A large, stylized graphic of a human ear, rendered in shades of yellow and orange, occupies the left side of the page. The ear is composed of several curved lines representing the outer ear, ear canal, and eardrum.

ØRE GUIDEN

**Veiviser til
hørselsomsorgen**

**Hvilke rettigheter har
hørselshemmede?
Hvem gjør hva?**



HLF

Hørselshemmedes Landsforbund

Din hørsel - vår sak

Er du voksen og har en hørselslidelse? Da er denne veiviseren noe for deg!

Som Hørselshemmet er det nyttig å vite litt om hvordan den offentlige hørselsomsorgen fungerer. Kanskje du er helt i begynnelsen av å lære å leve med en hørselslidelse, eller kanskje du allerede ha en del erfaringer selv, med leger, audiografer, hørselskontakter og andre som har som oppgave å sikre at hørselshemmede får den hjelpen de trenger.

Øreguiden gir et overblikk over hvordan den offentlige hørselsomsor-

gen fungerer i Norge. Det er kanskje ikke alle spørsmål du får svar på, men etter å ha lest denne brosjyren vil du i hvert fall vite hvor du kan få svar på det du lurer på!

Informasjonen er hentet fra mange ulike institusjoner som jobber med hørselshemmede, og er utarbeidet av HLF (Hørselshemmedes Landsforbund)

Tall om hørselshemmede i Norge

- 20% av befolkningen har en betydelig hørselshemming. Det vil si 1.000.000 personer i år 2020.
- 300.000 av disse har et høreapparat.
- 750.000 har tinnitus. 85.000 tinnitus-rammede har såkalt invaliderende tinnitus. Det vil si at tinnitusplagene er så sterke at de påvirker livskvaliteten i svært høy grad.
- Ca. 40.000 personer har Morbus Meniers, eller meniers-liknende

- symptomer. Diagnosen Morbus Meniers forutsetter at pasienten har tre symptomer; Svimmelhet, tinnitus og hørselstap.
- Over 8.000 er døvblitte. Det vil si at en er født med hørsel og er vokst opp med talespråk, men er blitt døv eller sterkt tunghørt senere i livet.
 - Flere hundre voksne har fått operert inn cochlea implantat (CI).

Hvor får du hjelp?

Som voksen hørselshemmet er det i hovedsak tre steder du kommer i kontakt med den offentlige hørselsomsorgen, i tillegg til kommunen din. Her følger en kort oversikt.

Hørselssentral

En hørselssentral er en medisinsk poliklinikk på et sykehus. Hørselssentralen utreder hørselsfunksjoner på ulike målinger, kartlegger individuelle behov og tilpasser høreapparater med eventuelt tilbehør om dette kan hjelpe. Når kirurgi kan hjelpe på hørselsproblemene vurderer legen på hørselssentralen om dette kan være aktuelt. Audiografene kan også tilpasse hjelpemidler og lydgenerator ved behandling av tinnitus eller nedsett lydtoleranse. Audiografene kan også hjelpe deg med søknad om andre hørselstekniske hjelpemidler.

Hjelpemiddelsentral

En hjelpemiddelsentral er et ressurs- og kompetansesenter innen hjelpemiddelformidling og tilrettelegging, samt tolketjeneste. Det er en hjelpemiddelsentral i hvert fylke. Hjelpemiddelsentralene har et overordnet og koordinerende ansvar for å

gi ut hjelpemidler og tilrettelegge for funksjonshemmede innen eget fylke.

Privat øre-nese-hals-spesialist

Private øre-nese-hals-spesialister er et alternativ til hørselssentralen, fortrinnsvis i de større byene. Spesialistene har avtale med det offentlige om formidling av høreapparater og tilbehør. Dersom du ikke har særlige behov, som for eksempel at du ønsker henvisning til CI-utredning, eller er barn, vil en slik avtalespesialist kunne gi deg den samme servicen som en hørselssentral.





Hvem møter du?

Du vil møte flere profesjonsgrupper og titler i den offentlige hørselsomsorgen. De ulike gruppene har ulike kunnskap og funksjon. Her er de vanligste:

Audiograf

En audiograf er spesialist på hørsel og har ansvar for utredning og rehabilitering av hørselshemmede. De viktigste oppgavene til audiografen er å gjennomføre en rekke tester for å avdekke hvilket hørselstap det er snakk om, og årsaker til hørselstapet. Audiografen

har også ansvar for rehabilitering og gir rådgivning til den hørselshemmede om tekniske hjelpemidler, rettigheter, hørestrategier og mestring av hverdagen med hørselstap. Brukere flest møter audiografen på hørselssentralen eller hos den private øre-nese-halsspesialisten.

Audiotekniker/udiofysiker

Audiotekniker/udiofysiker er teknisk og ingeniørfaglig utdannet og jobber for eksempel med romklanganalyser og kalibrering av tekniske hjelpem-

idler, men kan også være involvert i hørselstester og audiogramarbeid på hørselssentral. Mange audioteknikere og -fysikere jobber hos høreapparat- og hjelpemiddelleverandører, og man finner dem også på hjelpemiddelsen-traler.

