. Sången om talbananen var mycket beskrivande och alla kände nog igen sig i vårdcentralscenen där man inte kunde beställa tid direkt utan måste ta det per telefon. Fast man har svårt att höra...

Efter en välbehövlig fikapaus blev det genomgång av vad vi ska göra här i vårt distrikt. Ett antal personer anmälde sitt intresse för att bli ljudambassadörer eller på annat sätt bidra till de lokala aktiviteterna. Kampanjgruppen kommer att återknyta till alla som anmält sitt intresse och nu har caféundersökningarna kommit igång.

Du som vill veta mer om kampanjen kan gå in på hemsidan www.befriasamtalet.se — där finns riksförbundets kampanjwebb med ljudsimulatorer, tidningsartiklar och referat från andra delar av landet.



VUXENDÖVRÅDET

Vid möte vid Tolkcentralen i september togs åter frågan om sena avbokningar upp. Det kostar mycket med sena avbokningar, men än har det inte bestämts om det ska tas ut en avgift av tolkanvändaren. Akut tolk kan bokas via vårdguiden på 08-320100. Ännu går det inte att boka via SMS. Två möten med brukarorganisationerna angående Vision 2020 har hållits, det sista i oktober och nästa möte blir i januari. Mer info kommer när allt sammanställts. Frågan om varför man inte alltid får bekräftelse på att tolkbeställning är klar är svår att svara på, man får nog själv kolla med dem. Från vårt distrikt påpekades att det är mycket viktigt att få den informationen. Info om Tolkcentralen kan man få på deras hemsida, www.sll.se/tolkcentralen

På Brukarrådet för Texttelefoni meddelades att Flexitext kommer kopplas upp i sin andra fas, det ska inte bli något avbrott. Mer information finns på: www.pts.se/sv/funtionshinder/utvecklingsprojekt/flexitext---tillganglighetstexttelefoni. Det meddelades också att det kommer finnas texttelefoner som ska gå att använda om man har IP. Mer info finns på www.texttelefoni.se.

HRF säger nej till Hörselchecker, som har börjat användas i Skåne. Det kommer bli dyrt för den som provar hörapparater om man vill ha en viss hörapparat, checkerna täcker inte hela priset. Det är något som måste kollas upp så vi inte ska betala dyrt för våra hjälpmedel.

Vuxendövrådet tar gärna emot frågor som rör oss vuxendöva och gravt hörselskadade. Kontakta undertecknad på texttel 7982876, ingrid.bengtsson@bredband.net eller ombudsman Berit Hagström tel 7023053, berit.hagstrom@hrf-sthmsdistrikt.org

Ingrid Bengtsson

Klagomål på textning och bakgrundsljud

Om du har synpunkter på textningen eller bakgrundsljud kan du kontakta nedanstående. Uppge vilket program det gäller, när det sändes och vad du är missnöjd eller kanske nöjd med.

SVT-program: Tittarservice

tittarservice@svt.se, 08-784 20 00 varje dag kl 14-19.

Tittarservice, Sveriges Television, 105 10 Stockholm

TV4-program: Tittarservice

tittarservice@tv4.se, 08-459 40 00

Tittarservice, TV4, 115 79 Stockholm

Hörselskadade stängs fortfarande ute från Stockholmspolitiken

Trots att Stockholms stad ska vara världens mest tillgängliga huvudstad redan i år utestängs personer med nedsatt hörsel i hälften av stadens stadsdelsnämnder. Det visar en uppföljningsrapport som Hörselskadades förening i Stockholm har gjort och som presenterades på mässan Alla Möjliga Medel som arrangerades av föreningen tisdagen den 26 oktober på Medborgarplatsen.

För andra gången på tre år har Stockholms stadsdelsnämnder kartlagts. Återigen visar resultatet en bristande tillgänglighet för personer med nedsatt hörsel, trots att sammanträdena ska vara öppna för allmänheten. 5 av 14 stadsdelar anger att de har möten i lokaler där det inte finns hörselteknisk utrustning och ytterligare 2 av 14 stadsdelar brister i informationen utåt. Endast sju stadsdelar får ett godkänt resultat i den nya kartläggningen.

