

DistriktsNytt

HÖRSELSKADADETS DISTRIKT
I STOCKHOLMS LÄN

NR 1
2010



Befria samtalet

**Svensk forskning hjälper
ljudöverkänsliga patienter**

Faddrar - en lyckad satsning

INNEHÅLL

- 4 SVENSK FORSKNING HJÄLPER LJUDÖVERKÄNSLIGA PATIENTER
- 5 FRISKVÅRD
- 6 FÖRSÖK MED IT-SUPPORT
- 6 TEXTAD KULTUR
- 7 FADDRAR - EN LYCKAD SATSNING
- 9 VADÅ TINNITUS? VADÅ LJUDÖVERKÄNSLIGHET?
- 9 I DANSENS VIRVLAR
- 10 CI-FÖRENINGEN
- 11 TINNITUSFÖRENINGEN
- 11 VÄNTETIDER HÖRAPPARAT

OMSLAG

TSS-kurs i full gång
Foto: Sten Öhrström



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 1/3

NÄSTA NUMMER BERÄKNAS POSTAS 26/3

ÖVRIGA MANUSSTOPP: 17/5 (POSTAS 11/6), 16/8 (POSTAS 3/9), 8/11 (POSTAS 3/12).

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

BEFRIA SAMTALET

VERSION 1.0



När detta läses har HRF nationellt dragit igång den stora kampanjen "Befria samtalet".

Kampanjen startade med ett stort event på Centralen i Stockholm den 21 januari, under medverkan av sponsorer, ljudmiljöexperter m.fl. Samtidigt släpptes en ny årsrapport kallad "Kakofonien". Även distriktet hade folk på plats för att visa upp HRFs lokala organisation.

Kampanjen sker i form av länsvisa nedslag, en turné runt till HRF:s alla distrikt. För Stockholms del sker det egentliga kampanjstoppet i februari 2011. Det kan tyckas vara långt dit, men vi förbereder oss lite redan nu. Distriktet har bl.a. en kampanjgrupp där jag är med.

Föreningarna kommer att kunna hjälpa till med mindre undersökningar av ljudmiljön på kaféer och motsvarande, samt på några arbetsplatser. Detta kommer att ske under hösten.

Vad är då syftet med den här kampanjen? Vi vill ta upp ett problem som många säkert känner igen:

Hur svårt det ofta är att hitta ett kafé eller en restaurang som har en bra ljudmiljö och där även hörselskadade personer har möjlighet att delta i samtalet. Det här problemet återfinns också på en del arbetsplatser. Pausrum/fikarum har ofta en så hög ljudnivå att hörselskadade många gånger drar sig undan för att de inte kan vara med i snacket. Det handlar alltså inte om hälsoskadligt buller, där finns regelverk som ska följas och bevakas av olika myndigheter. Utan detta handlar om det

störande ljudet - skrammel, skrap och sorl som försvårar eller omöjliggör kommunikation.

Därför måste vi Befria samtalet!

Det gör vi på flera sätt: Vi kan engagera för att motverka den ökande ljudnivån i samhället; vi kan lyfta fram goda exempel på miljöer som är samtalsvänliga. Vi kan också visa på de ekonomiska fördelar som finns i att anpassa ljudmiljön; kaféer och restauranger kan få fler kunder. Det finns åtskilliga, jag är en av dem, som idag drar sig för att gå ut på restaurang. Risken är för stor att man inte kan föra eller delta i samtal kring bordet eller bardisken.

Vi kan starta nu, vi ska inte vänta till i februari 2011. Väcka opinion, utbilda våra egna representanter; vi kan tipsa om bra miljöer, kanske ta kontakt med någon intresserad innehavare av kafé eller restaurang för att hjälpa honom/henne att skapa en bättre ljudmiljö.

Kom med du också i vår nya befrielseörelse!

Jan L ordförande

DISTRIKTETS KAMPANJGRUPP

består av Agneta Österman, ombudsman, Jan Lamby, distriktsordförande och Gullevi Taxén, vice ordförande i Stockholmsföreningen.

Svensk forskning hjälper ljudöverkänsliga patienter

En nypublicerad svensk behandlingsstudie visar på stora förbättringar för patienter som är överkänsliga för ljud.

Hyperacusis, överkänslighet för ljud, ljudöverkänslighet – tillståndet har flera namn och beteckningar och omkring hundratusen svenskar lider av det. Orsakerna till rubbningen kan vara många men den vanligaste är att patienten har utsatts för någon form av ljudtrauma/ljudchock med åtföljande skada på hörsinnescellerna i innerörat. Av de patienter som har hyperacusis har 5/6 även tinnitus. Att både tinnitus och hyperacusis även återfinns hos barn och skolungdomar har uppmärksammats under de senaste åren.

Patienter som lider av hyperacusis tvingas ofta till isolering eftersom de inte tål den normala ljudnivån i olika miljöer. En del klarar inte längre av sina arbetsuppgifter på grund av omgivningsljud på arbetsplatserna. En andel av dessa patienter klarar inte av att vistas i stadsmiljö även då patienterna använder hörselskydd. Sociala kontakter omöjliggörs på grund av den smärta som de drabbade patienterna får av ljud och patienterna isolerar sig från omvärlden eftersom även socialt umgänge medför smärta.

