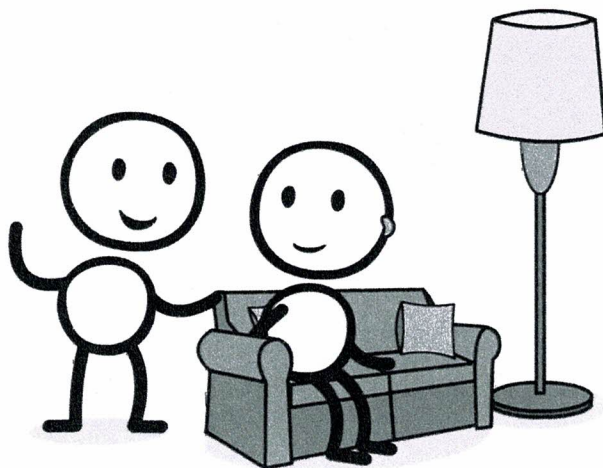


SAKER SOM KAN KÄNNAS JOBBIGA



FÖR DIG MED HÖRSELNEDSÄTTNING

ATT BEHÖVA FRÅGA OM
OCH MISSFÖRSTÅ

ATT BEHÖVA ANSTRÄNGA SIG FÖR ATT
HÖRA VAD SOM SÅGS

ATT BLI UPPFATTAD SOM EN
"DÅLIG LYSSNARE"

ATT INTE KÄNNA SIG LIKA INKLUDERAD I
SOCIALA SAMMANHANG

ATT OFTA BEHÖVA BERÄTTA FÖR ANDRA OM SIN
HÖRSELNEDSÄTTNING OCH HUR DE SKA GÖRA
FÖR ATT MAN SKA HÖRA BÄTTRE

ATT BEHÖVA LÄRA SIG ATT ANVÄNDA HÖRAPPARATER
OCH ANNAN TEKNISK UTRUSTNING

ATT VARA OROLIG FÖR ATT INTE HÖRA TRAFIKLJUD
OCH VIKTIGA MEDDELANDEN

ATT INTE KUNNA HÖRA VAD SOM SÅGS I
TELEFON, TV OCH RADIO

ATT VARA RÄDD FÖR ATT VARA
NÄRA OCH KÄRA TILL BESVÄR

FÖR DIG SOM ANHÖRIG

ATT BLI MISSFÖRSTÅDD OCH
BEHÖVA UPPREPA SIG

ATT BEHÖVA ANSTRÄNGA SIG FÖR ATT
GÖRA SIG FÖRSTÅDD

ATT KÄNNA DET SOM ATT MAN INTE
BLIR LYSSNAD PÅ

ATT INTE LÄNGRE KUNNA FÖRA SAMTAL FRÅN
OLIKA RUM OCH LÄNGRE AVSTÅND

ATT BEHÖVA HJÄLPA TILL ATT INKLUDERA
DEN ANDRE I STÖRRE SÄLLSKAP

ATT BEHÖVA AGERA SOM FÖRLÄNGD
HÖRSEL ÅT DEN ANDRE.

ATT INTE KUNNA VARA SOCIALT AKTIVA PÅ
SAMMA SÄTT TILLSAMMANS LÄNGRE

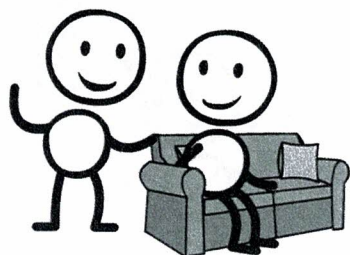
ATT VARA OROLIG FÖR ATT INTE KUNNA KONTAKTA
DEN ANDRE VID EN OLYCKA

ATT OROA SIG FÖR DEN ANDRES
MÄNDE OCH FRAMTID

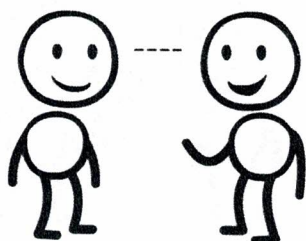
KÄNNER DU IGEN DIG?

GODA RÅD

TILL DIG SOM SKA TALA MED NÅGON MED HÖRSELNEDSÄTTNING



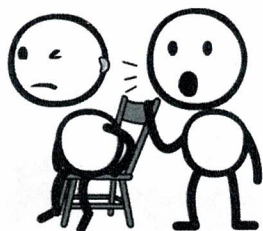
SE TILL ATT DU HAR DEN ANDRES UPPMÄRKSAMHET INNAN DU PÅBÖRJAR SAMTALET.