– Vi kan bara konstatera att personer med nedsatt hörsel fortfarande inte är välkomna att delta i det demokratiska samtalet. Trots att det är glädjande med en viss förbättring sedan förra kartläggningen, är vi besvikna över att staden inte håller sina löften, säger Lars Lindén, ordförande i Hörselskadades förening i Stockholm.

Enligt rapporten tyder kartläggningen på att ekonomiska resurser inte saknas. Istället har Stockholms stad misslyckats med att integrera tillgängligheten i den ordinarie verksamheten och det saknas rutiner för utbildning av personal, felanmälan och uppföljning.

– Det handlar inte bara om att det ska finnas fungerande hörselteknik. Finns det inte rutiner så att slingorna fungerar, eller information om att slingorna finns, tar många av oss för givet att vi inte är välkomna, säger Lars Lindén.

TINNITUS X 2

ABF-huset, Katasalen, Sveavägen 41, Stockholm

Tisdagen den 14 december kl 18.00–19.30

Hur förebygger vi tinnitus?

Cathrine Forsberg, Tinnituskonsult, föreläser.

Måndagen den 17 januari kl 18.00–19.30

Hur behandlas tinnitusbesvär? Prof Gerhard Andersson, en av världens mest renommerade forskare inom tinnitus.

Fri entré. Ingen föranmälan. Ev tolk beställer du själv.

Mer info: www.hrfstockholm.se

Arrangör: Hörselskadades förening i Stockholm

Förslag om bullermärkning av hörselskadande kemikalier

Ett nordiskt expertsamarbete, som samordnas vid Karolinska Institutet, föreslår en särskild märkning av kemikalier som vid samtidig bullerexponering ger ökad risk för hörselskador. Ämnen som experterna uppmärksammar som hörselskadande redan vid nivåer nära gränsvärdet är lösningsmedlen styren, toluen och koldisulfid, metallerna bly och kvicksilver samt gasen kolmonoxid.

Nordiska Expertgruppen är ett nordiskt samarbete för att producera kriteriedokument om kemikalier som underlag för yrkeshygieniska gränsvärden för arbetsmiljön. Sekretariatet drivs av Arbetsmiljöverket och är förlagt till Institutet för miljömedicin vid Karolinska Institutet.

Den nu presenterade rapporten "Occupational exposure to chemicals and hearing impairment" har lämnats över till bland annat Arbetsmiljöverket som beslutar om eventuella åtgärder för Sveriges del. Samtidig exponering för buller och kemikalier

är vanlig på många arbetsplatser, men dagens gränsvärden tar inte hänsyn till detta.

- De flesta känner inte till att kemikalier kan orsaka hörselskador. En bullermärkning som vi nu föreslår skulle göra arbetsgivare och arbetstagare mer uppmärksamma på kemikalier som kan ge hörselskador. Då kan arbetstagare inkluderas i hörselvårdsprogram även om bullernivåerna i sig inte motiverar detta, säger docent Ann-Christin Johnson, verksam vid Centrum för hörsel- och kommunikationsforskning, Karolinska Institutet.

Hemsidan

Du har väl sett att distriktets hemsida fått ny design?

www.hrf-sthlmsdistrikt.org

Nytt är att ordförande Agneta Österman bloggar – då och då dyker det upp något nytt där!

KTB – mindfulness kan det vara något för oss?

Hörselskadades förening i Järfälla Upplands-Bro har varje vår en föreläsning kring ämnet att må bra – vilka möjligheter till självhjälp som finns. Årets föreläsning handlade om KBT – kognitiv beteendeterapi. Peter Engmark berättade om sina erfarenheter av denna metod. Ett trettiotal medlemmar lyssnade intensivt och fick chans att ställa frågor. En del saker fastnade särskilt i mitt minne.

Vi är alla präglade av vår uppväxt och våra erfarenheter. Det är normalt att vara rädd ibland, men det blir ett problem när det påverkar våra liv. Är vi bara medvetna om varför vi reagerar på vissa saker, kan vi aktivt "träna bort" det genom att utsätta oss för det obehagliga i små doser. Om vi vågar

tänja gränserna kan vi med tiden känna oss mer trygga i det obehagliga. Vi kommer att märka att inget farligt inträffar även om vi får hjärtklappning och svettas floder.

