

audiografen

FAGBLAD FOR AUDIOGRAFER
www.audiograf.no

NR 3 – 2014



Nedsatt hørsel og yrkesaktiv – utfordringer og løsninger

delta



Fagpressen



OPPLAGSKONTROLLERT

ALLE DREAM HØREAPPARATER ER PÅ KONTRAKT

DREAM er den nyeste høreapparatserien fra Widex. Vi kan nå tilby alle modellene i DREAM-serien

Høreapparatene i DREAM-serien har stor fleksibilitet og moderne design. Vi kan nå levere bak-øret modeller med tykk og tynn slange, og receiver-ledninger. Av i-øret-modeller kan vi levere både XP og CIC.

Med «TRUE INPUT» teknologi er DREAM er i stand til å behandle større lydtrykk inn på mikrofonen. Lyden blir derfor ikke dempet eller forvrengt og brukeren vil oppleve ren og klar lyd.



Ordre/bestillinger: 22 59 90 60
Teknisk/audiologisk support: 22 59 90 80

medisan

- du skal høre mye

[LEDER]

Vel overstått sommer alle sammen. En utrolig sommer med mye sol og varme. Vi håper at alle har ladet batterier og har mye å gå på når høsten er over oss og hverdagen kommer kastet over oss med fulle aktivitetsplaner. For yrkesaktive personer med nedsatt hørsel byr hverdagen på ekstra utfordringer. I denne utgaven presenterer vi hvem de er, hvilket tilbud de har og viktigheten av å imøtekomme disse slik at de kan oppnå en fullverdig arbeidsdag på lik linje med normalthørende. Vi håper det vil bidra til refleksjon rundt hvordan vi imøtekommer denne gruppen. Det kreves som dere vet mer enn bare å tilpasse høreapparater. Det er blant annet viktig å ha kunnskap om hvilke tilbud som finnes. Mange vegrer seg i dag for å gå inn i testapparatet og nødvendige utregninger i forbindelse med støyskadeberegning ved yrkesskade. Håkon Arnesen har beskrevet prosedyren i dette nummeret.

Vi har denne gangen to brukere om forteller om sine erfaringer. Mange kan tenke at dette har vi hørt før, men det er disse historiene som minner oss om hvor viktig jobben vår er, og hvor viktig det er at vi er oppdaterte og har nødvendig kunnskap og utstyr. Audiografene har mange gode verktøy, men ikke alle har tilgang til de samme verktøyene. Vi håper å bidra til diskusjon rundt dette temaet og blir overlykkelige om noen ønsker å skrive tilbake til oss om sine refleksjoner. Vi gjør veldig mye bra, men mye kunne også sikkert vært gjort bedre. I neste utgave vil dere kunne lese om den audiologiske utviklingen slik den har vært i Norge frem til nå og hvordan Sverige ser for seg fremtiden for audiografene. Hvor bevisste er vi på vår egen fremtid? Hvor vil vi være og hvordan vil vi yrket vårt skal utvikle seg?

Mona Kverneng og hennes team på Røros har avsluttet sitt prosjekt om audiograf i interkommunal rehabilitering. Mona har oppsummert resultatene for oss lengre bak i bladet. Vi håper at kommunene en dag vil se nytten av å bruke audiografene på kommunalt nivå, behovet er kjempestort.

Vi ønsker dere god lesning, refleksjon og ettertanke.

Siri Merete Bergseth
Redaktør



INNHold

Tilpassningskurs ved Briskeby	6
Selvomsorg ved sansetap	10
Sånn har jeg det...	12
Litteraturtipset	13
Erfaringer med hørselsbransjen	16
Hur påvirkar hørselsnedsättning yrkeslivet	19
Støy i arbeidslivet	24
Støyskadeberegning	27
Prosjektresultat – audiograf i interkommunal rehabilitering	28
Årets avgangskull	31

REDAKSJONEN redaksjon@audiograf.no

Redaktør

Siri Merete Bergseth
Arbeidssted: Molde Sjukehus
Mobil: 913 14 803

Annonseansvarlig

Elin Barrock
Arbeidssted: Oticon AS
Mobil: 95 77 20 06

Redaksjonsmedlemmer

Sandhya Vinay
Mobil: 47 16 09 76

Ida Steen Sandberg
Arbeidssted: Vestre Viken HF, Drammen Sykehus
Mobil: 95 86 82 28

Elise Liverød Hagen
Arbeidssted: Phonak AS
Mobil: 41 44 07 73

Varamedlemmer:

Mona Elisabeth Hansen, Molde Sjukehus
Camilla Cornebo, SSHF Arendal

Audiografens adresse:

Audiografen
v/Siri Merete Bergseth
Mali Furunesvei 3
6414 Molde

Deadline for materiell:

2/2014 – 12. mai
3/2014 – 25. august
4/2014 – 10. november

Annonsepriser:

Årsavtale 1: 4 x ½ side: kr 21 000,-
Årsavtale 2: 4 x 1/1 side: kr. 30 000,-
½ side enkeltannonse: kr. 7000,-
1/1 side enkeltannonse: kr. 9000,-

Forsidefoto:

Shutterstock.com

Stillingsannonser:

¼ side: kr. 2000,-
½ side: kr. 4000,-

Stillingsannonser blir automatisk lagt ut på nettet når bladet blir trykt!
Ønskes det at stillingsannonsen umiddelbart legges ut på våre nettsider www.audiograf.no koster dette kr. 4000. Ekstrakostnader ved mangelfullt materiale tas opp med trykkeriet, og trykkeriet sender egen faktura på dette.

Abonnementspris:

Kr. 500,- pr. år

Layout og trykk: Merkur Grafisk AS



Merkur Grafisk er godkjent som svanemerket bedrift.



Merkur Grafisk er PSO-sertifisert
Vi tar kvaliteten på alvor!



www.siemens.com/micon

miCON. Fordi fremtiden tilhører Soundability.

Opplev den nye plattformen bak BestSound™ Technology. Ny innovasjon for en enestående hørselsopplevelse.

For å tilpasse Pure Micon trenger du den nye software, Connex7.



Pure Micon er designet for å levere optimal balanse av lyd kvalitet og hørbarhet for en helt individuell hørselsopplevelse.

Med frekvensoppløsning i 48 kanaler, og båndbredde opp til 12 kHz, bringer Micon™ en helt ny dimensjon til Soundability:

-miSound sikrer best mulig hørsel samtidig som den bevarer naturlig akustikk for rask aksept og enestående feedbackansjering.