Någon behandlingsform som utvärderats med hjälp av tonaudiometriskt hörseltest/smärtröskelhörseltest och där det har visat sig att studerade metoder hjälper dessa patienter, har inte tidigare kunnat presenteras i vetenskaplig forskning.

Den offentliga sjukvården i Sverige har inriktat sig på att behandla denna grupp av patienter med hjälp av framför allt psykologisk behandling i form av kognitiv beteendeterapi och rådgivning, för att på så sätt få de drabbade att försöka att lära sig att hantera att även måttliga och låga ljud ger upphov till smärta. Hypoteser om att tillståndet i huvudsak skulle bero på fel i hjärnan har lagts fram av flera forskare, men har inte kunnat verifieras med hjälp av några vetenskapliga studier.

Nyligen publicerades i den referentgranskade, internationella, MEDLINE-indexerade tidskriften *Photomedicine and Laser Surgery* (Mary Ann Liebert, Inc. Publishers), en svensk forskningsstudie utförd av Michael Zazzio. I studien behandlades 48 patienter som led av kronisk hyperacusis/överkänslighet för ljud. De behandlades med svagt, defokuserat, rött och infrarött laserljus och med ett pulserande elektromagnetiskt fält. Patienternas blod analyserades med avseende på förekomsten av

fria radikaler (ROS – Reactive Oxygen Specimen) och onormala sådana nivåer justerades genom att antioxidanter i anpassade mängder ordinerades. Utvärdering av behandlingsförsöket gjordes med hjälp av tonaudiometri där hörselns smärtrösklar mättes upp både före och efter behandling.

Patienterna behandlades med smärtfria behandlingsmetoder som inte heller lämnar några märken efter sig. Det pulserande elektromagnetiska fältet applicerades i området omkring örat och tinningloben. Laserljuset nådde innerörat via hörselgången. Lasrarnas styrka varierade mellan 35-490 mW. Det är sedan tidigare studier säkerställt i att rött laserljus har en biofotostimulerande inverkan på vävnad och att laserljuset verkligen når in genom hörselgången till innerörats snäcka. Även forskaren Michael Zazzio har i en ännu så länge opublicerad studie visat det senare med stöd av fotodokumentation.

Behandlingen i den nyligen publicerade behandlingsstudien utfördes två gånger per vecka med ett totalt antal behandlingstillfällen om 10-20 behandlingar (5-10 veckor). Studiens resultatet indikerar att hyperacusis i de flesta fall troligtvis beror på perifera nervskador, främst skador i receptorerna i innerörat, och inte på grund av hjärnskador, eftersom behandlingen i huvudsak riktades mot innerörat.

Behandlingsstudiens resultat baseras på tonaudiometriskt test av ljudsmärtrösklar för elva ljudfrekvenser i intervallet 125 Hz - 8000 kHz på 444 sjukliga observationer (smärtupplevelse av ljud med lägre volym än 90 dB HL) i 83 öron på 48 patienter, vilka jämfördes med två hypotetiska placebo grupper där 40 % respektive 80 % (en abnormt hög andel i den placebo gruppen) antogs erhålla en förbättring. Signifikansen för förbättring av observationerna i behandlingsgruppen i jämförelse med de båda placebo grupperna var extremt hög: $5,83 \cdot 10^{-120}$ respektive $9,27 \cdot 10^{-14}$, vilket visar att behandlingsmetoden fungerar på ett mycket stort antal patienter.

Observationernas genomsnittliga ljudvolymtoleransförbättring var 15,26 dB HL. Förbättringen var 4-6 månader efter avslutad behandling 23,19 dB HL vilket visar på förstärkta långtidseffekter (ljudeffektoleransen var då i genomsnitt 208 gånger högre än före behandling). Omedelbart efter genomförd behandlingsomgång var ljudvolymtoleransförbättringen 13,52 dB HL (ljudeffektoleransen var då i genomsnitt 22 gånger högre

än före behandling). Dessa siffror visar att behandlingsmetoden även medför en mycket stor förbättring. Av patienterna tillfrisknade 65 % fullständigt.

En intressant iakttagelse i studien var att de patienter som hade de högsta nivåerna av fria radikaler var de som erhöll sämst behandlingseffekt. Att fria radikaler påverkar risken att få hörselskador och att väl avvägda doser med antioxidanter skyddar hörseln har man sett i tidigare studier, men observationen av att läkning av hörselskador och rubbningar i örat skulle kunna befrämjas av normala nivåer av fria radikaler är något nytt och det i sig är ett mycket intressant forskningsområde. Att ett intag av östrogen kraftigt höjer halterna av fria radikaler i kroppen syntes också i studien.

Studien utfördes i Sverige år 2001-2006 av Michael Zazzio som är verksam på AudioLaser-Kliniken i Hovmantorp i Kronobergs län där behandlingen numera utförs.

Behandlingsmetoderna har inga kända allvarliga biverkningar och det finns inte heller några kända permanenta biverkningar. Behandlingsmetoderna som används i studien visar i ett flertal vetenskapliga studier och kliniska rapporter även på förbättringar vid hörsel- och balansrubbningar såsom till exempel: tinnitus, Ménières sjukdom, kronisk hörselnedsättning, plötslig dövhet, öroninflammationer, distorsion, diplacusis samt vid yrsel och balansstörningar.