Mindfulness – att vara medvetet närvarande i nuet. Vi har lätt för att gå och gräma oss över något som hänt eller att oroa oss för att något kommer att hända. Det är inte konstruktivt och tar en massa kraft. Därför ska vi försöka träna oss att vara närvarande i nuet. Vi kan göra andningsövningar, avslappningsövningar för att känna att vi är här just nu. Qi-gong och Yoga är bra tekniker. För att kunna gå vidare när vi råkar ut för något stressande som påverkar oss finns en teknik som förkortas SOAL – stanna, observera, acceptera, låt gå. Ex.vis när jag stiger in på en föreläsning som jag verkligen vill vara med på och upptäcker att slingan inte fungerar. Jag blir arg och ledsen och tappar koncentrationen och hör därför ännu sämre. Om jag stannar upp, konstaterar att slingan inte fungerar så jag har varken blivit heldöv eller dum i huvudet, så kan jag gå vidare och bestämma om jag stannar och kräver att man försöker få igång slingan, eller om jag tackar för mig och påpekar att föreläsningen inte är tillgänglig för hörselskadade. Det är viktigt att man kommer till "låt gå" annars kommer upplevelsen att sitta kvar som en "tagg", som man måår dåligt av.

Föreläsningen väckte många frågor och intresset för en fortsättning var stort.



Inga Hägerbring

STOCKHOLMS STADSTEATER

www.stadsteatern.stockholm.se



ANIARA 19/12 19.00

TRETTONDAGSAFTON 19/12 13.00, 5/2 19.00,

22/2 18.00, 8/3 19.00

DJUNDELBOKEN 13/1 18.00, 25/1 18.00, 9/2 19.00, 24/2 18.00

TARTUFFE 25/2 18.00, 10/3 19.00, 2/4 13.00, 17/5 19.00

HAIR 1/4 18.00, 21/4 19.00, 18/5 13.00, 9/6 19.00

ANNA KARENINA 28/5 19.00, 11/6 19.00

Kvot på 16 biljetter finns för hörselskadade/döva fram till 14 dagar före föreställningen.

Biljetter: kundtjänst@stadsteatern.stockholm.se (svar kan ta två dagar) eller tel 506 20 200 tis-sön kl 12-16.

HÖRSLINGA

På Stora scenen, Klarascenen och Lilla scenen finns IR-system med speciella hörlurar som lånas av publikvärdarna utanför salongen.

DRAMATEN

Läs mer om föreställningarna på www.dramaten. Textdisplay finns att låna hos publikvärdarna.

STORMEN 12/12

EN FAMILJ - AUGUST OSAGE COUNTY 23/1, 9/2

UNDER HALLONBUSKEN 3/3, 8/3

I LUSTHUSET 17/3, 30/3

HÖRSLINGOR

finns på Lilla scenen och på Stora scenen i hela salongen. Mottagare kan även kvitteras ut i garderoben för lyssning genom IR.

För bokning av biljetter, kontakta biljettkassan.

E-post: biljettbokning@dramaten.se

Telefon: 08-667 06 80

TEXT-TV SIDOR FÖR TEXT I TV

199 SVT1

299 SVT2

793 Kunskapskanalen

794 SVT24

890 TV4, TV4plus, TV4Fakta,

TV400, TV4 Film, TV4 Sport

199 Kanal 3, kanal 5, kanal 9.

INTRESSEFÖRENINGEN ÖVERKÄNSLIGHET FÖR LJUD (ÖFL) I STOCKHOLMS LÄN

VÅGA VINN!

Ja, våga vinn! Hoppas det är en bra rubrik på denna min berättelse.

Jag har som många redan vet varit ljudöverkänslig sedan jag var ca 3 år gammal. Men jag tog inte tag i att erkänna att jag är ljudöverkänslig förrän jag var 31 år. Då tänkte jag.... Är det verkligen normalt att inte klara av vardagens ljud? Ska jag verkligen vara ständigt trött p.g.a. ljud. Svaret var nej! Började tänka tillbaka på hur jag reagerat som liten på ljud och att jag ständigt vara trött.

Nu var jag nog redo att börja söka hjälp. Började söka på nätet och hittade ÖFL-föreningen. Efter ytterligare något år hittade jag Tinnituswebben som har ett forum för tinnitusdrabbade och även ljudöverkänsliga.