-miFocus forbedrer retningshørsel og hørbarheten av høyfrekvente lyder for en enklere taleforståelse - selv i vanskelige miljøer.

-miGuide gir automatisk akklimatisering i enhver situasjon. Med en avansert læringsalgoritme, kan brukeren trene høreapparatet til det foretrukne nivået og gjenopprette naturlige lyder for en naturlig hørselsopplevelse.

Pure Micon, høreapparatet som har alt!

Stort forsterkningsområde (S, M, P og HP), Telespole, miniTek, tinnitusmasker, VC, IP67 (støv og vannsikkert).

For mer info, ta kontakt med Siemens Høreapparater på tlf: 22 22 63 22



Life sounds brilliant.

Den siste tiden har styret blitt kontaktet av ØNH-spesialister i privat praksis med et uttalt ønske om å ansette audiograf. Problemet i følge disse er at det på ingen måte lønner seg, heller tvert imot. Det gir underskudd. Tilskudd og takster er for lave, men lønna øker jevnt og trutt. Dette gir styret nok en utfordring: å jobbe mer aggressivt for å påpeke dette for styrende organer. Vi håper og tror Legeforeningen også er klar over problemstillingen og at de jobber i samme retning.

I Audiografforbundets vedtekter står det at hovedutfordringen er flere stillinger og «audiografmangelen» er etter hvert blitt et begrep. I dag ser vi at nyere eller kommende sykehus ikke bygges med den kapasiteten vi anser som nødvendig. De private har ikke råd å ansette oss. Kommunale hørselskontaktene løftes fram istedet for å argumentere for kommunale audiografer. Veien til refusjons- eller rekvisisjonsrett synes vanskelig. Spørsmålet er hvor mørk situasjonen må bli før noe faktisk endres for å gi landets hørselshemmede den tilgangen de trenger til audiografenes kompetanse. Dette er hvordan styret ser dagens situasjon, og det gir oss sterke kort på hånda når vi i løpet av høsten skal presentere dette på stadig høyere politisk nivå.

Styret finner det på sin plass å avklare at vi på ingen måte har noen mangel på respekt for dagens system. De som til daglig befinner seg i det gjør en fantastisk innsats, men kapasiteten og tilgjengeligheten er for liten. Vi har til enhver tid i tankene at de endringer vi foreslår ikke skal undergrave dagens system.

Vi har lenge gledet oss over pågangsviveren i Molde HLF når det kommer til å få i gang et interkommunalt tilbud. Et tverrfaglig team med audiograf, audiopedagog og audioingeniør er en spennende tanke. Vi håper dette lar seg realisere, og stiller oss fullt bak utsagnet om hjelp der man bor.

Styret gleder seg også over søknadstallene som kommer fra utdanningen. Vi håper at økningen på hele 65 % gir kamp om plassene og motiverte studenter. Det er tross alt et fantastisk yrke vi har, det å gi mennesker lyd og gjøre de i stand til å leve et bedre liv er en god følelse å gå hjem med.

Til slutt vil vi oppfordre alle våre medlemmer om å be sine respektive arbeidsgivere om å gi et tilsvar til NAVs forslag om å ta fra oss muligheten til å tildele TV-bokser og minimikrofoner. Styret vil i et eget tilsvar påpeke urimeligheten i dette.

Med håp om en snill vinter, Styret, post@audiograf.no.

Leder:

Håvard Ottemo Paulsen
Gamle Strømsvei 35D
2010 Strømmen
Mobiltelefon: 948 02 805 (ikke sms)
E-post: haavard@audiograf.no
Arbeidsgiver: Akershus Universitetssykehus

Styremedlemmer:

Jorid Løkken
jorid@audiograf.no
Arbeidsgiver: AudioPlus AS

Erik Harry Høydal
erik@audiograf.no
Arbeidsgiver: Siemens AS

Kim Fredrik Haug
kim@audiograf.no
Arbeidsgiver: Starkey AS

Kristin Ødegård
kristin.o@audiograf.no
Arbeidsgiver: Molde Sykehus

1. vara
Camilla Mikkelsen, UNN (Tromsø)

2. vara
Kristin Haugnes, Medisan AS

3. vara
Hanne Ingeborg Berg,
Sandvika ØNH-senter



Shutterstock.com

TILPASNINGSKURS PÅ HLF BRISKEBY

– rehabilitering og utadrettede tjenester as

Alle de tre virksomheter samarbeider tett. Skolen er en privatskole, og tilbudet til elevene er gratis. Vi bruker navnet HLF Briskeby kompetansesenter as som fellesnavn på senteret.

HLF Briskeby – kursene beskrives noen ganger som «behold-livet-kurs» av tidligere deltakere. Det er en flott attest å få!

HLF Briskeby – rehabilitering og utadrettede tjenester as har lang erfaring med å holde mestrings- og selvhjelpskurs for tunghørte voksne, enten de har støyskader, tinnitus, Cochlea-implantat, lydoverfølsomhet, meniere eller nedsatt hørsel generelt. Denne artikkelen handler mest om Behold-jobben kursene, men vi har også mange yrkesaktive deltakere i de andre kursene våre. Vi har tinnitus-kurs, meniere-kurs, CI-kurs for dem som venter på operasjon, og for dem som har hatt CI en stund, samt kommunikasjonskurs. Vi ser at svært mange med hørselsplager ikke kjenner noen andre i samme situasjon, og det medfører ofte ensomhet og isolasjon. På kursene fortelles det gang etter gang om at fellesskapet med andre i samme situasjon betyr mye! Mange gjenvinner tapt verdighet, får tilbake selvtilliten og vender tilbake til arbeid og aktiviteter som gir en meningsfylt tilværelse.

Oppbyggingen av kursene.

Tilpasningskursene er finansiert av NAV og har i tillegg en liten egenandel. HLF Briskeby bestiller hotell inkludert frokost og middag, transport mellom hotellet og HLF Briskeby,

samt lunsj på HLF Briskeby. Deltakerne må selv ordne reisen tur/retur, og reisen dekkes etter rimeligste måte av NAV mot dokumentasjon. Fravær avtales med arbeidsgiver eller fastlege. Man trenger ikke henvisning fra lege for å delta på tilpasningskursene

Det er plass til 18 på hvert kurs, og i løpet av ett år rekker vi ca. to Behold jobben-kurs, åtte tinnitus-kurs, tre meniere-kurs, fire CI-kurs, to kommunikasjons- og mestringskurs og ett oppfølgingskurs. Det er noe ventetid på tinnitus-kursene, men den er kortere enn før.