*Michael Zazzio, leg ssk/R.N
audiolaser@mail.nu*

VUXENDÖVRÅDET

Här kommer info från Vuxendövrådet.

Diskussion om texttelefons framtid har tagits upp. Pontus Egerö på Hörservice har tagit upp denna fråga. Har man IP uppkoppling på telefon så blir det ofta problem, samtal kommer ej fram vilket är olyckligt. I nybyggen finns det numera bara IP uppkoppling. Vi måste slå vakt om detta och följa upp hur det kommer bli i framtiden.

Vid Texttelefonis sista möte meddelades att upphandling av texttelefon och bildtelefon kommer att göras av Landstingen, förut har Hjälpmedelsinstitutet haft hand om detta. Vi får avvakta hur detta kommer att utvecklas.

Tolkcentralen är nu installerade på Norrtulls sjukhus som meddelats tidigare. Ingen förändring av telefonnummer eller

FRISKVÅRD

KÖREN BLANDADE KAREMELLER

Tycker du om att sjunga? Varmt välkommen till en trevlig gemenskap i musikens tecken!

Körledare är Liselotte Öhman, sångerska och pedagog. Vi finns på Tellus fritidscenter, korsningen Lignagatan/Hornsgatan.

Har du frågor, eller vill anmäla dig till kören, ta gärna kontakt med Gunnel Hertéus, tel. 86 34 63, eller e-post: gunnel.herteus@telia.com

(Samarrangemang med Tinnitusföreningen)

VATTENGYMPA

Välkommen till vattengympa anpassat för hörselskadade, vilket gör att gruppen är begränsad till sex platser. Först till kvarn gäller.

För frågor och anmälan, v.g. kontakta Gunnel Hertéus, tel. 86 34 63, eller e-post: gunnel.herteus@telia.com

(Samarrangemang med Tinnitusföreningen)

SENIOR-QIGONG

Under våren startas ingen ny kurs utan kursen som går är en fortsättning på höstens kurs.

Till hösten kommer vi att utannonsera en ny kurs och du är välkommen att anmäla dig till den.

(Samarrangemang med Tinnitusföreningen)



e-postadress. Vid senaste mötet kom åter frågan om sen avbokning upp d.v.s. senare än 24 timmar före bokad tolk. Det är stora summor det rör sig om, cirka 2,5 miljoner. Sen avbokning på grund av sjukdom ingår ej i detta. Så har det varit lite bekymmer med att få besked om tolk kommer, vi fick rådet att kontakta Tolkcentralen och kolla beställningen. Bildtelefoni är ännu ej installerad på Tolkcentralen. Nytt tolkbokningsprogram håller på att utarbetas.

Vuxendövrådet behöver fler i gruppen, är du intresserad, kontakta Agneta Österman på distriktets kansli.

Hör gärna av dig om du har frågor.

Ingrid Bengtsson

Texttel 08-798 28 76, ingrid.bengtsson@bredband.net

FÖRSÖK MED IT-SUPPORT FÖR ÄLDRE OCH PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Man ska få hjälp med problem som rör datorn, skrivaren, TV:n och att föra över bilder från digitalkamera och mobiltelefon. Försöket startade 1 december i Bromma och Norrtälje. Mölndal startar i mars 2010.

IT-supporten vänder sig till äldre och personer med funktionsnedsättning i Bromma, Norrtälje och Mölndal. De kan ringa till supporten på vardagar kl 8 - 18. Om man ringer efter kl 18 spelas samtalet in och IT-supporten ringer upp dagen efter.

Försöket med IT-support genomförs under 2009-2011 av Hjälpmedelsinstitutet i samarbete med Bromma stadsdelsförvaltning, Mölndals stad, Tiohundraförvaltningen i Norrtälje kommun, Synskadades Riksförbund, Neurologiskt Handikappades Riksförbund, Seniornet, kommunikationsmyndigheten PTS, Sveriges CallCenter Förening SCCF, Transcom och Microsoft. Kundenservice bedrivs av Transcom AB som har lång erfarenhet av kundservice via telefon. Försöket bedrivs med medel ur Allmänna arvsfonden.

Förhoppningen är att tillgänglig supporttjänst ska startas i hela landet byggt på resultat av detta försök.

Det har visat sig att äldre och personer med funktionsnedsättning inte använder tekniken i den utsträckning de skulle ha nytta av. Flera studier visar att det är vanligt att man vill få hjälp med att komma igång med sin dator, få hjälp med inställningar och hantering av viruskydd eller få fart på en skrivare och annan kringutrustning till datorn. www.hi.se/itsupport

TEXTAD KULTUR

DRAMATEN

www.dramaten.se

JANE EYRE

sön 17/1 och tis 26/1

HÖSTSONATEN

sön 7/2

PYGMALION

lör 27/2 och tors 11/3

HANTVERKARNA

lör 17/4 och tor 11/5

EN FAMILJ - AUGUST OSAGE COUNTY

lör 24/4 och ons 19/5

HÖRSLINGOR

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

STOCKHOLMS STADSTEATER www.stadsteatern.stockholm.se

Från 2010 finns en särskild kvot med biljetter till Stadsteaterns textade föreställningar. Hörselskadade och döva kan boka biljetter till dessa via kundtjanst@stadsteatern.stockholm.se eller tel 506 20 200 (tel tis-fre 12-17, lö-sö 12-16).