I den vevan slog jag mig in i hörselvården efter att ha fått klart för mig att min ljudöverkänslighet inte är psykiskt be-tingat! Nu kunde jag gå vidare. Stödet från hörselvården där jag bodde då, kan jag inte påstå var den bästa. Men hur som

helst, genom stöd av att läsa inlägg och ställa frågor på Tinnituswebben vågade jag prova brusbehandling och skaffa form-gjutna öronproppar. Då med 25 dB dämpning. Fick även stöd från min nuvarande pojkvän. Jag började gå från ljudisolering och rädsla för ljud till att våga möta ljud. Detta efter mitt er-kännande: Jag är ljudöverkänslig!

Resan har kostat många tårar! Men i dagens läge efter be-handling med brusapparater och med ett jävlar anamma så vågar jag åka på kryssning. Då blir det öronproppar med 25dB dämpning som gäller. Jag får prova mig fram. Våga utmana! Om det går det åt skogen så tar jag det och går vidare. Försöker igen! Vet att det låter enkelt! Det kan jag garantera att det är det inte! Men det är en vinst varje gång jag klarar det! Tar små steg. Skyndar långsamt, har tålmod!

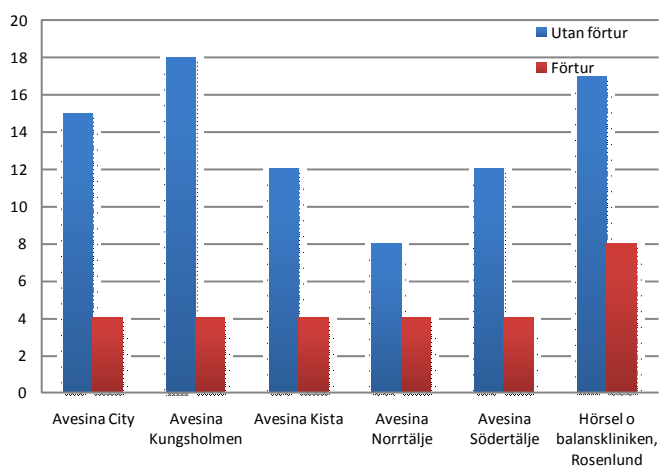
Jag skulle kunna skriva mycket mer om detta som t.ex. kampen att få omgivningen att förstå och att inte låta ljudö-verkänsligheten styra.

Fia

VÄNTETIDER FÖR UTPROVNING AV HÖRAPPARAT

Uppgifter hämtade på Internet 101126 (www.vantetider.sll.se därefter "allmänhet", "Utprovning av hörapparat").

Siffrorna anger antal veckor



COCHLEA IMPLANTATFÖRENINGEN

Styrelsen hade en mycket givande resa till Åland den 29 augusti. Vi bildade en arbetsgrupp som tog fram programmet till medlemsmötet den 20 november. Det var flera nya medlemmar i styrelsen så vi lärde känna varandra och hade även teambildning. Referat från medlemsmötet kommer i nästa nummer av DistriktsNytt.

TV-programmet i Kunskapskanalen i oktober var intressant, vår ordförande deltog. Nu planeras för 2011 med årsmöte och andra aktiviteter.

Vi alla i styrelsen önskar våra medlemmar god jul och gott nytt år. Vi ser fram emot ett nytt arbetsår.

På CI-föreningens hemsida - www.hrf.se/ciforeningen - kan du hålla koll på vad som händer.

På uppdrag av styrelsen

Ingrid Bengtsson

HRF HYVIS Förening för hörselskadade i yrkesverksam ålder i Stockholms län

Torsdag 20 jan kl 18-20, Tideliugatan 12, 9 tr

HYVIS SOPPA & SNACK

Hur har vi det på jobbet, fritiden...?

Kom och träffa andra hörselskadade i yrkesverksam ålder.

Soppa och macka, te/kaffe till bra pris. Hör av dig senast 17 jan så vi vet hur många vi blir på tel 702 30 54 eller ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org



SHIBA HAR TRÄFFAR

(Svenska hörselskadade med invandrarbakgrund)

söndag 20 feb och 10 apr

kl 14-17 på Blekingegatan 28 A

Vi fikar (kostar 15 kr) och har trevligt. Om du vill komma, anmäl dig till Tara så vi vet hur mycket fika vi ska köpa in.

Tara Ahmed, 073- 552 05 88 eller amrebwar@hotmail.com



HYVIS LINEDANCEKURS

Fortsättningsgruppen startar 17/1 i Liljeholmshallen.