TALA NÄRA DEN MED HÖRSELNEDSÄTTNING OCH ANSIKTE MOT ANSIKTE.



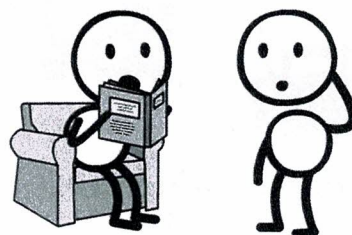
UNDBIK ATT PÅBÖRJA SAMTAL FRÅN ETT ANNAT RUM ELLER NÄR DET ÄR ANNAT LJUD I BAKGRUNDEN.



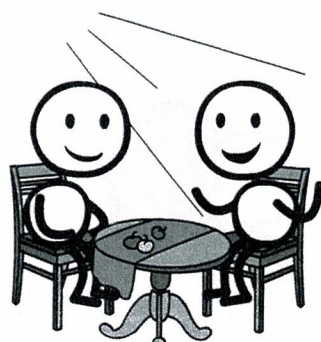
ANVÄND NORMAL SAMTALSTON. ROPA ALDRIG IN I ÖRAT ELLER HÖRAPPARATEN.



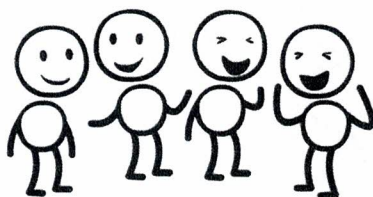
TALA TYDLIGT OCH LITE SAKTARE. REPETERA OM NÖDVÄNDIGT MED ANDRA ORD.



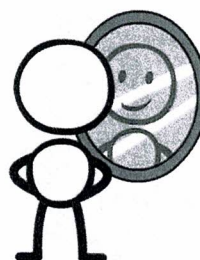
UNDBIK ATT HÅLLA NÅGOT FRAMFÖR MUNNEN NÄR DU TALAR.



PLACERA DIG SÅ ATT LJUSET FALLER PÅ DITT ANSIKTE. DÅ GÅR DET LÄTTAST ATT LÄSA AV DINA MUNRÖRSELSE.



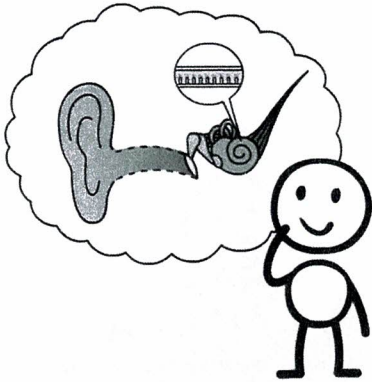
VID SAMTAL MED FLERA PERSONER, UPPLYS DEN MED HÖRSELNEDSÄTTNING OM VAD DET TALAS OCH SKRATTAS OM.



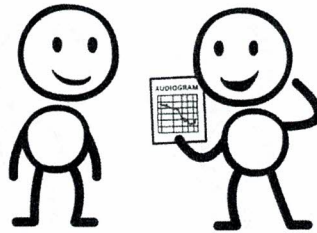
HA TÅLAMOD MED DIG SJÄLV OCH DEN MED HÖRSELNEDSÄTTNING. KOMMUNIKATION GÅR ÅT BÅDA HÅLLEN OCH DET KAN TA TID ATT LÄRA SIG SAMTALSSTRATEGIER TILLSAMMANS.

GODA RÅD

TILL DIG MED HÖRSELNEDSÄTTNING



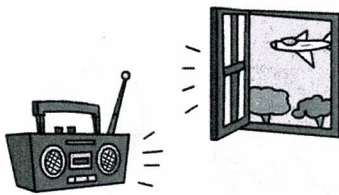
VAR NYFIKEN OCH SKAFFA KUNSKAP
OM DIN HÖRSELNEDSÄTTNING.