ÄNKEMAN JARL

25/2 kl 18.00

PUNTILA/ MATTI

18/5 kl 19.00, 2/6 kl 19.00

BRÖDERNA LEJONHJÄRTA

27/2 kl 13.00, 24/4 kl 13.00

LÄRARE FÖR LIVET

20/4 kl 19.00, 2/5 kl 13.00

SOMMARNATTENS LEENDE

28/3 kl 19.00, 17/4 kl 19.00, 24/4 kl 19.00

HAMLET

23/2 kl 19.00, 16/3 kl 19.00, 16/4 kl 19.00

DROTTNING KRISTINA

20/5 kl 18.00, 3/6 kl 19.00, 12/6 kl 19.00

DE TRE MUSKETÖRERNA

24/4 kl 12.30, 18/5 kl 19.00, 2/6 kl 18.00

SISTA DANSEN

17/4 kl 13.30

FÖDELSEDAGSKALASET

21/4 kl 18.00, 19/5 kl 19.00

HÖRSLINGA

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



TEXT-TVSIDOR FÖR TEXT I TV

199 SVT1

299 SVT2

793 Kunskapskanalen i SVT

794 SVT24

890 TV4, TV4plus, TV4Fakta, TV400, TV4 Film, TV4 Sport

199 Kanal 5 och Kanal 9

280 Slingan - info från SDR, SDI, HRF

SHIBA HAR TRÄFFAR

(Svenska hörselskadade med invandrabakgrund)

söndagarna 7 febr, 14 mars, 11 apr

OBS ändrad tid: 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
amrebar@hotmail.com



”PROVA PÅ” FAMILJEJYMPING!

Föräldrar med barn 7-13 år jympar tillsammans med kondition, skratt och lek med jympaledare.

Söndag 7 mars kl 12.30-13.30 i Högdalens idrottshall.

Kostnad: 20 kr/barn, 80 kr/vuxen.

OBS anmälan senast 1/3 på tel 702 30 54 eller ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org

HYVIS PUBKVÄLLAR

på Shamrock, Folkungagatan 102 (T-bana Medborgarplatsen)

Torsdagar kl 18-20:

4 febr, 4 mars, 1 apr, 6 maj

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

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



Torsdag 18 febr 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 16 febr så vi vet hur många vi blir på tel 702 30 54 eller ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org



HYVIS ÅRSMÖTE

torsdag 25 februari kl 18.00

Tideliugatan 12, 9 tr

Sedvanliga årsmötesförhandlingar

Som vanligt bjuder vi på något att äta!

Motioner senast 15/2 till HRF HYVIS, Box 38180, 100 64 Stockholm eller ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org



HYViS Arvsfondsprojekt ”Hörselskadade med invandrabakgrund - bli delaktiga!” är nu slut och här kommer en sammanfattning av den slutrapport som färdigställts.

FADDRAR - EN LYCKAD SATSNING!

HRF HYViS arvsfondsprojekt ”Hörselskadade med invandrabakgrund - bli delaktiga!” avslutades sista oktober 2009 efter att ha pågått i två år. Syftet med projektet har varit att aktivt arbeta för att hörselskadade med invandrabakgrund får möjlighet att träffa andra i liknande situation och dela varandras erfarenheter genom en fadder verksamhet. Vi ville även skapa kontakter med andra hörselskadade som är aktiva inom föreningsvärlden så att målgruppen får större delaktighet i hörsselföreningarna. Syftet var också att förmedla information och kunskap till målgruppen.

Vi har nu lyckats starta upp en fadder verksamhet genom att utbilda medlemmar från olika HRF-föreningar i Stockholms län till faddrar. Vägen till en fungerande fadder verksamhet har varit lång. Som med alla projekt är det svårt att förutsäga resultatet och detta var inget undantag. Under första året var ett av projektets primära mål att bygga upp ett fungerande nätverk med olika aktörer som exempelvis hörselvården, Grundläggande vuxenutbildning men även andra projekt med en liknande inriktning. Dessa aktörer var viktiga då de kommer i kontakt med hörselskadade med invandrabakgrund. Ett annat viktigt mål var att lokalisera medlemmar i olika HRF föreningarna som var intresserade av att bli fadder. Vi trodde att projektets svåraste del skulle vara att få medlemmar att ställa upp som faddrar ideellt. I min roll som projektledare besökte jag därför medlemsmöten som HRF-föreningarna anordnade och presenterade projektet. Jag hann inte besöka alla, men till vår stora glädje anmälde 16 personer sitt intresse att bli fadder.

I början av 2008 genomfördes den första fadderutbildningen där 12 personer deltog då några fått förhinder. Kursledare var Bittan Martinell som har en bakgrund som socionom och har god insyn i hörselvärlden. Utbildningens tema var bemötande, etik och gränser. Deltagarna fick kunskap om fadderuppdr-

forts sid 8

HYViS-medlem!

Anmäl dig till HYViS e-postlista för att få snabb information av allehanda slag. ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org

gets syfte, vad funktionshindret innebär och vad det innebär att vara nyanländ i Sverige. Vi genomförde ytterligare en fadderutbildning under 2009 då vi behövde fler faddrar.