Intresserad av en **nybörjarkurs**? Kontakta kansliet ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org eller tel 702 30 54. Om tillräckligt många anmäler sig startas en nybörjarkurs efter sommaren.

HYVIS PUBKVÄLLAR

på Shamrock, Folkungagatan 102 (T-bana Medborgarplatsen nära korsningen Renstiernas gata)

Torsdagar kl 18-20:

13 jan, 3 feb, 3 mars, 7 apr, 5 maj

Kom och ta en öl, cola eller kanske ät en bit.

Vi sitter i "Whisky-rummet" eller vid bord intill.



Medlemmar inbjuds till

HYVIS ÅRSMÖTE

torsdag 24 februari kl 18.00

Tideliugatan 12, våning 9

Mötesförhandlingar med bl a berättelse över verksamhet och ekonomi för 2010, val av styrelse.

Motioner (=förslag) senast 10/2 till ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org eller HRF HYVIS, Box 38180, 10064 Stockholm.

Som vanligt bjuder vi på något gott ätbart!

HYViS-medlem!

Glöm inte att anmäla dig till HYViS e-postlista för att få snabb information av allehanda slag.

ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org

Torsdagen den 28 oktober föreläste dr Tatjana Tomanovic om ”För- och nackdelar med gentamicin- behandling i Menières sjukdom”

Ordförande Yvonne Olsen hälsade oss alla och speciellt dr Tatjana Tomanovic välkomna.

Tatjana klargjorde direkt att hon inte skulle tala om Menières sjukdom utan ägna föreläsningen åt gentamicinbehandling vid Menières sjukdom.

Under åren 1986-1996 har det inte gjorts någon uppföljning på de patienter som erhållit behandling med gentamicin, men från år 2005 till 2008 har man på 30 patienter gjort en uppföljning. Patienterna var i ca 60-årsåldern; 19 kvinnor, 11 män. Alla patienter hade ensidig menière. Man började med en undersökning, därefter behandling, uppföljning efter 30 dagar, sedan uppföljning inom 1 år och den sista inom 2 år. Vanligtvis räckte 1-3 insprutningar. Effekterna var mycket individuella för varje patient. Det sociala livet och rekreation påverkas mest av sjukdomen.

Orsaker till åldersrelaterade balansbesvär:

- Minskad känsla i fotsulorna
- Minskad kapacitet för bearbetning av multipla sensitiva signaler
- Ökad reaktionstid
- Minskad muskelstyrka
- Minskad kognitiv upplevelse

Tatjana visade bildmaterial och berättade att själva gentamicinbehandling fungerar så att man bara skadar en del celler och skonar andra. I en del fall förändras hörseln och även tinnitus. Två år efter behandlingen med gentamicin hade 9 patienter oförändrad tinnitus, 12 patienter upplevde sin tinnitus som bättre, 4 upplevde den sämre och 5 patienter hade inga besvär alls.

Patienterna fick också ge en subjektiv hörselbedömning. Tre patienter svarade inte, 5 upplevde hörseln oförändrad, 13 upplevde den som sämre, 2 som bättre och 7 beskrev sin hörsel som dövhet.

Karakteristiskt för en menière-hörsel är att man hör ljusa toner (diskanten) bättre och mörka toner (basen) som sämre. Detta kan jämföras med en åldersrelaterad hörsel där basen hörs bättre och diskanten sämre. Den som har menière på ena örat har större risk att ha sämre hörsel på andra örat. Basen är i genomsnitt bättre.

Slutsats: Behandlingen kommer att minska antalet yrsel-
anfall betydligt, dessutom kan ostadighetskänslan minska.
Tinnitus kan också minska men det finns en risk att hörseln försämras.

En bilateral menière är ärftlig och i en unilateral menière kan det finnas viss ärftlighet från den kvinnliga sidan.

Personligen tror Tatjana att det inom diagnosen menière finns minst 4-5 olika sjukdomar som är helt olika varandra, men de yttrar sig på liknande sätt med yrsel, tinnitus, lockkänsla och hörselproblem.

Efter avslutad föreläsning svarade Tatjana på frågor från åhörarna.

Lena Nilsson, Meniereföreningen

Titta hit!