**Deltakernes
tilbakemeldinger
opp gjennom alle
år har gitt
verdifulle innspill
til endringer og
justeringer
underveis.**

Kursene består som regel av tre samlinger à tre dager, og er bygget opp rundt sentrale temaer som har betydning for bedre mestring av hørselsvanskene. De bygger både på erfaringer fra Resonare-prosjektet på HLF Briskeby og fra erfaringene i Danmark ved Castberg Gård – «Bevar ditt

arbeid». Sentralt i kursene står audiologi; ørets oppbygging og funksjon, læren om hørselen og konsekvensene av hørselsvansker, samt medisinsk og faglig forklaring av de ulike hørselstilstandene. Sist men ikke minst bidrar deltakerne med erfaringsutveksling og etablering av solide hørselsnettverk og fellesskap. Deltakernes tilbakemeldinger opp gjennom alle år har gitt verdifulle innspill til endringer og justeringer underveis, noe som i høy grad har bidratt til at kursene inneholder viktige og nyttige temaer for kursdeltakerne, både i arbeidslivet og i dagliglivet.

Hovedtema på første samling i Behold Jobben er: Mitt hørselstap.

Når deltakerne sitter på plass, sjekker vi først at alle hører, hvem som har telespole i apparatene, om eventuelt ekstra-utstyr virker, og vi deler ut hodetelefoner ved behov. Veldig tidlig legger vi opp til en presentasjon av alle deltakere, og spør blant annet hva som er målet deres med å delta på kurset. Vi starter også med IOWA-testing individuelt, som er en praktisk høreprøve med eller uten høreapparat, som viser deltakernes funksjonelle taleoppfattelse under ulike lydforhold. Den gir en praktisk forståelse av hørselstapet – mange får A-HA opplevelser og forstår sin egen situasjon bedre enn før.

En betydelig del av første samling er å gi informasjon om audiologi - ørets oppbygging og funksjon. Det vektlegges også hvordan kursdeltakeren skal kunne lese og forstå eget audiogram, og det gis opplæring i hør-



HLF Briskeby bygget høsten 2011 en ballbinge med innlagt teleslynge. Den er muligens den eneste i sitt slag i Norge.

selstekniske løsninger og muligheter. Det viser seg at mange strever med spent muskulatur, blant annet smerter i nakke og skuldre som følge av hørselshemmingen. Psykomotorisk veiledning gis dermed også god plass. Deltakerne øver både balanse, avspenning og bevegelse, og får mer kunnskap om både synets funksjon og betydningen av god hvile.

En viktig del av alle kurs er å gi rom for refleksjon og erfaringsutveksling, samt å utfordre den enkelte til å prioritere oppgaver og tema de bør ta tak i når de kommer hjem til hverdagen, der det virkelige slaget står. Deltakerne utarbeider personlige handlingsplaner, og disse tas opp igjen på neste samling.

Hovedtema på andre samling er Arbeidsliv – rettigheter og plikter.

Kursdeltakerne deler erfaringer, og ofte inviteres en person som forteller om livet som hørselshemmet – særlig relatert til gode strategier i arbeidsliv og dagligliv. Alle deltakerne får tilbakemeldinger på IOWA-tester individuelt fra audiopedagogene.



Konferanserommet hvor de aller fleste kursene holdes.

Det undervises i rettigheter og plikter i arbeidslivet, samt i diskrimineringslovverket. Deltakerne har gjerne gruppearbeid, som innebærer løsning av case og oppgaver. I denne delen undervises det i temaet tiltak og virkemidler – blant annet NAV's virkemidler. Også her brukes det tid på balanse, bevegelse og kroppslig mestring ved psykomotorisk fysioterapeut, og til slutt en utarbeidelse av endringer i handlingsplan og evaluering.

Tredje samling handler om å samle trådene og legge opp en strategi for veien videre – hva nå?

Deltakerne reflekterer sammen omkring arbeidsliv og mestring, og ofte får vi en nærpersion til å fortelle om livet sammen med en hørselshemmet.

Nasjonalt senter for hørsel og psykisk helse er en viktig samarbeidspart, og de underviser i temaet «Stressmestring og kommunikasjonsutfordringer». Også tredje samling setter av tid til betydningen av balanse, bevegelse og kroppslig mestring.

HLF Briskeby har utarbeidet en informasjons-/brukerpakke bestående av en CD med lydspor og en minnepenn, som deltakerne får med seg hjem etter tredje samling Lydsporene består av små lydskutt slik det høres for «normalthørende», og slik det høres ut for den hørselshemmede med hørselstapet. På tredje samling skal deltakerne også arbeide med en egenpresentasjon med temaet: «Mitt hørselstap – min arbeidsplass». Dette blir da et utgangspunkt for hvordan man kan presentere sitt hørselstap på arbeidsplassen for

kolleger og ledelse, eventuelt for venner og familie. Hver deltaker får mulighet til å fremføre sin presentasjon for de øvrige deltakerne i plenum. Så er det avslutning, alle drar hver til sitt, og kursdagene har gitt mange vennskap for livet og et nettverk i hørselsmiljøet. ☺

FAKTA

HLF Briskeby holder til i Lier kommune like utenfor Drammen, og ble fra 1. august 2012 delt i tre virksomheter:

- ☺ HLF Briskeby kompetansesenter as
- ☺ HLF Briskeby – rehabilitering og utadrettede tjenester as
- ☺ Briskeby videregående skole as

Selskapene eies av HLF (Hørselshemmedes Landsforbund). Utadrettede tjenester i HLF Briskeby as samarbeider med Statped gjennom en samarbeidsavtale mellom HLF og Utdanningsdirektoratet.



Fra venstre:
Rådgiver/audiopedagog Marit Gaudernack, arbeidskonsulent Tone Østby Segtnan, rådgiver/audiopedagog Aslaug Lunde, rådgiver/audiopedagog Ellen D. Straube, daglig leder for HLF Briskeby – rehabilitering og utadrettede tjenester as Inge Bossen Thorsen og kurskoordinator Berit Skogli Wiik.
Ikke til stede: Rådgivere/audiopedagoger: Synne Norgren, Bente Ørbeck og sosionom/rådgiver Johanne Dahll Fossen.