Audiopedagog

Audiopedagoger er spesialpedagoger som jobber med det psykososiale, det vi si hvordan mennesker håndterer å leve med de personlige og sosiale utfordringene som det medfører å ha en hørselsslidelse. I tillegg gir audiopedagoger rådgivning, og tilbyr lytte- og taletrening. Audiopedagoger jobber på kompetansesentre og noen hørselssentraler og private øre-nese-halsleger har også tilknyttet audiopedagoger.

Logoped

Logopeder jobber med språkutvikling, diagnostisering av språkproblemer og språktrening. Logopeder er ikke tilknyttet hørselssentralene, men er som regel kommunalt ansatte.

Øre-nese-hals-lege

Øre, nese og hals er et spesialiseringssområde for leger. Øre-nese-hals-legen er ansvarlig for å stille diagnoser, og for å undersøke om det er underliggende medisinske problemer knyttet

til hørselstapet. På Haukeland sykehus finnes det et eget Balanselaboratorium, der det er øre-nese-hals-leger med spisskompetanse på svimmelhet, som kan være knyttet til hørselsproblemer. Utredning i forhold til svimmelhetsproblematikk utføres på de fleste ØNH-avdelinger. Mange brukere opplever svimmelhet i forbindelse med hørselstap eller alderdom, og det kan være nyttig å få utredet dette.

Tinnitusterapeut

Tinnitusterapeut er ikke en beskyttet tittel. Mange alternative behandlere med varierende kvalitet presenterer seg som tinnitusterapeuter. Dersom du møter tittel tinnitusterapeut i den offentlige hørselsomsorgen, vil dette mest sannsynlig være en audiograf eller en audiopedagog med etterutdanning. Audiografer og audiopedagoger kan ta videreutdanning i tinnitusbehandling ved Universitetet i Oslo, som er det eneste stedet der man kan ta formell utdanning på dette feltet i Norge.

Tolk

Som hørselshemmet vil du kanskje trenge skrivefolk. De fleste tolker er utdannet i både skrivefolk og tegnspråktolkning. Norsk med tegnstøtte (NMT) er en alternativ/supplerende tolkemethode.

Kommunal hørselskontakt

En hørselskontakt er ikke en spesifikk utdanning eller faggruppe, men en rolle i kommunens hørselsomsorg. Hørselskontakter har ingen spesifikke krav til kompetanse eller utdanning, men er ofte ergoterapeuter eller fysioterapeuter. Hørselskontakten bør ha god kunnskap om hørsel. Hjelpemiddelsentralene holder kurs for kommunale hørselskontakter. Hørselskontakten er det kommunale bindeleddet mellom de ulike instansene som jobber sammen om rehabilitering av hørselshemmede. Over 80% av kommunene har en hørselskontakt, selv om stillingsstørrelsen varierer.

Hørselskontakten gir råd og veiledning om tekniske hjelpemidler og andre tilbud, bistår med søknad, og bør gi tilbud om opplæring i bruk og stell av høreapparater og tekniske hjelpemidler.

HLFs frivillige likepersoner

HLFs likepersoner er frivillige og ulønnede, og et supplement til den offentlige hørselsomsorgen. En likeperson er ikke en fagperson, men en helt vanlig person som har erfaring med å leve med en hørselsslidelse. HLFs likepersoner tilbyr samtale, støtte og råd rundt det å lære seg å leve med en hørselsutfordring.

Kommunens ansvar

Alle kommuner har et ansvar for nødvendig helsehjelp til kommunens innbyggere. Dette innebærer at kommunen også må legge til rette for en god hørselsomsorg og gi tilbud om nødvendige hjelpemidler samt opplæring og rehabilitering for de som har behov for det. I dette arbeidet bør kommunens hørselskontakt være en aktiv medspiller.

I et rundskriv fra Helsedirektoratet fra 2007 til landets kommuner blir det anbefalt at alle kommuner skal ha en hørselskontakt:

«Kommunene har i dag mangel på hørselsfaglig kompetanse og har utilstrekkelig grad tilbud om rehabilitering. Alle kommuner skal ha en hørselskontakt. Personer med hørselshemninger trenger individuelt tilpassede hjelpemidler som kommunene har medansvar for å bringe til veie. Mer enn 3/4 av landets hørselshemmede antas å ha et mer omfattende rehabiliteringsbehov enn tilpassning av høreapparat. Det forventes at sosialtjenesten i kommunene imøtekommer dette behovet.»



Høreapparatbrukere

Anskaffelse

Høreapparater dekkes av NAV. Det er satt en øvre prisgrense og noen høreapparatmodeller har derfor en egenandel. Den til enhver til gjeldende

prisgrense finner man på NAV sine hjemmesider.

Ved hørselstap som skyldes godkjent yrkesskade, gis det stønad til full dekning uten hensyn til

stønadsgrensen. Til yrkesaktive kan det også gis stønad til å anskaffe reservehøreapparat, dersom det er nødvendig for å kunne skaffe seg eller beholde arbeid.

Gjenanskaffelse

Du kan få dekket utgifter til nytt apparat etter minst seks år hvis apparatet du har ikke lenger fungerer tilfredsstillende og ikke kan repareres, eller du har prøvd et annet apparat som gjør at du hører vesentlig bedre.

