

# KOM IHÅG ATT VAR RÄDD OM DIN HÖRSEL

■ **Fråga:** Att sinnena slits ut när man kommer upp i åren vet de flesta, men vad orsakar den försämrade hörseln hos 50-60 åringar?

■ **Svar:** Forskning visar att mycket stress i vardagen kan leda nedsatt hörsel hos yngre.

Nedsatt hörsel är idag ett växande problem i vårt samhälle. Varje dag utsätts människor för högre volym och buller på fritiden och på jobbet. Idag har Sverige nästan två miljoner människor som behöver söka vård som följd av detta. Av dessa har drygt en miljon fyllt 55 år.

- Att man hör lite sämre är en naturlig del av åldrandet, men att hörselproblem i dag kommer ner i åldrarna beror på mycket annat som exempelvis dålig arbetsmiljö, för hög musik men även stress, berättar **Mahsa Pourheidari** som är verksamhetschef på Avesina hörselrehabilitering.

## Skador i örat

Det finns två ställen i örat där en skada kan leda till försämrad hörsel. I mellanörat och i innerörat. Problem i mellanörat går oftast att åtgärda med en operation och då kan patienten bli helt återställd. Skador på innerörat är kroniska och en hörapparat måste till för att de med nedsatt hörsel skall klara av vardagen.

- I dag finns det en del olika be-

handlingsformer beroende på vilken typ av hörsel patienten har, men viktigast är att man kommer igång med rehabilitering i ett så tidigt skede som möjligt, menar Pourheidari.

Detta kan vara svårt eftersom hörselnedsättningen sker successivt och då hinner personen omedvetet anpassa sig efter sin sämre hörsel. Oftast är det omgivningen som märker att något är på tok. De får upprepa det de har sagt, eller så blir de ombedda att tala långsammare, tydligare eller högre. Detta kan bli ett frustrationsmoment för omgivningen, berättar hon.

## Utbud av rehabilitering

Audiologerna talar om två typer av rehabilitering. Först den tekniska där patienten får träffa en audiolog som därefter gör en utprovning av hörapparaten. Sen finns det den psykosociala delen av rehabiliteringen där den som har problem med hörseln och människor i dess omgivning, får stödsamtal.

- Man talar om tvåvägskommunikation i den psykosociala reha-

biliteringen. Det är mycket viktigt att anhöriga också är med och insatta i den hörselskadades nya livssituation, förklarar Pourheidari.

Misstänker man att det kan vara fel på hörseln bör man först och främst kontakta en läkare som skriver en remiss till hörselvården. Där får patienten den hjälp han eller hon behöver men där kan de även utesluta om hörselnedsättningen beror på annan orsak eller sjukdom.

## Påverkas i vardagen

Trots att det finns bra hjälpmedel i dag, upplever en hel del att nedsatt hörsel påverkar deras vardag. Vissa skäms i början av att behöva använda hörapparat och för dessa är stödet av de nära och kära extra viktigt.

Sen finns det en grupp som har svårt att vänja sig vid apparaten och använder den bara sporadiskt. Istället får de koncentrera sig extra mycket då de samspelar med andra och det kan leda till problem i form av huvudvärk och trötthet. För att undvika detta måste hörapparaten användas regelbundet för att hjärnan ska kunna vänja sig vid det nya redskapet.

- Det är viktigt att komma ihåg att apparaten inte ger perfekt hörsel, utan är ett hjälpmedel som underlättar det dagliga samspelet, avslutar Pourheidari.



**Mahsa Pourheidari**  
Verksamhetschef  
på Avesina hörsel-  
rehabilitering.