Jag började arbetet tidigt med att få kontakt med hörselskadade med invandrabakgrund genom att söka efter målgruppen på naturliga platser som hörselvården och arbetsförmedling rehabilitering. Några hittade till oss genom dessa aktörer, men den absolut största andelen hörselskadade med invandrabakgrund kom från Grundläggande Vuxenutbildning för hörselskadade och döva elever i Huddinge. Jag försökte få dem intresserade av en fadder genom att dela ut broschyrer och hålla föredrag. Men ingen anmälde sitt intresse och det tog flera månader innan jag förstod varför. Det visade sig att många av eleverna inte var bekanta med begreppet fadder. Det var svårt att se fördelarna med en fadder då eleverna ville ha hjälp med att hitta ett arbete, en bostad osv. Den sociala aspekten som en fadder kunde bidra med var svår att förmedla till eleverna.

Genombrotten kom när vi bytte inriktning. Istället för att vänta på att målgruppen ville få en fadder, bjöd vi in faddrar och målgruppen till aktiviteter. En utflykt till Drottningholm samt en dagskryssning till Åland blev en stor framgång. Deltagarna fick ta med familjen och det var en positiv upplevelse för alla och gav familjemedlemmarna värdefull insikt i hörselvärlden. På aktiviteterna kunde faddrar och målgruppen lära känna varandra och själva välja vem de ville ha kontakt med. Många bytte kontaktuppgifter och började umgås på sin fritid.

Vilka var då målgruppen? Personerna kom från hela världen men med en tonvikt på arabisktalande länder. En stor andel kom från Irak, troligen för att den största grupp som invandrat till Sverige senaste åren är från Irak. Några andra länder där våra deltagare härstammar ifrån är Kina, Somalia, Chile, Filipinerna, Bosnien, Afghanistan, Iran, Bangladesh mm. Alla har olika bakgrund, åldersmässigt, utbildningsmässigt men en gemensam nämnare, alla har en hörselnedsättning. Majoriteten har bott i Sverige ett fåtal år och talar därför begränsad svenska men kommunikationen mellan faddrarna och målgruppen gick trots det förvånansvärt bra. Ju mer de lärde känna varandra desto mer vågade målgruppen tala svenska.

Det var viktigt att ge målgruppen viktig information om hörselrelaterade frågor och föreningsliv. En föreläsare



från Arbetsförmedling Rehab bjöds in för att informera eleverna på Grundläggande vuxenutbildning. Vid ett annat tillfälle samarbetade vi med Iranska handikappföreningen samt hörselvården för att informera om tinnitus på persiska. Men det var även viktigt att informera om hörsel till de olika aktörerna som möter målgruppen. En viktig del i projektet var att få HRF-föreningarna uppmärksamma på målgruppen. Det kan innebära fler medlemmar, förnyring, större mångfald och nya kunskaper och idéer för föreningarna. Jag träffade därför ett flertal föreningsstyrelser för att informera om fördelarna att inkludera målgruppen i sin verksamhet samt ge förslag på hur man kan gå tillväga.

I slutet av projektiden kunde vi se det positiva resultat vi hade önskat oss. Vi anordnade en brunch där faddrar och målgruppen fick ge sina synpunkter på projektet. Flera ur målgruppen hade börjat se fördelarna med att vara med i hörsel-förening. Många hade börjat delta i föreningslivet mer aktivt och tog själva initiativ till aktiviteter. Majoriteten i målgruppen uppskattade att få träffa andra i samma situation. De har lärt sig mycket och vill få mer kunskap om hörselrelaterade frågor och arbetsliv. Även faddrarna var mycket positiva och ville gärna fortsätta sitt fadderuppdrag

45 personer har deltagit i projektets fadderverksamhet, av dessa är 27 kvinnor och 18 män. Det ger en bra grund för fortsatt fadderverksamhet. Tack vare engagerade faddrar kommer verksamheten att finnas kvar i HYViS regi. En fadder är ansvarig för att aktiviteterna fortsätter och en annan fadder fortsätter arbetet med informationsspridning. SHIBA som tidigare varit vilande har under projektets gång fått en nytändning med nya deltagare. Tack vare en fadder som tagit över ansvaret för SHIBA har verksamheten blommat upp. För att samla kunskap och erfarenheter som vi fått under projektet, har vi gjort en broschyr som riktar sig till HRF-föreningarna. Syftet är att ge föreningarna förslag på åtgärder för att nå målgruppen.

Projektet har aldrig kunnat genomföras utan engagerade och kunniga samarbetspartners. Framförallt lärarna på Grundläggande vuxenutbildning ska ha ett stort tack för sitt engagemang! Jag vill även lyfta fram de underbara faddrar som har lagt hela sitt hjärta i projektet.

Projektledare *Ubah Robleh*

Håll koll på HYViS hemsida

www.hrf-sthlmsdistrikt.org/yrkesverksamma



INTRESSEFÖRENINGEN ÖVERKÄNSLIGHET FÖR LJUD (ÖFL) I STOCKHOLMS LÄN

Vadå tinnitus? Vadå ljudöverkänslighet?

Att höra dåligt märks. Det är en funktionsnedsättning som alla kan förstå. Tinnitus däremot märks inte och syns inte. Möjligen kan man på ett indirekt sätt märka den.