Hvis du ønsker nytt apparat før det er gått seks år, må audiografen din søke for deg. Du kan som hovedregel søke om nytt apparat selv om det ikke er gått seks år, hvis hørselstapet ditt har endret seg slik at et nytt apparat med andre tekniske egenskaper gir deg vesentlig bedre hørsel, eller dersom det er kommet en ny type apparat på markedet som kan hjelpe deg med hørselstapet ditt på en vesentlig bedre måte enn det apparatet du allerede har. Du kan også søke om nytt apparat dersom du på grunn av vesentlig endring i funksjonsevnen ikke lenger er i stand til å betjene det høreapparatet du har.

Reparasjon og service

Folketrygden dekker reparasjon av høreapparater og frakt til og fra forhandler. Brukeren må selv legge ut

for portoutgiftene og få beløpet refundert av NAV. Høreapparatene bør sendes som Norgespakke, ikke som rekommandert post, på grunn av bedre erstatningsvilkår som Norgespakke.

Service må du betale for selv. Dette gjelder for eksempel bytting av visse typer slanger.

Ørepropper

Individuelt tilpassende ørepropper dekkes av folketrygden ved behov. Seksårsregelen gjelder ikke for ørepropper da det av hygieniske årsaker anbefales å bytte oftere. Dessuten kan øregangene dine forandre seg på

kort tid, slik at de propper du har ikke passer lenger.

Eierskap

Høreapparatet er brukerens eiendom og bør forsikres. Folketrygden dekker ikke tap av høreapparat. HLF har imidlertid en egen erstatningsordning innbakt i medlemskontigenten. Ved tap av høreapparat må skademeldingsskjema fylles ut og sendes inn til HLF.

Hørselshjelpemidler

Hørselshemmede og andre med hørselsrelaterte lidelser har rett til gratis hjelpemidler og tolkehjelp ut fra den

enkelte brukers behov. Ved å kontakte kommunens helsetjeneste kan man få bistand til å vurdere behovet for hjelpemidler og fylle ut søknad. Man kan også få hjelp til dette hos sin audiograf eller audiopedagog. Hjelpemidler består av varslingshjelpemidler og lyttehjelpemidler.

Talking for hørselshemmede

Hørselshemmede og døve har ofte behov for skrivetolk eller tegntolk. En skrivetolk er en som fortløpende skriver ned på en pc-skjerm det som muntlig blir presentert i et foredrag, diskusjon eller samtale. Det gjør at den som har behov for det kan få med seg muntlig kommunikasjon ved å lese på skjermen. Bruk av for eksempel teleslynge sammen med skrivetolk er en god kombinasjon og til god hjelp for mange hørselshemmede.

Søknad om rett til gratis tolk sendes NAV Hjelpemiddelsentral. Hørselshemmede som har søkt om, og er blitt godkjent som tolkebrukere, kan be om skrivetolk til alle situasjoner. Tolk kan brukes i all slags kommunikasjon; i arbeid, fritid og i dagliglivets gjøremål.

Behovet avgjøres av den enkelte brukeren, og det er intet maksimalt timetall for hvor mye talking man kan få. I praksis begrenses muligheten for tolk dog av den store mangelen



på kvalifiserte skrivevolker. Tolk bør bestilles uansett, slik at behovet for tolk blir synliggjort. Hvis man ikke får tolk, til tross for at man har bestilt i god tid, bør klage sendes til NAV (eget klageskjema finnes på www.nav.no).

Tolk bestilles av den enkelte bruker hos Tolkesentralen som er lokalisert sammen med Hjelpemiddelsentralen.

Tilpasningskurs

Folketrygden yter stønad til tilpasningskurs for hørselshemmede som har behov for å bli mer selvhjulpne i dagliglivet og for å få eller beholde arbeid, for eksempel "Behold jobben"-kurs på HLF Briskeby Kompetansesenter as. Dette er en rettighet som hørselshemmede har.

Krav om stønad til tilpasningskurs sendes NAV lokalt. Utgifter til tilpasningskurs for pårørende (familie, slektninger og andre nærstående personer) kan også dekkes.

Det kan gis sykepenger til den som må være borte fra arbeidet for å delta på tilpasningskurs.

Rett til audiopedagog

Folketrygden (§ 5-10) dekker behandling hos audiopedagog. Det er et vilkår at man er henvist fra en øre-nese-hals-spesialist. Tilbud hos audiopedagog kan være rådgivning om tekniske hjelpemidler og trening i bruk av høreapparat, munnavlensingstrening samt bruk av tegn og lyttetrening.



Hørselshemmede på jobb

Undersøkelser viser at om lag 100.000 nordmenn i yrkesaktiv alder hører så dårlig at de vil kunne ha nytte av høreapparat.

Støy på arbeidsplassen

Hørselsskader toppe skadestatistikken til Arbeidstilsynet. Yrkesgrupper som jobber i støyfylte miljø (oljearbeidere, barnehageansatte, frisører m.v.)

melder om flest problemer med ned-satt hørsel og tinnitus. Hørselsskader forårsaket av støy på arbeidsplassen kan bli godkjent som yrkesskade.

Økonomiske ytelse ved yrkesskade

Ved yrkesskade har arbeidsgiver plikt til å sende melding til NAV, eventuelt kan det gjøres av arbeidstaker selv.

Ved godkjent yrkesskade kan du ha krav på trygdeytelse og krav på erstatning. Det er svært viktig å melde inn og dokumentere en yrkesskade så fort som mulig.

