



FREDENSBORG
KOMMUNE

NEDSAT HØRELSE

TEST DIG SELV
GODE RÅD
OFFENTLIGT TILSKUD
HER FÅR DU HJÆLP



Cirka halvdelen af ældre over 75 år har nedsat hørelse. Mænd mister generelt hørelsen tidligere end kvinder. Aldersbetinget hørenedsættelse viser sig på to måder. Man begynder at opfatte al lyd svagere og man får sværere ved at skille ordene ad. Dette skyldes, at hårcellerne i det indre øre bliver slidt. De fleste ældre får sværere ved at høre de "lyse toner" (diskanten), mens mennesker med et arveligt høretab også får sværere ved at høre "mellemtonen", dvs. "taleområdet". Høretab kan også skyldes støjskader.

Mange ældre med høretab risikerer at isolere sig. Det kan være trættende at følge med i samtaler. De føler, at det er meget nemmere at blive hjemme, uanset om det er kortspil eller familiesammenkomster.

Mange går i flere år med høretab, uden at gøre noget ved det. I den tid går man glip af en masse oplevelser og information, fordi det er vanskeligt at følge med i samtaler, tv, radio m.v. Det er lidt ærgerligt, når der findes hjælpemidler

Høretabet kan man ikke gøre noget ved – men med et høreapparat kan man genvinde meget af hørelsen.

Har du høreproblemer?

Kan du svare ja til flere af udsagnene i "Test dig selv" i boksen overfor, er det en god idé at få undersøgt din hørelse hos en ørelæge.

Her kan du få hjælp:

Har du høreproblemer kan du via egen læge eller en ørelæge blive henvist til Høreklinikken på Hillerød sygehus, der undersøger din hørelse. Eventuelt får du tilpasset et eller to høreapparater. Høreapparaterne er gratis.

Batterier til høreapparater er gratis.

Du skal henvende dig på dit lokale apotek.

Offentligt tilskud.

Ønsker du selv at betale dine høreapparater, kan der opnås tilskud fra det offentlige. Spørg din ørelæge hvordan.

Du kan stadig benytte tilbuddene på kommunikationscenteret i Hillerød.

Kommunikationscenteret i Hillerød.

Du kan kontakte Kommunikationscenteret, Skansevej 2 D, 3400 Hillerød, tlf. 4824 22 00, dagligt kl. 9-12, og få mere information om hørevanskeligheder, Tinnitus, Meniere samt tekniske hjælpemidler.

Høreklinikken på Hillerød sygehus.

Høreklinikken foretager høreundersøgelser og vurderer dit behov for et høreapparat. Adressen er: Bakkedraget 6 AB, 3400 Hillerød, tlf. 4829 3838, kl. 9-12.

Hørehjælpemidler:

Hjælpemidlerne stilles gratis til rådighed, hvis de kan lette den daglige tilværelse.

Har du fået bevilget høreapparat, kan du blive henvist til kommunikations-

centeret i Hillerød, og få vejledning i brugen af høreapparater samt andre tekniske hjælpemidler.

Tekstning på Tv.

Har du brug for undertekster på danske tv-udsendelser, kan du finde dem på tekst-tv DR side 399 TV2 side 333.

På DR's tekst-tv side 780 er der information til døve og hørehæmmede.

Reparation af høreapparater og tekniske hørehjælpemidler:

Går høreapparatet i stykker, kan det indenfor en 4 års garantiperiode sendes til reparation hos høreapparat firmaet. Kontakt Ældre- og handicap tlf. 72562353 eller 72562347, hvis du skal have repareret din teleslynge, forstærkertelefon eller ekstra dørklokke.

6 GODE RÅD

1. Se på hinanden, når I taler sammen. Stå et sted, hvor du har lys på ansigtet. Ellers er det svært at mundaflæse.
2. Giv korte forklaringer på, hvad der bliver talt om til den hørehæmmede, når I er flere der taler sammen. Specielt hvis nogen ler.
3. Skjul aldrig munden, mens du taler, f.eks. bag en avis.
4. Tal tydeligt, evt. langsomt.
5. Tal med normal stemmeføring. Det er ikke nødvendigt at råbe.
6. Undgå unødvendig støj, når I taler sammen.

Test dig selv:

Sæt et kryds ud for de udsagn, du kan svare ja til.

- Andre mennesker mumler mere, end de gjorde tidligere.
- Det er svært at høre hvisken eller lav tale.
- Du bliver træt efter en længere samtale.
- Du spørger ofte, om andre vil gentage det, de lige har sagt.
- Det er svært at høre dørklokken, telefonen eller vækkeuret.
- Du skruer op for lyden, for at kunne høre tv, radio, mv.
- Du har svært ved at følge med i talen i danske film eller interviews i tv.
- Du misforstår ofte indholdet i en samtale.
- Din familie har fortalt dig, at du har problemer med hørelsen.
- Du har svært ved at høre, hvad små børn siger.
- Du har svært ved at følge med i en samtale, hvor flere personer taler samtidigt.
- Du har flere gange sagt nej tak til f.eks.: Fester, foredrag, teater og sammenkomster, fordi du har svært ved at følge med i, hvad der bliver sagt.

Serviceinformationen gennemgås i forbindelse med et Forebyggende besøg.

Kilde: www.hoerelse.info og www.lbh.dk

Læs mere om Ældre- Sundheds afdelingens forebyggende temaer på www.fhkom.dk – borgerservice->Sundhed og velvære.

Du er velkommen til at indvie forebyggelseskoordinator i dine overvejelser omkring sundhed og forebyggelse. Hun vil tilbyde at støtte dig i at nå dine mål, og følger gerne op ved det næste forebyggende hjemmebesøg.

Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:

Fredensborg tlf. 7256 2357

Humlebæk tlf. 7256 2351

Nivå og Kokkedal, tlf. 7256 2577

Vi træffes:

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-14, torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13.

**Fredensborg Kommune
Egevangen 3 B, 2980 Kokkedal
Tlf. 7256 5000**

marts 2008