Samma sak är det med ljudöverkänslighet.

Själv drabbades jag av nedsatt hörsel och tinnitus för 15 år sedan efter en serie ljudtrauman. Första tiden var jobbig. När jag försökte förklara mitt tinnitusproblem för någon i min omgivning fick jag faktiskt ofta direkta och indirekta kommentarer som: "Det där är psykiskt". Snacka om mörker. Nu får man komma ihåg att då för 15 år sedan var tinnitus ett ganska okänt fenomen t.o.m. inom sjukvården. Idag är det lyckligtvis annorlunda. Det beror väl på att problemet har ökat ofantligt och därför blivit uppmärksammat.

Senare i livet blev jag även ljudöverkänslig. Återigen efter ett ljudtrauma. Ljudöverkänslighet är fortfarande ett problem som inte är särskilt känt hos den breda allmänheten. När jag beskriver min ljudöverkänslighet för någon, lyssnar man oftast

artigt men för det mesta har man inte förstått någonting. Det hände en gång att jag beskrev min ljudöverkänslighet för en arbetskamrat. En tid senare kom saken av någon anledning åter på tal. Hans kommentar blev då: "Javisst ja. Du berättade att du har något problem med öronen men jag kommer inte ihåg vad det var." Suck!

Åke

Intresseföreningen Överkänslighet För Ljud (ÖFL) i Stockholms Län

Medlemmarna kallas till

ÅRSMÖTE

torsdagen 11 mars 2010 kl. 18.00

plan 9, Rosenlund (Tideliussgatan 12)

Sedvanliga årsmötesförhandlingar och kongressfrågor.

Motioner skall vara kansliet tillhanda senast 15/2.

Vi bjuder på servering fr kl 17.30.



MENIÈREFÖRENINGEN Bilagor medföljer till medlemmar i Menièreföreningen.

I dansens virvlar....

Resan startade i San Diego i södra Californien och i tre veckor reste vi med bil, kustvägen upp till San Fransisco i norr. Att följa denna otroligt vackra slingriga väg, där det stupade brant ner mot Stilla Havet på vår vänstra sida var en så vacker upplevelse att jag tappade andan ibland!

Vi stannade på platser där vi kunde bo hos vänner som brukar komma till Sverige på somrarna för att dansa svenska folkdanser. Det blev många hambo, vals och schottis under vårt besök där! Det är tre minnen som jag vill berätta om från San Fransisco:

På översta våningen i en skyskrapa i centrum finns en dansrestaurang i hela övervåningen. Väggarna är täckta med glas och utsikten når alla väderstreck. När vi kom dit var det fortfarande ljust och utsikten var underbar. Efter att mörkret hade lagt sig över staden, såg man alla gnistrande ljus i den klara natten och det var förtrollande vackert. Vi behövde inte betala inträde eftersom de gärna ville ha dansare på golvet till det fantastiska Swingbandet som spelade musik från 20-talet!

Promenaden över Golden Gate-bron är en upplevelse som

sitter kvar för lång tid. Det var fantastiskt vackert åt alla håll och när jag såg ner i vattnet var där fullt med simmande sjölejon som dök och

roade sig i vågorna. Det blåste rätt hårt och bron gungade och rörde sig en del. Jag kände en skräck av att jag skulle bli yr där, mitt ute på bron men det gick bra, tack och lov.

Ute vid havet några kilometer från Golden Gate-bron fanns ett Marint djursjukhus som vi besökte, vilket var mycket intressant. De som arbetade där var fina djurvänner som arbetade som volontärer utan betalning. Det var mest sjuka sjölejon och sälar som låg i separata bassänger och fick god omvårdnad, mat och medicin. Man måste vara helt tyst, för att inte störa patienterna som låg och grymtade i solen. Det fanns också ett rum där man visade hur en del av dessa djur har blivit skadade av människors oförstånd, när man slängt skräp i vattnet som t ex gjort dem oförmögna att äta eller simma.



forts sid 10

Resan fortsatte till Louisiana där satsumas och grapefrukt just hade mognat och smakade utsökt. Det är här som man tillverkar kryddan Tabasco och maten är stark men väldigt god. Till skillnad från våra salta kräftor så gör man en sås på Tabasco och häller över kräftorna, majscolven och potatisen som är deras nationalrätt. Annan god mat är grytor som man kokar med ris, kyckling, starka korvar, kött från alligatorer och kräftstjärtar, allt tillsammans!

Vi stannade i många veckor och fortsatte med dans på olika festivaler som avlöser varandra i denna del av världen där alla ler mot varandra när man möter varandras blick var man än befinner sig, där fiolerna och dragspelen är huvudinstrumenten i den glada musiken som spelas och där alligatorerna simmar omkring i "swamp"-området i närheten av där vi bor (som är en vanlig skog som växer i vatten). Här finns också flamingos, sköldpaddor, kolibrier och små gröna ödlor.

För det mesta strålade solen från en klar himmel men vi hade också en del tropiska regn med hög luftfuktighet efteråt, ca 30 gr varmt.