Tilrettelegging på arbeidsplassen

For at hørselshemmede i yrkesaktiv alder skal kunne fungere godt i en arbeidssituasjon, er det viktig at alle på arbeidsplassen bidrar.

Hva kan du som hørselshemmet selv gjøre for å få en bedre arbeidssituasjon?

- Hold regelmessig kontakt med audiografen din og sørg for å oppgradere dine høreapparater i hvert fall hvert sjetten år – det kan være nyvinninger som kan gi vesentlig bedre høreopplevelse.
- Vær åpen om ditt hørselstap. Informer kollegaene dine om hvordan du har det og hva de kan gjøre for å bedre situasjonen.
- Be om å få kontor/kontorplass som er skjermet fra støyende omgivelser.
- Sørg for å få tak i nødvendige hjelpemidler, som du får gratis fra hjelpemiddelsentralen. Få en unik ringetone på telefonen din – da hører du lettere om det er din telefon som ringer.
- For å få arbeidsplassvurdering kan

du kontakte bedriftshelsetjenesten, Arbeidslivssenteret (dersom bedriften har en avtale om inkluderende arbeidsliv) eller ta direkte kontakt med hjelpemiddelsentralen i ditt fylke.

Husk – kostnadene ved teknisk tilrettelegging dekkes hovedsakelig av folketrygden og i liten grad av arbeidsgiver.

Hva kan normalthørende kollegaer gjøre for å bedre arbeidssituasjonen din?

- Passe på å ikke gi beskjeder i forbi-farten eller snakke med ryggen til. Ta seg tid til å stoppe opp og se på deg før de snakker.
- Gjøre det til en rutine med skriftlige møtereferat.
- Kommunisere alle viktige ting skriftlig i tillegg til muntlig.
- Sjekke at de har din oppmerksomhet før de snakker.
- Understreke det de sier med kroppsspråket.
- Gjenta, omformulere eller snakke saktere dersom de ser at du ikke får med deg det du sier.
- Dine kollegaer kan gi tilbakemelding til andre kollegaer, dersom de ser at det er situasjoner der du ikke får med deg alt.

Hva kan arbeidsgiveren gjøre for å lette arbeidsdagen for en hørselshemmet arbeidstaker?

Arbeidsgiveren bør skaffe seg størst mulig forståelse for hvordan den ansatte fungerer med sine hørselsutfordringer. Alle hørselstap er ulike, og personer med hørselsutfordringer håndterer disse på sin egen måte.

Dog finnes det noen generelle ting å gå ut ifra. Den viktigste er at støy skaper større utfordringer for de som hører dårlig enn for normalthørende. Et normalthørende øre sorterer ut lyd som ikke er viktig. Det gjør ikke et høreapparat. Derfor får den hørselshemmede inn mye bakgrunnslyd som hemmer forståelse av viktige lyder.

Kontorlandskap er derfor en vanskelig arbeidssituasjon for en hørselshemmet. La den hørselshemmede arbeidstakeren få et kontor/kontorplass som er skjermet fra støyende omgivelser. Dersom det ikke er noe alternativ til kontorlandskap bør hørselshemmede få en fast plass med lettvegger/skillevegger rundt.

Omgivelsene er viktige. Harde flater som glass og betong reflekterer støy, mens myke flater som tepper og gardiner absorberer støyen. Mye bakgrunnsstøy er trøttende, og ikke bare for den med høreapparat. Et godt lyd miljø er bra for alle ansattes trivsel og prestasjoner. God belysning på kontoret er også viktig, slik at det blir lett å munn-avlese.

Hjelpemidler er viktige. Arbeidsgiveren bør se til at den ansatte har hjelpemidler som fungerer for ham eller henne.

Støtte fra arbeidsgiver er viktig for at den hørselshemmede skal fungere godt. Å støtte arbeidstakeren i å være åpen om sitt hørselstap skaper trivsel og økt motivasjon hos den ansatte.

Det finnes ulike ordninger under NAV, for eksempel TULT (tidsubegrenset lønnstilskudd), som kan være aktuelle for å beholde eller ansette arbeidstakere med hørselsutfordringer.



Tinnitus

Tinnitus, eller øresus, kjennetegnes ved at det er en lyd bare du selv hører. Lydene varierer fra person til person. For mange forsvinner lyden etter en stund, men for noen blir lyden så plagsom at det går utover helsen.

Tinnitus er et symptom på at samarbeidet mellom øret og sentrale funksjoner i hjernen ikke fungerer slik det vanligvis gjør. Det kan være flere grunner til dette. Man kan ha fått tinnitus av høy musikk, høye lyder på jobben, stress eller det kan være at du rett og slett ikke vet hvordan du har

fått det. Du kan ha tinnitus på det ene eller begge ørene, og den kan komme brått eller gradvis.

Alle kan utvikle tinnitusplager. Tinnituslydene varierer fra person til person og samme person kan ha flere lyder og lydene kan forandre seg over tid. Svake lyder kan være like plagsomme som høye lyder. Tinnituslyden kan variere med ditt stressnivå.

Mange har erfaring med å leve med tinnitus. Mange har lært seg hvordan man kan gjøre hverdagen bedre, slik at tinnitus ikke styrer

hverdagen i samme grad som tidligere. De har ikke blitt kvitt tinnitus, men har lært seg å mestre plagene bedre.

