

Svårt att höra?

– checklista för bättre samtal

Skillnaden mellan ett samtal på en halvmeters avstånd och ett på två meters avstånd kan vara skillnaden mellan att höra det mesta till att inte höra någonting. Personer med hörselnedsättning kan – även med hörapparater – ha svårt att höra på avstånd.

Här kommer några tips för en bättre samtalsmiljö:



Välj en lugn plats

Undvik att ordna samtalsplatser nära trafik, fläktar eller annat störande bakgrundsljud. Det kan vara bra att veta att vind eller regn mot tak låter extra mycket i hörapparater. Placera inte heller flera samtalsmiljöer nära varandra så att samtalen stör varandra.



Tänk på att ljuset påverkar

Det är klokt att ordna samtalsmiljöer så att personen med hörselnedsättning kan se besökarens ansikte bra, för att kunna avläsa på läppar och mimik. Visir kan skapa reflexer och motljus kan göra ansiktet mörkt. Tips! Testsitt platsen så ni vet hur ljuset faller.



Se till att hörapparater används och är påslagna

För boende som har hörapparater är det viktigt att de används. Säkerställ i förväg att hörapparaterna fungerar, har laddade batterier och är påslagna.

Överväg att använda samtalsförstärkare

En samtalsförstärkare är ett enkelt kommunikationssystem med sändare och mottagare. Den kan användas med hörlurar eller teleslinga som skickar ljud till en hörapparat. Det är klokt att välja ett system som fungerar med hörlurar och med olika hörapparater. Om flera personer ska använda samma hörlurar är det viktigt att byta kuddarna eller ha plastöverdrag och sprita mellan.



Tips! Mobiltelefonen kan vara ett bra hjälpmedel

Använd mobiltelefonen och ring till den boende så som den boende brukar använda sin telefon i vanliga fall. Individuella hörlurar kan underlätta. Om de lånas ut måste de göras rent och spritas. Korta avståndet till ljudkällan!

Tips i samtalsituationen

- Ha ansiktet vänt mot den du talar med, det underlättar läsning på läppar och mimik.
- Tala tydligt, i normal samtalston. Lagom är bäst när du talar med någon som hör dåligt.
- Artikulera och rör på läpparna – men överdriv inte.
- Om någon inte hör, undvik att upprepa samma ord – försök att formulera om istället.
- Undvik att byta ämne för snabbt. Snabba ämnesbyten i samtal kan vara svåra att följa. Ta det lugnt och försäkra dig om att den som hör dåligt följer med i det som sägs.

Källa: Hörselvården Region Skåne och Hörselskadades riksförbund.

Du kanske också är intresserad av:

Fördjupade råd och stöd om kommunikation med hörselskadade äldre på <https://horsellinjen.se/fakta-och-rad/aldre/>