FRAGMENTERT HØRSELSOMSORG

Det er et tilbakevendende tema på kurs og i samtaler, at voksne hørselshemmede strever mye med tilknytningen til opplæring, studier og arbeidsliv, dagligliv og kulturliv. Undersøkelser og tilbakemeldinger fra hørselshemmede peker på at hørselsomsorgen i vid forstand fremstår som fragmentert og lite tilgjengelig. Hørselsomsorgen i Norge er ikke enhetlig organisert, og noen fagmiljøer peker seg ut som svært gode, mens andre områder ikke ser ut til å få noen god flyt i tjenestetilbudet. Mange hørselshemmede rapporterer om mangelfull kompetanse innen hørselsfaget, enten det er innen helsevesenet, NAV lokalt eller andre steder hvor folk flest ferdes. Det kan se ut til at det altfor ofte er flaks og uflaks som bestemmer hvorvidt en person beholder sitt arbeid eller ei.

Diskrimineringslovverket (bl.a. Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven) gir personer med nedsatt funksjonsevne vern mot diskriminering. Imidlertid rapporterer få hørselshemmede om diskriminerende praksis på for eksempel arbeidsstedet - til LDO (Likestillings og diskrimineringsombudet). Når de eventuelt gjør det, er det ofte blitt fastlåste konflikter som det er vanskelig å reversere. Diskriminerings- og tilgjengelighets-

perspektivet er viktig; kunnskapen om lovverket og bruken av det trenger bredere fotfeste både i hele samfunnsstrukturen – fra barnehage til eldre-sentre.

På HLF Briskebys tilpasningskurs informeres det om hvem som involveres når i en tilretteleggingsprosess, eventuelt i et behandlings- og/eller rehabiliteringsforløp. Dette er noen av aktørene innen forvaltning/helsevesen: Kommunene, FFO, LDO, Attføringsbedrifter, spesialisthelsetjenester, rehabiliteringssentre, fastleger, bedriftshelsetjeneste, sykehus, NAV lokalt, NAV Hjelpemiddelsentralen og NAV kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse, IA (Inkluderende Arbeidslivssenter) og Statped. Det diskuteres hva som er fornuftig å gjøre, og hvordan man får det til, særlig med tanke på de psykososiale effektene av hørselstap. Deltakerne diskuterer ofte hvordan man kan skape forståelse som varer over tid overfor arbeidskolleger og ledelse, og tilbakemeldingene er ofte at de har fått styrke til å få i gang en positiv dialog og samhandling i kollegiet.

HLF Briskeby samarbeider med mange aktører om hvordan man kan spre informasjon om hørsel og ulike konsekvenser av hørselsrelaterte vansker, blant annet sekretariatet i HLF,

og de mange frivillige i HLF som gjør en stor innsats med å lette hverdagen for landets hørselshemmede.

Etter kursene er det mange som søker til fellesskapet i HLF og de ulike interessegruppene der. Det er mulig å få bistand fra likemenn som har erfaringer fra egen hørselsvanske, og mange oppsøker ulike åpne og lukkede grupper på facebook, der man blir en del av grupper som deler erfaring, tips og råd. Mange opplever at de får en «verktøykasse» å bruke, og noen tar kontakt med audiopedagoger eller Nasjonalt Senter for Hørsel og psykisk helse (NSHP), NAV, LDO eller andre som det kan være naturlig å samarbeide med.

Hørselshemming er fortsatt en skambelagt funksjonsnedsettelse som det er lite konkret kunnskap om, og lettelsen mange opplever over å finne fellesskap med andre mennesker som verken er mer eller mindre enn et tverrsnitt av befolkningen ellers, er til å ta og føle på. Den siste større brukerundersøkelsen som HLF Briskeby gjorde i 2012, gir sterke indikasjoner på at mange kursdeltakere har opplevd kursene som en vesentlig årsak til at de fortsatt er i arbeidslivet og mestrer dagene med hørselsvansker på en god måte.

VEIEN ETTER VIDEREGÅENDE – HVA NÅ?

På samme måte som hørselshemmede kan møte utfordringer i arbeidslivet, kan studenter møte hørselsrelaterte utfordringer i studielivet. Det er ingen grunn til at hørselshemmede ikke skal ha like høye ambisjoner om utdanning som andre og det viktig og riktig at den hørselshemmede studenten gis anledning til å gjennomføre et vellykket studium. Vi er kjent med at overgangen fra videregående skole til høyere studier er en sårbar tid for ungdom generelt og særlig for dem som har spesielle utfordringer. Av denne grunn holder HLF Briskeby kurset «Veien etter videregående – hva nå?» for hørselshemmede elever i VG3. Kurset er en del av vår avtale med Statped og holdes 2 ganger pr år går over 2 dager.

Målet med kurset er å forberede den unge på studielivet, spesielt med tanke på hørselsutfordringer. Studiestedet skal naturligvis ta sitt ansvar om tilrettelegging og møte studenten på en best mulig måte. Samtidig er det viktig at studenten er forberedt og dermed selv kan ta initiativ og ansvar for situasjonen. Undervisningsform, gruppestørrelser, arbeidskrav, rettigheter og ansvar og lignende vil være annerledes fra videregående skole og gir utfordringer for den som har en hørselsvanske. Studenten må selv hevde sin rett overfor studiestedet, kreve tilretteleggingstiltak, sørge for hørselsteknisk utstyr, minne om behov etc.

Blant annet fordi en del hørselshemmede opplever sitt hørselstap som

skambelagt – samtidig som det er usynlig og kan skjules, vil overgangen til nytt studiested kunne innebære en reell fare for at tilretteleggingstiltak ikke opprettes eller videreføres. Fordi hørselstapet er usynlig kan det være vanskelig å få gjennomført vellykkede tilretteleggingstiltak hvis man ikke har mot til å kreve sin rett. I mange tilfeller vil ikke bare omgivelsene undervurdere virkningene av et hørselstap, men også den hørselshemmede selv undervurderer konsekvenser og øyner ikke hverken utfordringer eller muligheter. På kurset.

Hør mindre
Opplev mer

Problemet er ikke alltid at man hører for lite. Tvert imot. Høreapparater forsterker alle lyder, til og med forstyrrende bakgrunnslyder. Det finnes en løsning - som minsker avstanden til taleren, reduserer støy og gir klar og tydelig lyd. Kompletter høreapparatene med Comfort Digisystem.

Opplev forskjellen på comfortaudio.no

SELVOMSORG VED SANSETAP

– VEIEN TIL GJENEROBRET VERDIGHET

AV MIRIAM STENDAL BOULOS

CAND. PHILOL. OG DR. ART I FRANSK LITTERATUR, LEKTOR, LITTERATURFORMIDLER OG FAGLITTERÆR FORFATTER.