Det er fortsatt uløste utfordringer innenfor tinnitusbehandlingen, men nedenfor viser vi noen av mulighetene som finnes for å lære seg å ta kontroll over tinnituslydene.

Rehabiliteringstilbud

Det er øre-nese-halsavdelingen (Hørselsentralen) på sykehusene eller privatpraktiserende øre-nese-halsleger som man bør henvende seg til for å få hjelp til å undersøke, diagnostisere og utrede plagsom tinnitus. De fleste steder tilbyr høreapparater og lydgenerator for å avhjelpe tinnitusplagen, og noen ønh-avdelinger/hørselsentraler, som sykehuset i Arendal, Molde, St. Olavs og Haukeland, har et systematisk rehabiliteringstilbud. Det kan ved alle avdelinger henvises til rehabiliteringstilbud andre steder. Dette kan være behandling hos audiopedagog eller ved mestrings- og rehabiliteringssenter og andre kompetansesenter.

Følgende steder gir tilbud i dag:

HLF Briskeby

HLF Briskeby Kompetansesenter AS, ligger i Lier kommune, mellom Oslo og Drammen. Briskeby tilbyr en kurs-

rekke med tre samlinger i løpet av ett år som setter fokus på tinnitusrammedes egne muligheter for å håndtere og redusere plagene tinnitus kan føre til.

Temaer på kurssamlingene er hjernens betydning for hvordan vi oppfatter og tolker lyd, en helhetlig innfallsvinkel på tinnitusmestring, hjelp til selvhjelp i hverdagen, tanker som verktøy for å takle vanskene, stresshåndtering og avspenning samt erfaringsutveksling.

Temaene belyses gjennom forelesninger, gruppesamtaler og individuell veiledning av fagpersoner med bakgrunn i medisin, hørsel og psykomotorisk fysioterapi. Mer informasjon finnes på nettstedet www.hlfbriskeby.no

Landaasen

Landaasen Rehabiliteringssenter AS ligger ca. 25 km nord for Gjøvik, og har siden 1990 hatt mestringsopphold spesielt tilrettelagt for pasienter med tinnitus. Tilbudet vektlegger økt kunnskap og bevissthet, deltagelse i aktiviteter, bedre avspenning og søvnkvalitet. Fokus er på muligheter og løsninger. Metodene er økt kunnskap om tinnitus og følgetilstander, bevisstgjøring av egne mestringsstrategier, økt kroppsbevissthet og mestring av ulike former for fysisk aktivitet. Det legges vekt på ufarliggjøring av de naturlige følger

og reaksjoner hos tinnitusrammede.

Pasientene tas inn i grupper på 15-20 personer. Oppholdet har en varighet på 3 uker. Mer informasjon finnes på nettstedet www.landaasen.no

Nordtun

Nordtun HelseRehab ligger ute ved kysten i Meløy kommune, omtrent midtveis mellom Bodø og Mo i Rana. Mestringstilbudet til pasienter med tinnitus er basert på en nevrofysiologisk tilnærming – en modell der de tre hovedelementene ufarliggjøring, lydstimulering og avspenning står sentralt. Gjennom et 14-dagers mestringsopphold fokuseres det på ufarliggjøring gjennom økt kunnskap og innsikt, hvordan flytte fokus bort fra tinnitus, hvordan tilvenne seg og endre reaksjon på tinnituslyden, hvordan komme i gang med endringsprosesser til forbedring, hvordan forholde seg til lyd i hverdagen og hvordan bruke lydstimulering og hørselstekniske hjelpemidler, hvordan lære å kontrollere muskelspenninger og lære avspenning, og hvordan forebygge følgetilstander. Tilbudet vektlegger at de teoretiske modeller skal omsettes til praktiske verktøy til bruk i hverdagen. Oppholdet skal gi inspirasjon til å få frem egne krefter og mestringssevne. Etter et opphold skal man ha fått nye «verktøy» til bruk for å oppnå mindre

plager og bedre livskvalitet og evne til å mestre hverdagen. Mer informasjon finnes på nettstedet www.nordtun.no

Haugland

Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter ligger 54 km sør-vest for Førde, i Fjaler kommune i Sogn og Fjordane. Rehabiliteringssenteret har siden 2010 jobbet med tinnitusproblematikk, blant annet i samarbeid med audiopedagog. I tillegg har senteret samarbeid med øre-, nese-, hals-lege ved Førde Sentralsjukehus, som er med å kvalitetssikre og utvikle et optimalt tilbud til gruppen. Hovedmål med oppholdet er å gi pasienten mestringsstrategier for at tinnitus blir mindre dominerende og lære seg egentrening som gjør at tilstanden ikke tar så mye plass i brukeren sitt liv. Mer informasjon finnes på nettstedet www.rkhr.no

Rådgivningskontoret for hørselshemmede (Oslo, Bergen, Stavanger, Trondheim)

De store byene har et eget rådgivningskontor for hørselshemmede og døvblitte, som også gir et tilbud til tinnitusrammede. Audiopedagoger/audiografer på rådgivningskontorene kan tilby informasjon og veiledning, avspenning, forskjellige former for oppmerksomhetstrening, lydstimule-

ring og tekniske hjelpemidler.

Rådgivningskontoret er en kommunal tjeneste og kan derfor bare følge opp de som bor i de aktuelle kommunene.