Har du Menières sjukdom? Vi har ett bra klotterplank där du kan få tips och idéer, du kan även själv göra inlägg. Välkomna till www.hrf-sthmsdistrikt.org/smf/

Yvonne Olsen, ordf Meniereföreningen

Fri entré

Forskning om SPC-flakes och Salovum – ett behandlingsalternativ för Morbus Menière



Varmt välkommen till föreläsning
med Lars Sjöstrand från Lantmännen

onsdagen den 23 februari 2011 kl 18

Plats: Tideliusgatan 12, Rosenlund, plan 2

Slinga finns. Vid behov av tolk, v.g. kontakta Tolkcentralen,
tel 406 73 00, e-post: tolkcentralen@sll.se

VARMT VÄLKOMMEN TILL

ÅRSMÖTE DEN 8 MARS KL 17.30!

Plats: Tideliusgatan 12, 9 tr, Fikarummet (Rosenlund)

Sedvanliga årsmötesfrågor och stadgefråga behandlas
Motioner skall vara kansliet tillhanda senast den 24 ja-
nuari.

Vi bjuder på smörgåstårta mellan kl 17-17.30

Styrelsen

Ordförandehälsning

Hösten är förtrollande med sin rika färgprakt. I månadsskiftet okt/nov plockade vi trots markens nära nog heltäckande löv-camouflage över 10 liter trattkantareller! Det blev kantarellsoppa, omelette med kantareller och stuvade på hårt bröd och till sist ett par omgångar i frysen för senare behov. Lyckan är fullständig när man hittar de små luringarna gömda under markfärgade björk- och asplöv.

I Norrland faller snö och även Stockholm begåvades ju med ett tidigt snötäcke för ett par veckor sedan. Vad blir det måne för vinter i år, nytt snörekord som förra året eller grön vinter som året innan? Ingen vet, det är bara att vänta och se.

Kören Blandade Karameller ligger i hårdträning inför kommande konserter bl al vid Distriktsmötets julmiddag. Julrepertoaren håller på att finslipas. Allra roligast är när publiken sjunger med i de gamla välkända julsångerna.

Dessförinnan har vi Föreningsmöte - 10 november - och därefter Tinnituskamraternas sedvanliga julfirande den 8 december. Hoppas att vi ses då!

Nästa år fortsätter våra samarrangemang med distriktet: Qigong och körsång. Förutom dessa har vår sekreterare Kerstin trollat fram en ny varmbassäng på Danderyds sjukhus som vi hyr fr.o.m. vårterminen. Antalet badare är begränsat så skynda er på, "först till kvarn gäller". För anmälan till samtliga aktiviteter, se annonser på annan plats i tidningen.

Vi bjuder in till en Anhörigträff den 26 januari nästa år och till Kamratträffar med särskilda teman den 2 mars och 13 april, samt till vår traditionella vårpromenad den 18 maj. Se inbjudan som beskrivs på annan plats.

Avslutningsvis vill vi - eftersom detta är årets sista nummer - passa på att önska er alla en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!

Ingrid och övriga styrelsen

Varmt välkommen till Tinnitusföreningens

ÅRSMÖTE

onsdagen den 16 mars kl 17.30

Plats: Tideliugatan 12, 9 tr (Rosenlund)

Sedvanliga årsmötesfrågor och stadgefråga kommer att behandlas.

Motioner skall vara kansliet tillhanda senast den 24 jan.

Mellan kl 17-17.30 bjuder föreningen på smörgåstårta.

Tinnitus-
kamraterna
VÅREN 2011



Välkommen till det nya året med HRF Tinnitusföreningen

Anhörigträff

Onsdagen den 26/1 kl 18-20

PLATS: Tideliugatan 12, 9 tr, fikarummet (Rosenlund)

Du som har tinnitus, Du som är anhörig eller vän, dela med dig av dina erfarenheter, få svar på dina frågor. Hur upplevs tinnitus av den som är drabbad? Hur upplevs tinnitusproblemen av en vän/anhörig?

Tematräffar

PLATS: Tideliugatan 12, 9 tr, fikarummet (Rosenlund)

Onsdagen den 2/3 kl 18.00-20.00

Tinnitus – diagnos och konsekvenser

Onsdagen den 13/4 kl 13.00-15.00

Audionom Els-Maj Jansson berättar om hörsel och tinnitus – och vad som nu händer inom hörselvården

Våravslutning med vårpromenad

Onsdagen den 18/5 kl 13.00

träffas vi vid Slussen, Södermalmstorg för vår traditionella vårpromenad.