Å miste hørselen er en smertefull tapserfaring som omkalftrer livet. Det innebærer etapper som må gjennomleves og overskrides for at det skal bli mulig å gjenerobre tapt livskvalitet: først kommer en sjokkfase, videre en fornektelsesfase, så følger sorg, erkjennelse og aksept som gjør det mulig å starte kampen for å gjenfinne et godt liv. Veien til et gjenerobret godt liv der hørselstapet er akseptert og integrert starter med kunnskap og erkjennelse. Erkjennelsesprosessen er avhengig av kunnskap, men vi oppsøker ikke kunnskapen før vi erkjenner behovet. Derfor er tilgang til kunnskap om hørselstapets art og konsekvenser, om mestringsstrategier og rettigheter viktig for alle som rammes av hørselstap.

En januar dag noen måneder etter at jeg fylte førti år, ble jeg plutselig rammet av et betydelig, tosidig hørselstap. Jeg befant meg på et punkt i livet hvor jeg endelig var godt i gang med en karriere som hadde blitt satt på vent gjennom flere år på grunn av omsorgsbyrder i forbindelse med alvorlig sykdom hos mitt yngste barn. Jeg hadde startet i ny jobb, jeg nøt å lene meg til tryggheten jeg hadde opparbeidet gjennom lang erfaring, nøt å improvisere og bygge ut de formidlingssituasjoner jeg befant meg i, enten det var som lektor i videregående skole, som foredragsholder, som artikkelskribent eller debatt-deltager. Jeg hadde mange oppdrag. Det var spennende, lærerikt, oksygen-givende. Livet føltes meningsfylt. Så, en fredag morgen, ble jeg akutt rammet av et stort hørselstap. Samtidig fikk jeg en kraftig pulssynkron tinnitus.

Uker og måneder med tester (cerebral MR, CT, ultralyd av halskar) og



medikamentell behandling fulgte; behandlingen tappet meg for krefter. Jeg ble gitt et håp om at hørselen ville normalisere seg i løpet av seks måneder. Jeg forsøkte alt jeg ble anbefalt, redd for å gå glipp av noe som kunne gi hørselen tilbake. Redd for å miste hørselen helt. Redd for å bli yrkesufør. Etter seks måneder var hørselen uforandret. Tinnitus var blitt konstant. Det var en sorg. Jeg fikk et høreapparat (som jeg mye senere fikk vite at ikke var tilpasset hørselstapet mitt), tok det i bruk, og gikk tilbake til jobb. I sorgen over hørselstapet var det savnet etter livet jeg hadde mistet, som ble drivkraften min. Jeg engasjerte meg i faget mitt, i jobben min, som om ingen ting var forandret og flyktet fra sorgen over hørselstapet. Jeg ble utmattet av å overkompensere for hørselstapet.

Et tap skaper en sorg og et ønske om å overskride. Sorgen over tapet og savnet etter det tapte skaper et jag etter å gjenfinne en følelse av normalitet; vi higer etter normal prestasjonsevne, normal mestringssevne. Dette fører til at

vi driver rovdrift på oss selv og undertrykker vesentlige behov som er kommet som følge av hørselstapet. Det tærer på energi og mestringsopplevelse. Det vi heller burde fokusere på, er å gjenfinne verdighet, meningsfylde, sammenheng, opplevelsen av at jeg fremdeles er verdifull som menneske og som fagperson, at jeg har en unik kompetanse og kan bruke den, at jeg er verdsatt og etterspurt for det jeg er; alt dette som utgjør vår livskvalitet.

Jeg måtte presse meg mot utmattelse i to år, før jeg innså nødvendigheten av denne erkjennelsen. Først da tok jeg kontakt med et senter for hørselskompetanse og fikk gode råd. Ett av dem var å melde meg på HLF Briskeby kompetansesenters «Behold jobben»-kurs. Jeg fikk etter hvert et nytt og bedre tilpasset høreapparat, og meldte meg på kurs. Det ble starten på en klargjørende, perspektivutvidende erkjennelsesreise som ga meg nytt håp.

Aksept og behovserkjennelse utgjør et grunnleggende utgangspunkt for å unngå den type overbelastningssymptomer de aller fleste kursdeltagere har med seg – muskelsmerter, søvnproblemer, migræne, svimmelhet, generell utmattelse, tinnitus – som følge av å ha overkompensert for hørselstapet over lengre tid. Det første og helsemessig viktigste vi lærer på Briskebys kurs, er derfor å erkjenne behovet, slutte å overkompensere. Det er en stor befrielse å kunne møtes rundt denne erfaringen kursdeltagere imellom og sette et navn på den: Hørselstapsutmattelsen. Å bli møtt med forståelse og kunnskap om bakgrunnen for denne utmattelsen, oppleves som en lindrende omsorgsgest, som befestes i oss gjennom ord og i

praktiske avspenningsøvelser. Denne respekten og omsorgen lærer oss å vise hensyn og omsorg overfor oss selv.

Briskebykurset gir oss en innføring i selvomsorg: Vi oppfordres til å stoppe opp og innse at når hørselstapet krever mer av en, er det kanskje omprioriteringer som må gjøres. Under en fruktbar workshop rundt temaet «velværesonen», diskuterte vi hvordan man aktivt kan oppsøke det som gir overskudd og beskytte seg mot det energitappende der det er mulig. For noen betød det å redusere antall verv. Det slo meg under erfaringsdelingen med andre kursdeltagere at når man er et «ja-menneske», drevet av et ønske om å være til nytte for fellesskapet, bidrar hørselstapet ofte til å forsterke denne tendensen. Behovet for å være nyttig for fellesskapet og redselen for eksklusjon øker med et hørselstap. Problemet er at utmattelsen ofte blir større – når man fra før av bruker mye energi for å kompensere for hørselstapet – enn gleden ved å bidra. Vi lærer å flytte fokus fra ytebehovet til velværebehovet, vi lærer å vise oss selv den omsorg som er nødvendig for at vi skal kunne ha overskudd til å bidra for andre.

Den fine balansegangen mellom teknisk kunnskap (vi får grundig innføring i audiologi og gjennomgang av den enkelte kursdeltagers audiogram) og fokusering på bevisstgjøringsprosessen rundt egen opplevelse av hørselstapet (praktiske diskusjoner og oppgaver knyttet til utfordringer og mestringsstrategier, innføring i kognitiv modell), bidrar til en prosess som utdyper den akseptfasen som er nødvendig for å komme videre. Og slik vil jeg formulere akseptfasens konklusjon i form av en dobbel erkjennelse om livet mitt etter hørselstapet: «Jeg har et vesentlig og krevende hørselstap OG livet mitt er rikt og spennende.» Og om yrkeslivet mitt etter hørselstapet: «Mitt hørselstap krever tilretteleggelse OG jeg har verdifull kompetanse som gjør meg til en viktig ressurs for samfunnet.» Det er mulig å forholde seg til begge disse erkjennelsene samtidig, som likeverdige realiteter i livet. Det innebærer å ta inn over seg sorgen over hørselstapet, erkjenne savnet og samtidig rette fokus mot det som likevel er

konstant i livet. Flukten er over, tapet er integrert som en del av livet.