I Louisiana dansar man Cajun, Zydeco och Vals. För mig är det dansen som hjälper mig mest att fortsätta att hålla balansen både i livet och på marken. Benmuskelnerna har blivit starkare, konditionen är bättre och yrseln vållar mig inga problem, så länge som jag kan svänga mig i dansens virvlar!

Ta chansen och börja att röra dig till musiken, det går ju bra att göra därhemma framför TV'n eller till några medryckande toner på radion, det är bra för balansen och hälsan och det är roligt dessutom!

Kram till er alla från

Karin Henning, kassör i Meniereföreningen

TISDAGSTRÄFFAR VÅREN 2010

Tid: kl 14-16

9 februari, 23 mars, 20 april

Plats: Tideliugatan 12, 9 tr (Rosenlund)

*"En droppe droppad i livets älv
har ingen kraft att flyta själv.*

*Det ställs ett krav på varenda droppe:
hjälp till att hålla de andra oppe!"*

(Tage Danielsson)

Varmt välkommen till våra Tisdagsträffar där vi delar med oss av våra erfarenheter om menières sjukdom!

Om man är i samma situation, är det lättare att förstå hur det känns att drabbas.

Ingen föranmälan behövs. Vi bjuder på fika och oss själva.

Meniereföreningens årsmöte

9/3 2010 kl 17.30 på Tideliugatan 12,9 tr Rosenlund

Smörgåstårter serveras mellan 17.00-17.30.

Sedvanliga årsmötesfrågor behandlas.

Motioner ska vara kansliet tillhanda senast 26/1.



KLOTTERPLANKET

Du som är intresserad av Morbus Menière, eller själv har öronutlöst yrsel, titta gärna in på vårt klotterplank. Där kan du ventilera dina tankar och funderingar om sjukdomen, ställa frågor och ge tips.

Adressen är www.hrf-sthmsdistrikt.org/smf

COCHLEA IMPLANTATFÖRENINGEN

Bilagor medföljer till medlemmar i CI-föreningen

God fortsättning på 2010

Här är lite om vad som händer nu i början på året.



Välkommen till Stora Hörselimplantatsdagen den 13 mars som arrangeras av Möllerstöm Medical Sverige i World Trade Center, Klarabergsviadukten 70/Kungsbron 1, Stockholm. För program och anmälan se www.mmmabnet.com/implantatdagen. Information lämnas även av Agneta Österman på

tel 08-702 30 53, 070- 381 90 85, eller agneta.osterman@hrf-sthmsdistrikt.org

CI-föreningens årsmöte avhålls den 20 mars på Blekingegatan 28 A. Vi startar med en lätt måltid kl. 12.00 och årsmötet börjar kl. 13.00. Separat kallelse medföljer denna tidning till CI-föreningens medlemmar. Program ännu ej fastställt. Hoppas på stor anslutning då bl.a. viktiga val ska avhållas.

Har du frågor eller synpunkter på program kontakta Agneta Österman, ombudsman, se kontaktuppgifter ovan.

På uppdrag av styrelsen

Ingrid Bengtsson

God fortsättning på det nya året!

I skrivande stund har en dryg vecka förflutit sedan Jan Malm-sjöns något tvekande framförande av Nyårsklockorna. Jag led verkligen med honom.

Vilka nyårslöften har ni avlagt innan 12-slaget? Rökare t ex brukar ju gärna ta ny sats mot avhållsamhet. Jag gjorde det själv ett antal år innan jag slutligen lyckades fimpå för gott sommaren 1980. Mitt nyårslöfte för 2010 gäller att flitigt träna TSS i stil med Arne Tammers "Ge mej en kvart om dagen.". TSS är ju både roligt och nyttigt så det bör inte bli några som helst problem eller...?

Vad skall hända 2010? Valmaskineriet drar snart igång och kommer att prägla vinter, vår och sommar. De fagra löftenas tid är inne och kanske vi också får uppleva förslag till satsningar inom hörselområdet. Vi får se vad som händer.

I ett nära perspektiv stundar som vanligt Tinnituskamra-terna. Nytt för i år är KBT-utbildningen med Marie Nordstrand

som ledare. Vi är också i färd med att skapa en slags Väntjänst för hörselskadade/tinnitusdrabbade och trevar oss fram delvis via de lokala föreningarna. Kom gärna med synpunkter på en sådan verksamhet!

En angelägen fråga gäller vår självhjälpgrupp Tinnituskamraterna. Någon form av förnyelse verkar vara nödvändig eller har hemsidor och klotterplank ersatt behovet av personlig kontakt med andra tinnitusdrabbade? Skicka dina synpunkter till mej, litzén-asperén@datorpost.se eller till Seija Bexar på kansliet, seija.bexar@hrf-sthmsdistrikt.org. Vi lovar att ta väl vara på ditt bidrag.

Vi hörs och syns.

Ingrid och övriga styrelsen

TINNITUSFÖRENINGEN HAR EGET KLOTTERPLANK

Tinnitusföreningen har nu fått ett eget forum där vi kan diskutera våra frågor. Adressen är www.hrf-sthmsdistrikt.org/tinnitus/smf. Välkommen att registrera dig som medlem där och dela med dig av dina kunskaper och erfarenheter om allt som berör tinnitus.

Styrelsen

Tinnitusföreningens årsmöte

10 mars 2010 kl 17.30

Tideliussgatan 12,9 tr Rosenlund

Smörgåstårter serveras mellan 17.00-17.30.