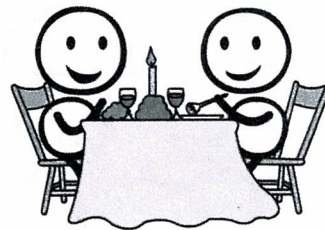
BERÄTTA FÖR ANDRA ATT DU HÖR DÅLIGT
OCH VAD DE KAN GÖRA FÖR ATT DU SKA
HÖRA BÄTTRE.



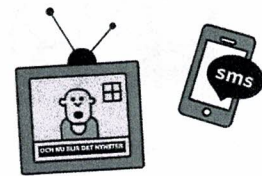
ANVÄND HÖRAPPARATER OCH
ANNAN HÖRSELTEKNIK SOM
ERBJUDS.



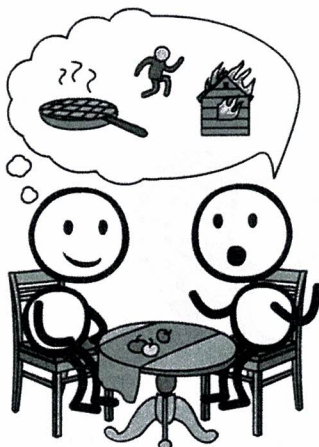
UNDANRÖJ LJUDKÄLLOR SOM
STÖR SAMTALET. STÄNG AV
RADIO OCH STÄNG FÖNSTER.



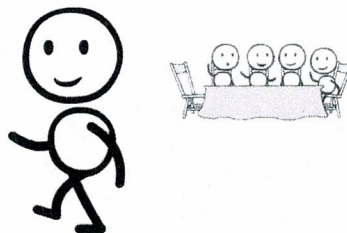
HITTA LUGNA MILJÖER OCH BJUD EN MINDRE
KRETS ÅT GÅNGEN TILL MIDDAG.



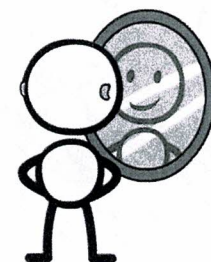
TÄNK PÅ VAD DU KAN ANVÄNDA SOM
VISUELLA LÖSNINGAR, T.EX. SMS,
E-POST OCH UNDERTEXT PÅ TV:N.



LYSSNA AKTIVT OCH FÖRSÖK UNDVIKA
ATT "ZOOMA UT" FRÅN SAMTALET.



TA PAUSER OM DU BLIR TRÖTT
OCH KÄNNER ATT DU INTE
ORKAR HÄNGA MED LÄNGRE.



HA TÅLAMOD MED DIG SJÄLV OCH
ANDRA. KOMMUNIKATION GÅR ÅT BÅDA
HÅLLEN OCH DET KAN TA TID ATT LÄRA
SIG SAMTALSSTRATEGIER TILLSAMMANS.

Audionommottagningar i Region Uppsala

För aktuell information om audionommottagningarna sök på www.1177.se

Uppsala



Audika, Kålsängsgränd
Kålsängsgränd 10 C, 753 19 Uppsala
Tel: 010-888 55 12
www.audika.se



Audika, Dragarbrunnsgatan
Dragarbrunnsgatan 15, 753 20 Uppsala
Tel: 010-888 55 12
www.audika.se



Audionommottagningen i Uppsala
Kronparksgården
Eva Lagerwalls väg 1, 718 35 Uppsala
Tel: 018-611 67 11



Eartech hörselklinik Uppsala
Kungsgatan 43, 753 21 Uppsala
Tel: 020-12 12 26
<http://eartech.se>

Tierp



Audionommottagningen i Tierp
Tierps vårdcentrum
Liljevägen 2, 815 37 Tierp
Tel: 018-611 67 11

Enköping



Audionommottagningen i Enköping
Linbanegatan 8, 745 34 Enköping
Tel: 018-611 67 11



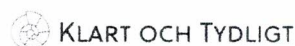
Eartech hörselklinik Enköping
Sandgatan 13 B, 749 35 Enköping
Tel: 020-12 12 26
<http://eartech.se>

Heby



Audionommottagningen i Heby
Brogatan 16, 744 32 Heby
Tel: 018-611 67 11

Älvkarleby



Klart och tydligt
Roosvägen 2C, 814 30 Skutskär
Tel: 070-401 33 29
www.klartochtydligt.com

Östhammar



Audionommottagningen i Östhammar
Fyrhuset Vårdcentrum
Lasarettsvägen, 742 21 Östhammar
Tel: 018-611 67 11