Tekniske hjelpemidler for tinnitusrammede

For personer med tinnitus kan flere hjelpemidler være aktuelle. Hvilke hjelpemidler som eventuelt kan hjelpe deg må avklares i samråd med høresentralen, og søkes på ordinær måte fra NAV eller hjelpemiddelsen- tralen i fylket der du bor.

En lydgenerator/tinnitusmasker kan se ut som et høreapparat, men lager bakgrunnslyder som bidrar til å styre fokus bort fra tinnituslyden. Tilpasning av tinnitusgenerator er et supplement til tinnitusterapi. Det er viktig med god kunnskap om hvorfor og hvordan man skal bruke den, så derfor er det viktig med oppfølging.

Lydgenerator/tinnitusmasker dekkes av NAV. Der hvor det er behov

for kombiapparat, høreapparat med lydgenerator, kan det forekommen en liten egenandel. Oversikt over prisgrenser finner du på NAV sin hjemmeside.

For personer som også har nedsatt hørsel i tillegg til øresus, kan et høreapparat være til hjelp. Høreapparat vil da forsterke lydbildet rundt, noe som fører til at tinnituslyden oppfattes som svakere. Det finnes også modeller hvor lydgeneratoren og høreapparatet er kombinert.

En lydpute er en sovepute med innebygde høyttalere. Du kan koble lydputen til en lydgenerator som står på nattbordet eller en radio/CD-spiller. Lydputen er et godt hjelpemiddel å bruke når man skal sove. Det finnes også putehøyttalere som kan legges under hodeputen og fungerer på samme måte som lydputene. Begge deler dekkes av Folketrygden.



Menieres

Menieres kjennetegnes av en eller flere av følgende symptomer:

- Kraftige og plutselige svimmelhetsanfall
- Lydforvrengning
- Følelse av å ha dott i øret
- Øresus/tinnitus
- Midlertidig hørselstap (inntreffer ofte i en tidlig fase av sykdommen i

sammenheng med anfall av svimmelhet. En hørselstest bør derfor tas kort tid etter selve anfallet. Etter hvert kan tapet bli permanent)

De som opplever slike symptomer må ta kontakt med sin fastlege for å få en henvisning til øre-nese-hals-spesialist for nærmere utredning. Legen vil



eventuelt gjøre videre undersøkelser for å utelukke andre årsaker til symptomene. En del personer har menieres-liknende symptomer uten å ha alle symptomer, og får derfor ikke diagnosen menieres. På grunn av de komplekse symptomene tar det ofte lang tid fra de første symptomene viser seg til diagnosen stilles.

Menieres sykdom er en kronisk sykdom i det indre øret. Det betyr at

plagen vil være der hele livet, selv om de fleste etter noen år fungerer bra til tross for sykdommen.

Det foreligger informasjonsmateriell til personer som er plaget av meniere og svimmelhet.

Se nettstedet www.hlf.no/Tilbud-og-tjenester/Materiell-og-brosjyrer/ for mer informasjon.

Brosjyrene er utviklet av Anne Britt N. Losnegård i samarbeid med

Balanselaboratoriet ved Haukeland Universitetssjukehus.

Balanselaboratoriet har også utarbeidet en Selvhjelpspakke for svimle. Målet med denne veiledningen er å gi praktisk hjelp, få behandling og motivasjon til egeninnsats for å bli bedre. Les mer på www.balanselaboratoriet.no/en_vei_ut_av_svimmelheten/selvhjelpspakke/index.html

Rehabiliteringstilbud

Tilbud om mestrings- og rehabiliteringskurs/opphold gis på de samme rehabiliteringssentre som for mennesker med tinnitus. Dette er som regel egne kurs/opphold som er tilpasset brukergruppen. Imidlertid kan det gå lang tid mellom hvert tilbud på kurs/opphold da brukergruppen er liten.

HLF Briskeby

Med menierekursene settes det fokus på brukernes egne ressurser og muligheter for å håndtere og minske plagene som kan følge med sykdommen. Det tar tid å lære seg nye og konstruktive måter å takle vanskene på, og mange trenger et mer langvarig opplærings-tilbud. Briskeby tilbyr en kursrekke

med tre samlingen i løpet av ett år.

Temaer på kurssamlingene: Hvordan oppstår meniere, og hvordan oppleves den av de som rammes? Dagens menierebehandling – en helhetlig innfallsvinkel. Hjelp til selvhjelp for å mestre hverdagen med meniere. Stresshåndtering og balanse-trening. Tanker som verktøy for å takle vanskene og erfaringsutveksling.

Temaene belyses gjennom forelesninger, gruppesamtaler og individuell veiledning. Fagpersoner med bakgrunn i medisin, hørsel og psykomotorisk fysioterapi underviser. Mer informasjon finnes på nettstedet www.hlfbriskeby.no

Landaasen

Det legges vekt på fysisk aktivitet og avspenning, samt forelesninger med ulike temaer relatert til meniere. Mestringen søkes oppnådd gjennom kunnskap om meniere der det legges vekt på ufarliggjøring av de naturlige følger og reaksjoner. Videre har oppholdet som målsetting at deltagerne skal få innsikt i mestrings- og tilvenningsstrategier. Mer informasjon finnes på nettstedet www.landaasen.no.