Sedvanliga årsmötesfrågor behandlas.

Program:

Efter årsmötet informerar Olof Kalrsson om hörselrehabilite-ring och Uno Svensson visar hörsel tekniska hjälpmedel.

Varmt välkommen!



Hörsellinjen

0771-888 000

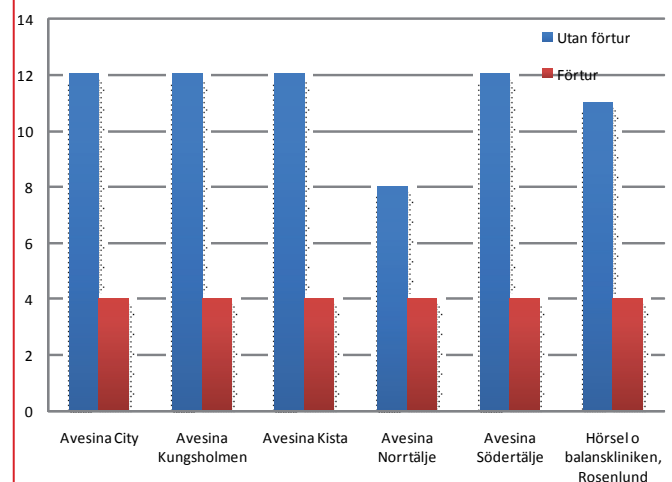
Ring om du har frågor
om hörsel eller hörselskador.
www.horsellinjen.se.



Hörselskadades Riksförbund

VÄNTETIDER FÖR UTPROVNING AV HÖRAPPARAT

Uppgifter hämtade på Internet 100122. Siffrorna anger antal veckor (www.vantetider.sll.se).



PROGRAMÖVERSIKT

FEBRUARI

TORS 4 KL 18-20 HYVIS PUBKVÄLL (SID 7)
SÖND 7 KL 14-17 SHIBA-TRÄFF (SID 7)
TISD 9 KL 14-16 MENIÈRE TISDAGSTRÄFF (SID 10)
TORS 18 KL 18-20 HYVIS SOPPA & SNACK (SID 7)
TORS 25 KL 18.00 HYVIS ÅRSMÖTE (SID 7)

MARS

TORS 4 KL 18-20 HYVIS PUBKVÄLL
TISD 9 KL 17.30 MENIÈREFÖRENINGEN ÅRSMÖTE (SID 10)
ONSD 10 KL 17.30 TINNITUSFÖRENINGEN ÅRSMÖTE (SID 11)
TORS 11 KL 18.00 ÖFL ÅRSMÖTE (SID 9)
SÖND 14 KL 14-17 SHIBA-TRÄFF (SID 7)
LÖRD 20 KL 12.00 CI-FÖRENINGEN ÅRSMÖTE (SID 10)
TISD 23 KL 14-16 MENIÈRE TISDAGSTRÄFF (SID 10)

APRIL

TORS 1 KL 18-20 HYVIS PUBKVÄLL
SÖND 11 KL 14-17 SHIBA-TRÄFF (SID 7)
TISD 20 KL 14-16 MENIÈRE TISDAGSTRÄFF (SID 10)
ONSD 21 KL 18-19 ÖFL FÖRELÄSNING

MAJ

TORS 6 KL 18-20 HYVIS PUBKVÄLL

HÖRSELINFORMATÖRER KAN BOKAS!

Distriktet har fyra informatörer som kostnadsfritt kan medverka på alla slags möten för att öka förståelsen och kunskapen om hörselrör.

Kontakta kansliet tel 702 30 50, fax 702 30 59 eller kansli@hrf-sthmsdistrikt.org

KANSLIET STÄNGT

PGA PERSONALMÖTE TORSDAGAR KL 10.00-11.30.

DISTRIKTSNYTT VIA E-POST?

DET SOM KRÄVS ÄR ATT MAN HAR ADOBE READER INSTALLERAD PÅ SIN HÅRDDISK (KAN LADDAS NER GRATIS FRÅN www.adobe.com/se/products/acrobat/readstep2.html).

VILL DU HA TIDNINGEN VIA E-POST, MEDDELA DET TILL ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org

DISTRIKTSKANSLIET

ÖPPETTID 9.00 - 16.00
LUNCHSTÄNGT 11.30 - 12.30

BESÖKSADRESS:

TIDELIUSGATAN 12, 9TR STOCKHOLM

POSTADRESS:

BOX 38 180, 100 64 STOCKHOLM

TELEFON EXPEDITION:

TELTID KL 9.00-11.30, TORS 9-10
08-702 30 50, TXT 08-702 30 60
FAX 08-702 30 59
kansli@hrf-sthmsdistrikt.org
www.hrf-sthmsdistrikt.org

EXP/HUSMOR

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.vonwower@hrf-sthmsdistrikt.org

OMBUDSMAN

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

OMBUDSMAN 50%

AGNETA ÖSTERMAN
(Vikarie För Berit Hagström)
08-702 30 53, 070-381 90 85
agneta.osterman@hrf-sthmsdistrikt.org

OMBUDSMAN

ULLA SAND
08-702 30 54, TXT se expedition
ulla.sand@hrf-sthmsdistrikt.org