For de aller fleste sitter det langt inne å be om tilrettelegging knyttet til hørselstap. På Briskeby forflyttes fokus fra opplevelsen av å be om noe til innsikt i lovfestede krav om tilrettelegging. Gjennomgang av lover og cases knyttet til tilrettelegging i arbeidslivet løst i grupper og diskutert i plenum bidrar til å befeste dette. Slik blir tilrettelegging en sak som skal løses i samarbeid mellom flere instanser, der den hørselsheemmede er aktiv bidragsyter. Det er frigjørende.

Ordene vi bruker om erfaringene vi gjør, definerer oss for oss selv og for andre. Verdighet er viktig for kamplysten, derfor er det så viktig å unngå det verdighetstappende. Det finnes i holdninger, og det finnes i ord. En av foredragsholderne nevnte at hun misliker bruken av ordet «restarbeidsevne». Hvor motivasjonsgivende er det egentlig å bli knyttet til et ord som får en til å sukke: «Ja, ja, jeg håper den lille resten som er igjen av meg kan brukes til noe nyttig»? Og ordet «brukes» har jeg lyst til å tilføye; det høres så passivt ut. Det matcher virkelig ingen av personene jeg møtte på kurset, som i stor grad var preget av «ja-menneske»-tankegangen. Et viktig perspektiv når man er rammet av hørselstap, er at hørselstapet ikke rokker ved kompetansen eller identiteten man har: Min kompetanse er uendret, min personlighet er uendret, hørselstapet rokker ikke ved noe av dette som utgjør meg som menneske og som fagperson; det krever bare at man tar hensyn til det og tilrettelegger.

Derfor er kunnskap om hørselstapet så viktig; det gjør det mulig å kommunisere hørselstapet på en konkret måte som gir omverdenen kompetanse til å bidra med tilrettelegging. Mot slutten av Briskebykurset får vi utdelt en PowerPoint-presentasjon av eget hørselstap, som forklarer audiogram, «talebananen», IOWA-testens resultater, og hvor vi selv kan fylle inn med konkrete tilretteleggingsbehov. Jeg opplevde det som frigjørende å presentere hørselstapet på en så teknisk måte for arbeidsgiver; fokus forflyttes fra person til sak, til en teknisk utfordring vi skal løse i fellesskap. Presentasjonen gir oss noe å bidra med i denne sammenheng: I stedet for å være den som ber om noe, blir man en

som bidrar med forslag til løsninger. Min erfaring er at en forberedende samtale med fagforeningsleder og verneombud før selve møtet med arbeidsgiver kan være nyttig. Det kan klargjøre hva konkrete og realistiske forslag kan være. Slik blir man mer målrettet under selve møtet, og får frigjort energi til selve diskusjonen.

Briskebykurset har gitt meg nytt håp. Det har gitt meg overskudd til å utvide fokus yrkesmessig og til å utforske strategier som bidrar til å redusere overbelastning og energilekkasje. Faglig har jeg flyttet fokus fra det rent litteraturvitenskapelige til det mer allmennmenneskelige. Bokprosjektet jeg nå er i ferd med å ferdigstille, har for eksempel utviklet seg fra å være litteraturteoretisk fokusert til å utforske de mer grunnleggende anliggender knyttet til menneskets identitetsdannelse idet det får speilet seg selv i verden, finner ord til egen erfaring gjennom å lese og lytte til andres ord. Jeg har tro på at man i en smertefull tapssituasjon (enten det er et sansetap som hørselstapet, tap av et menneske man har kjært, eller en omkalftrating i livet som innebærer tap av normalitet- og tilhørighetsfølelse) kan finne lindring i naturen (turer, stillhet, meditasjon) og kulturen (film, musikk, litteratur, kunst). Her kan vi oppleve speiling, idet vi finner gjenklang og gjenkjennelse i møte med en annens ord, som lindrer fortvilelsen og ensomheten. Det handler om å finne lindring i en form for medlevende og gavmildt nærvær.

Kunnskapen og bevisstgjøringen som kurset på Briskeby gir oss bidrar til at den enkelte kan ta eierskap i egen hørselstapsopplevelse. Jeg tror på viktigheten i å ta eierskap i egen historie og våge å dele. Slik kan fellesskapsfølelse rundt dypt menneskelige erfaringer skapes og ensomhet og isolasjonsfølelse fordrives. Tenk på hva som skjer når du bytter ut eiendomspronomenet «min» med flertallsformen «vår» og snakker om veien til gjenerobret verdighet med hørselstapet integrert som «VÅR historie, VÅRE kamper, VÅRE fiender, VÅRE allierte og VÅRE seire». Den individuelle historien befestes som felles, allmenn, verdifull. Slik er alle individuelle historier. Alle historier er unike. Det har vi felles. ☺



Audiografen AS ligger på Orkanger, i Orkdal kommune ca 4 mil sørvest for Trondheim. Orkanger fungerer som regionsenter for flere småkommuner rundt og har akkurat fått bystatus.

Etter å ha arbeidet på hørselsentral, i privat ØNH praksis og hos høreapparatforhandler begynte jeg for ca 10 år siden å jobbe på Laila Glemmes avdeling på Orkanger. Og nå ved siste årsskifte fikk jeg muligheten til å overta driften av denne avdelingen. Jeg startet et AS og ansatte meg selv. Har egentlig aldri hatt noen drøm om å drive helt på egen hånd, men nå synes jeg det er veldig artig og spennende.

Med unntak av en halvårsperiode hvor «glømmiskollega» Astridastrid jobbet sammen med meg et par dager i uken, har jeg jobbet alene i alle disse årene. Og for meg fungerer det veldig bra.

Jeg er ansatt som audiograf, men fungerer også som sekretær, butikkekspeditor, markedsføringsansvarlig og rengjøringshjelp. Trives veldig bra med å ha flere funksjoner idet det gir meg en travel og variert arbeidsdag.