Sterkt tunghørte/ døvblitte

Sterkt tunghørte er personer som har mistet mye av hørselen etter å ha lært talespråket, og som hører så dårlig at de vanskelig kan fungere i sosiale situasjoner uten spesielt forsterkerutstyr.

Døvblitte er personer som har mistet hørselen etter å ha lært talespråket,

og som hører så dårlig at de selv med forsterkerutstyr ikke kan oppfatte tale via hørselen. Noen dövblitte blir totalt døve, mens de fleste beholder en hørselsrest. Noen kan ved hjelp av høreapparat klare seg bra i samtaler på tomannshånd, men får større problemer når det er flere med i gruppen.

På landsbasis er ca. 8000 voksne beregnet å tilhøre denne gruppen, derav 2/3 over pensjonsalder. Siste års tendens viser at stadig flere får et alvorlig hørselstap i yrkesaktiv alder. Dette er mennesker som har et omfattende rehabiliteringsbehov som i stor grad handler om å mestre kommuni-

kasjons- og informasjonssituasjoner.

Felles for dövblitte og sterkt tunghørte er at de fleste får store kommunikasjonsproblemer. Skrive-tolk er ofte en god hjelp, se avsnittet om Talking for hørselshemmede.

Rehabileringstilbud

HLF Briskeby

Norsk med tegnstøtte (NMT) eller ”tegn-til-tale” er en kommunikasjonsmetode som visualiserer talen. Vi kommuniserer med vanlig norsk talespråk, og tar i bruk mimikk og kroppsspråk for å understreke innholdet. I tillegg brukes tegn fra døves tegnspråk. Det er bare de meste meningsbærende ordene vi setter tegn til. Mimikken gir samtalepartneren viktig tilleggsinformasjon om innholdet i det som sies (om jeg er sint, glad, spør om noe osv.).

Det er viktig å holde NMT og døves tegnspråk adskilt. Døves tegnspråk er et selvstendig språk som skiller seg fra norsk talespråk i oppbygning, grammatikk og kultur. Når døve kommuniserer bruker de tegn og mimikk/kroppsspråk, mens stemmebruken kuttes helt ut. I NMT er det viktigste talen, mens mimikk/kroppsspråk og tegn understreker det som sies.

Briskeby har erfaring i å holde grunnkurs og oppfølgingskurs i NMT for voksne og har utviklet et eget materiell til kursene. Mer informasjon finnes på nettstedet www.hlfbriskeby.no

Ål folkehøyskole og kurs-senter for døve

Ål folkehøyskole ligger i Hallingdal. Kurscenteret tilbyr grunnkurs og suppleringskurs for sterkt tunghørte og deres pårørende. Innholdet i kurset er kommunikasjons-trening, tegnspråk og tema som omhandler behov i en ny livssituasjon som døvblitt. En viktig del av kurset er møtet med andre døvblitte. Kurset er også for barn i familie/nettverk til den døvblitte. Barna får et eget tilbud på senteret med undervisning i tegnspråk og kommunikasjonstrening gjennom lek og forskjellige aktiviteter. Kursene dekkes i sin helhet av NAV, som også refunderer reiseutgifter. Kursene varer en uke, og baseres utelukkende på tegnspråk. Mer informasjon finnes på nettstedet www.al.fhs.no



Cochlea Implantat (CI)

Et cochleaimplantat gir døve muligheten til å oppfatte og tolke lyd og tale. CI tilbys hovedsakelig til hørselshemmede med så store hørselstap at de har liten eller ingen mulighet til å oppfatte tale med et vanlig høreapparat.

Det består av en elektrode som settes inn (implanteres) i sneglehuset (cochlea) og et eksternt apparat. Det eksterne apparatet fungerer som et slags høreapparat som fanger opp lyd

og sender dette videre til sneglehuset. Derfra blir signalene sendt videre til hjernen som tolker lydbildet.

Et CI er konstruert slik at CI-brukeren skal få tilgang til alle lyder som er avgjørende for å kunne oppfatte tale. CI-brukeren kan høre lyder i frekvensområdet 125 til 8000 Hz. Et normalt høre kan oppfatte fra 20 Hz til 20000 Hz. Hovedområdet for tale ligger mellom 500 Hz til 4000 Hz.

CI-hørsel gjengir alle lydene i frekvensområdet tilnærmet like godt og kan således sammenlignes med et ”flatt hørselstap”.

Hvor god nytte den enkelte har av CL er imidlertid avhengig av en rekke faktorer. En av de viktigste faktorene er hvor lenge personen har vært døv, og for barn som er født døve vil det si at alder ved implantasjon er særdeles viktig.

Erfaringen tilsier at cochlea-implantasjon etter en kort periode med døvhets gir bedre resultater enn etter en lang periode med døvhets.

Rehabiliteringstilbud

Øre-nese-halsavdelingen (Hørselsentralen) på sykehuset gir tilbud om utredning for eventuelt CI-operasjon. Rikshospitalet (Oslo Universitets-sykehus), Haukeland Universitets-sykehus i Bergen og St. Olavs hospital i Trondheim tilbyr CI-operasjon for voksne. Rikshospitalet i Oslo samarbeider med HLF Briskeby om å gi et kurs/mestringstilbud til CI-brukere før og etter operasjonen. St. Olavs hospital har et samarbeid med Møller Kompetansesenter om å gi et tilsvarende tilbud.