Hörseltest i telefon

Hörselskadades Riksförbund har tillsammans med forskare tagit fram ett hörseltest i telefon. Testet är ett tal-i-brustest, där man ska urskilja siffror i ett starkt bakgrundsbrus. Det riktar sig framför allt till alla som går och funderar på om de har nedsatt hörsel. Hörseltestet ger en indikation på om det är dags att vända sig till husläkare/vårdcentral/öronläkare för en grundlig hörselundersökning.

HRFs hörseltest i telefon: 0900-20 33 000

Samtalet kostar 28 kr, varav 10 kr går till hörselforskningen

PROGRAMÖVERSIKT

JANUARI

TORSD 13 KL 18-20 HYVIS PUBKVÄLL (SID 9)
TORSD 20 KL 18-20 HYVIS SOPPKVÄLL (SID 9)
ONSD 26 TINNITUSKAMRATERNA ANHÖRIGTRÄFF (SID 11)

FEBRUARI

TORSD 3 KL 18-20 HYVIS PUBKVÄLL
SÖND 20 KL 14-17 SHIBATRÄFF (SID 9)
ONSD 23 KL 18.00 MENIÈRE FÖRELÄSNING (SID 10)
TORSD 24 KL 18.00 HYVIS ÅRSMÖTE (SID 9)

MARS

ONSD 2 KL 18-20 TINNITUSKAMRATERNA (SID 11)
TORSD 3 KL 18-20 HYVIS PUBKVÄLL
TISD 8 KL 17.30 MENIÈREFÖRENINGEN ÅRSMÖTE (SID 10)
ONSD 16 KL 17.30 TINNITUSFÖRENINGENS ÅRSMÖTE (SID 11)

APRIL

TORSD 7 KL 18-20 HYVIS PUBKVÄLL
SÖND 10 KL 14-17 SHIBATRÄFF (SID 9)
ONSD 13 KL 13-15 TINNITUSKAMRATERNA (SID 11)

MAJ

TORSD 5 KL 18-20 HYVIS PUBKVÄLL
ONSD 18 KL 13.00 TINNITUSKAMRATERNA VÅRAVSLUTNING (SID 11)

KANSLIET STÄNGT

STÄNGT PG A PERSONALMÖTE TORSDAGAR KL 10.00-11.30.
JULSTÄNGT FR O M 17 DEC KL 11.00 OCH ÖPPNAR IGEN 10 JAN -11.

DISTRIKTSNYTT VIA E-POST?

Det som krävs är att man har acrobat reader installerad på sin hårddisk (kan laddas gratis från www.adobe.com/se/products/acrobat/readstep2.html).

ÖNSKAR DU TIDNINGEN VIA E-POST, MEDDELA
ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org

Hörselskadades distrikt önskar alla

*God Jul &
Gott Nytt År!*



DISTRIKTSKANSLIET

ÖPPETTID 9.00 - 16.00
LUNCHSTÄNGT 11.30 - 12.30

BESÖKSADRESS:

TIDELIUSGATAN 12, 9TR STOCKHOLM

POSTADRESS:

HÖRSELSKADADES DISTRIKT
BOX 38 180, 100 64 STOCKHOLM

TELEFON EXPEDITION:

TELTID KL 9.00-11.30, TORSD 9-10
08-702 30 50, FAX 08-702 30 59

kansli@hrf-sthmsdistrikt.org
www.hrf-sthmsdistrikt.org

EXP/HUSMOR

CATHRIN JANSON
(vikarie för Isabella Nordfors)
08-702 30 56, TXT 702 30 60
kansli@hrf-sthmsdistrikt.org

KANSLICHEF

JAN-OLOV VON WOWERN
08-702 30 51, TXT 702 30 61
janolov.vonwowern@hrf-sthmsdistrikt.org

OMBUDSMAN

SEIJA BEXAR
08-702 30 52, TXT 702 30 62
TELTID: TISD-ONSD 10.00-11.30
seiija.bexar@hrf-sthmsdistrikt.org

OMBUDSMAN

BERIT HAGSTRÖM
08-702 30 53
berit.hagstrom@hrf-sthmsdistrikt.org

OMBUDSMAN

ULLA SAND
08-702 30 54
ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org