Jeg tilbyr følgende tjenester:

- Hørselstesting
- Høreapparattilpasning (i samarbeid med ØNH-spesialister i Trondheim)
- Tilpasning av tilleggsutstyr til høreapparat
- Formidling av hørselstekniske hjelpemiddel (via hørselskontakter i kommunene)
- Justering, service og reparasjoner av høreapparat og tilleggsutstyr
- Salg av batteri og renseutstyr m.m
- Tilpassing av støypropper og aktivt hørselvern
- Hjemmebesøk

Jeg har både drop-in besøk, timebestilte avtaler og kunder som kommer innom for å handle batterier, filter og annet serviceutstyr. Derfor kan det bli

noen forstyrrelser, når man sitter med en utprøving e.l. Timeavtaler går selvfølgelig foran drop-in, men om noen kommer for å handle må jeg ta dette selv om jeg holder på med en konsultasjon. Hvis jeg sitter opptatt og noen kommer innom med et høreapparat som ikke fungerer, tilbyr jeg alltid å se på dette iløpet av dagen, men er det ønske om f.eks en justering eller noe som ikke er så akutt, kan det hende jeg setter opp en time en av de nærmeste dagene isteden. Noen perioder kan det



være veldig hektisk og da foretrekker jeg å jobbe litt lengre dager for å unngå ventetid. Lunchen inntas med arbeid foran datamaskinen eller over papirarbeid.

Ca en dag i måneden har jeg hjemmebesøksdag. Stort sett på sykehjem, men av og til også i private hjem til personer som ikke har så lett for å komme til meg.

Av og til får jeg spørsmål om å ha kurs for personale på sykehjem, hjemmetjenesten eller HLF. Da lager jeg et opplegg etter hva de ønsker. I forhold til tiden man bruker på sånt, er det ikke noe å tjene på det økonomisk. Jeg synes allikevel det er verdt å

stille opp når noen er interessert i å lære og kanskje får jeg knyttet noen kontakter som kan være nyttige senere.

Hvis jeg trenger et råd eller noen å diskutere med ringer eller mailer jeg leverandørene, andre audiografer eller bruker «audiografens spørrespalte» på facebook.

I vår har jeg brukt en del tid på å lage en hjemmeside. Det er selvfølgelig viktig at nye, potensielle kunder kan finne meg via nettet. Men for meg er det minst like viktig at jeg kan bruke hjemmesiden for å nå fram med informasjon i de forskjellige fasene for høreapparatbrukere og deres pårørende.

Etter en tilpasningstime kan jeg f.eks henvise til at de skal lese mer om tilvenning til høreapparat på min hjemmeside, eller jeg kan skrive ut den samme informasjonen til de som ikke bruker internett.

Nå i høst skal jeg ta for-dypningsmodulen; arbeidsrelatert rehabilitering. Tror det vil bli spennende, interessant og ikke minst er det relevant i forhold til jobben min. Når man jobber alene er det ikke

så lett å ta fri for å gjøre skolearbeid, så det blir antagelig en hektisk høst :)

Etter at jeg startet opp for meg selv har jeg fått ganske mange telefoner fra andre audiografer som vurderer å gjøre det samme. Jeg selv har også kontaktet andre audiografer som driver selvstendig for å få tips og råd. Det er supert at vi kan dra veksler av hverandre. Jeg var heldig som overtok en drift som allerede hadde eksistert i mange år og som jeg kjente godt, men allikevel er det ganske mye og hardt arbeid. Og man får ikke nødvendigvis mer fleksibel arbeidstid eller mer lønn som selvstendig.

Men om man tenker mer på ører enn på kroner, så kan det anbefales :) ☺



Lied, Inger Marie (2013)
UNIVERSELL UTFORMING
– verdigrunnlag kunnskap og praksis (187 s.)

Arne Vik

Universell utforming (UU) får etter hvert større oppmerksomhet fra hørselsområdet, bl.a. fra HLF, men vi forbinder gjerne begrepet med tilrettelegging for bevegelses og synshemninger. Denne boken gir en fylldig innføring i verdigrunnlaget; et inkluderende samfunn, og den måten begrepet blir forstått og tolket på, bl.a. av myndigheter og lovgivere (Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven 2008). Etter at loven kom har UU fått konsekvenser for mange andre lover, forskrifter og standarder. Bl.a. ble Norsk Standard 8175 Lydforhold i bygninger – Lydklasser for ulike bygningstyper revidert med hensyn til UU i 2012. Lovforhold blir gjennomgått innledningsvis, men kanskje den mest interessante delen omhandler UU i et etisk og demokratisk perspektiv, og her er det lett å se at UU for hørsel og tale bør ha krav på større oppmerksomhet enn det til nå har fått. Mot slutten gir boken en oversikt over statlige føringer og

planlegging og går mer praktisk til verks, gjennom beskrivelse av hva som skal utformes universelt, men her savnes også desidert gode og belysende eksempler på hørsel- og taleområdet. Hvordan og hvor mye som skal utformes universelt er ofte et diskusjonstema. Estetiske forhold (manglende estetikk) blir gjerne trukket fram i UU sammenheng. Dette blir berørt i slutten av boka der forfatteren tar opp prioriteringer og mulige dilemma. Her understreker forfatteren at det er viktig å skape holdninger og kultur for tilgjengelighet for å kunne få et samfunn med god tilgjengelighet for enkeltmennesker med ulike individuelle forutsetninger.

Gode lydforhold for hørsel og tale er av stor betydning for de fleste av oss, ikke «bare» de rundt 15% som vi vanligvis regner som hørselshemmede. UU er langt mer enn teleslynger! Audiografutdanningen har opprettet FoU området Universell ut-

forming for hørsel og tale for å kunne tilby utdanning på et område som vi mener vil bli viktigere og viktigere for audiografer, og for å synliggjøre hørsel innenfor UU. Hittil mener vi UU har vært altfor lite framme i den nasjonale og lokale satsingen.

UU for hørsel og tale berører mange forhold som vi håper vil bli bredere belyst etter hvert. Ikke minst håper vi at den belastningen som dårlige lydforhold representerer for enkeltindividene kan synliggjøres med det nye verktøyet innenfor ICF (International Classification of Functioning), der det nå utarbeides og valideres såkalte «Core Sets for Hearing».