Kommunene har det overordnede ansvaret for å gi et god mestrings-

og rehabiliteringstilbud til CI-brukere. Det er derfor viktig å kontakte kommunen og audiopedagog så tidlig som mulig, slik at det kan bli utarbeidet en individuell rehabiliteringsplan.

HLF Briskeby

For brukerne har det stor betydning å få god informasjon og kunnskap både før og etter operasjonen. Slik får man realistiske forventninger til hvordan CI fungerer, og hvordan man kan få best mulig nytte av implantatet. Briskeby tilbyr kurs før og etter operasjonen.

Temaer på kurssamlingene: Hjernens betydning for hvordan vi oppfatter og tolker lyd. Høretrening – en forutsetning for å utvikle den nye CI-hørselen. Hjelp til selvhjelp for å mestre hverdagen med CI. Stresshåndtering, avspenning og erfaring-sutveksling.

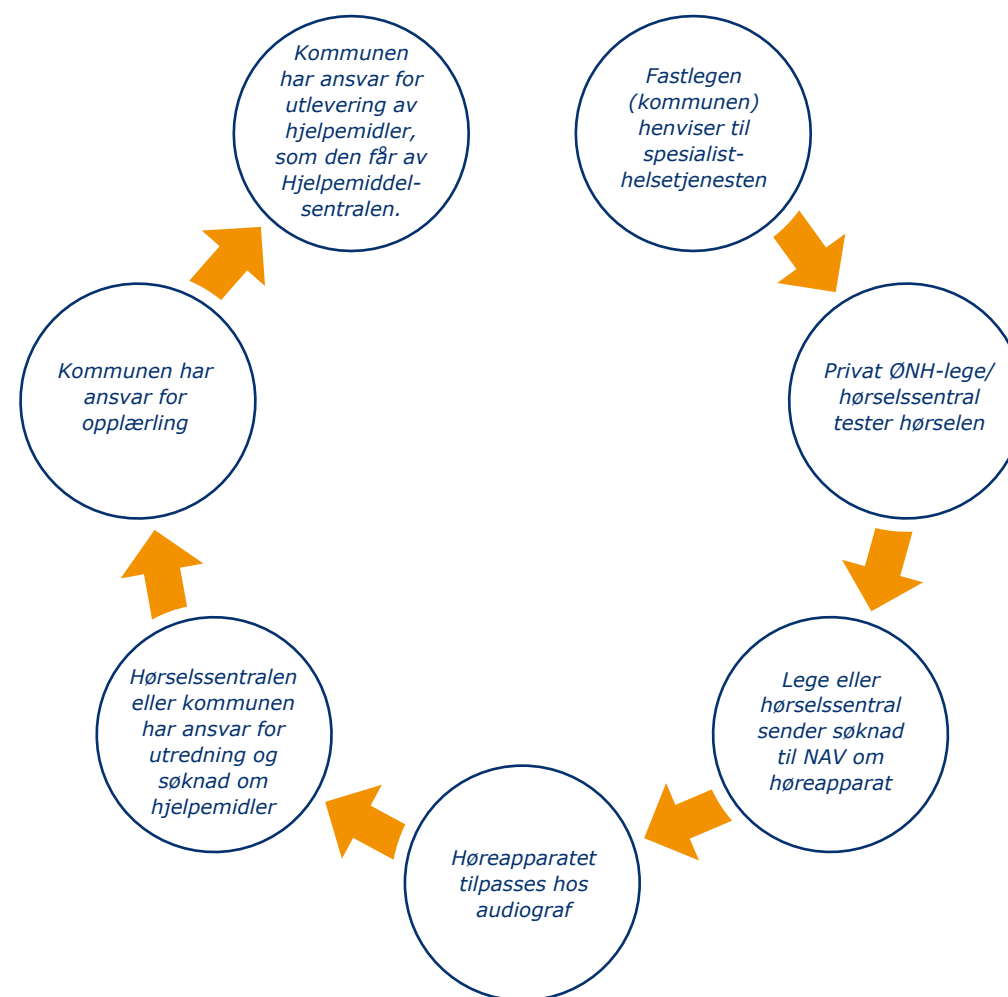
Temaene belyses gjennom forelesninger, gruppesamtaler og individuell veiledning. Fagpersoner med bakgrunn i medisin, hørsel og psykomotorisk fysioterapi foreleser. Mer informasjon finnes på nettstedet www.hlfbriskeby.no

Veien i systemet

Hørselshemmede må gjennom mange ulike instanser i den offentlige helseomsorgen for å få den hjelpen de trenger og har krav på. Veien i systemet kan være lang. Det kan være positivt å møte likesinnede som har vært gjennom prosessen,

for eksempel gjennom HLFs lokallag eller likemannsordning.

Ikke bli oppgitt! Det er viktig for din livskvalitet at du står på inntil du er fornøyd med de høreapparatene og de hjelpemidlene som du har fått!





HLF

Hørselshemmedes Landsforbund

Din hørsel - vår sak

Postboks 6652 Etterstad • 0609 Oslo

Brynsveien 13 • 0667 Oslo

Tlf: 22 63 99 00 • Fax: 22 63 99 01

e-post: hlf@hlf.no • www.hlf.no