Boken henviser til nettressurser og har litteraturliste og stikkordregister som framstår som uttømmende. Jeg anbefaler at en først leser innledningen og kapittel 1 Et inkluderende samfunn. De resterende kapitlene kan deretter leses uavhengig av hverandre. God lesing! ☺

Partene møttes til avsluttende forhandlinger 3. juli. Partene hadde med seg et utestående spørsmål (yrkesskade) fra forhandlingene om de sosiale bestemmelser inn i disse forhandlingene, samt tre bruddprotokoller fra de lokale B-delsforhandlingene i helseforetakene. Dette spørsmålet har nå funnet sin løsning. Partene ble enige om å endre §7 slik (endringen er uthevet):

7.1 Yrkesskade

Arbeidstakere som er rammet av en yrkesskade/yrkessykdom og som har fått denne godkjent og fastsatt gjennom trygdens endelige vedtak, tilstås engangserstatning utregnet etter folketrygdens grunnbeløp på oppgjørstidspunktet. Bestemmelsen gjelder også i de tilfeller en arbeidstaker blir skadet som følge av vold og/eller trusler fra pasient/bruker på fritiden og som medfører hel eller delvis arbeidsuførhet eller dødsfall. Forsikringselskapet kan kun overprøve trygdens vedtak dersom dette fremstår som åpenbart uriktig og forsikringselskapet vil hevde at vedtaket er gyldig.

«Loopen» er med dette avsluttet. Delta har i 2014 gått hele «loopen», dvs. forhandlet i alle de fem fasene som ligger beskrevet i YS Spekter Helses forhandlingsmodell: Innledende bestemmelser (A-forhandlinger), Sosiale bestemmelser (A1-forhandlinger), Landsoverenskomsten for Helse (A2-forhandlinger), Lokale forhandlinger (B-forhandlinger) og sentrale avsluttende forhandlinger. Første protokoll ble signert 7. april i år og den siste protokollen ble signert 3. juli.

Alle som har sendt inn krav på de lokale forhandlingene skal ha fått tilbakemelding på sitt krav. Dersom du ikke har det så ta kontakt med din tillitsvalgte.

Alle medlemmer av Delta sikres et generelt tillegg på 3,5 % av sin årslønn. De sentralt avtalte tillegg inngår i dette tillegget. Tillegget er et bruttotillegg. Deltidsansatte gis forholdsmessig tillegg. Personlige tillegg fordelt i lokale forhandlinger, og som ikke inngår i årslønn, videreføres ved senere forhandlinger.

Resultatet av årets overenskomstforhandlinger ble sendt ut på elektronisk uravstemning blant Deltas medlemmer. Resultatet av uravstemningen ble meddelt Spekter 15. august kl. 15.00. ☺

Minstelønnsbestemmelsene endres slik med virkning fra 1. juli 2014:

	0 år	4 år	8 år	10 år	20 år
Stillingsgruppe 1	283.000	288.000	299.000	344.000	364.000
Stillingsgruppe 2 og 3	319.000	324.000	330.000	376.000	
Stillingsgruppe 4	369.000	376.000	388.000	425.000	
Stillingsgruppe 5	396.000	406.000	423.000	465.000	

En uslåelig kombinasjon



3 Series tilbyr blant annet:

- Binaural signalbehandling
- Synkronisering av kontroller
- Direkte overføring av lyd og data

SurfLink Mobil tilbyr blant annet:

- Fjernbetjening
- Streaming
- Konferansemikrofon
- Hands-free telefonsamtaler

En enhet styrer alt

Med 3 Series høreapparater og SurfLink Mobil har du alt du trenger for trådløs overføring av lyd fra mobiltelefon, stereo, MP3, fjernsyn og datamaskiner. Det beste av alt er at høreapparatmikrofonen fanger opp brukerens stemme ved telefonsamtaler og sender den tilbake til mottageren for en ekte hands-free opplevelse.

„Hansaton-God lyd.“

veneto

Veneto- For de som ønsker kvalitet og god lyd.



HANSATON
hearing & emotions

„Tinnitus? Vi har løsningen!“

Tinnitus Management
by HANSATON.

wave soul

Gode og fleksible løsninger ved tinnitusbehandling.



MEDUS AS

PB. 4 · 2712 Brandbu
Tlf. 61 32 90 50 · www.medus.no

OM MEG SELV

56. Utdannet elektronikingeniør. Datareparatør i mange år. Selvstendig kunnskapsformidler siden 2006 – primært datakurs for seniorer og kurs om mestring av plagsom tinnitus. De siste 3 årene stadig mer om hørsel og høreapparater. Redaktør av HLF Oslos medlemsblad Høreluren siden 2009. Brukt høreapparater i 15 år. Bassengtap. Tinnitus i 20 år, men aldri plaget meg.

STEIN THOMASSEN

Mine erfaringer med hørselsbransjen

Gjennom mine 15 år som høreapparat-bruker har jeg høstet erfaringer som har fått meg til å stusse på hørselsomsorgen generelt og audiografene spesielt. Mine erfaringer skriver seg fra private ønh-klinikker og apparat-importører i Oslo. Jeg har aldri vært hos sykehusenes hørsentraler. I tillegg til egen erfaring har jeg både som til-litsvalgt i HLF og på mine foredrag og kurs hørt en del mennesker fortelle om sine erfaringer.

Til sammen har ca 13 ulike audiografer justert på mine høreapparater. Hvorfor så mange? Jeg bor i Oslo. Her er det mange audiografer. Hos flere av ønh-legene er det stor gjennomtrekk av audiografer. Dårlige arbeidsbetingelser? Hos importørene er det ansatt mange audiografer. Jeg valgte den som hadde tid når det passet best for meg.

En av de første tingene som forundret meg hos audiografene, var hvorfor justeringene ikke ble verifisert ved å teste hørselen med apparatene på? Svarene varierte. Favoritten var at det krevde et døddempet rom til flere millioner. Som elektronikk-ingeniør tenkte jeg mitt om dette. Mangel på tid, ble også nevnt. Men ville det ikke være like tidkrevende for audiografen å gjøre en bra justering i løpet av 1x3 timer enn 3x1 time?

Etter hvert fikk jeg inntrykk av at mine audiografer ikke var spesielt opp-tatt av om apparatene ble optimalt justert. Og framfor alt at de ikke hadde



egne metoder og utstyr for å hjelpe seg fram til dette målet. I stedet skjøv de ansvaret over på brukeren. "Synes du dette høres greit ut?" Når det spørres med rolig og tydelig stemme i et dørgende stille kontor, er det ikke ofte man svarer benektende. "Du må de neste 4-6 ukene legge merke til hva du synes ikke fungerer bra." Som om det er risikofritt for en tungtøret yrkesaktiv i ukesvis å høre enda dårligere enn før. Og uten kunnskap om hva som er viktig for best mulig taleforståelse, er det vrient å vite hva man skal fokusere på. Så var det dette med å sette ord på tingene.

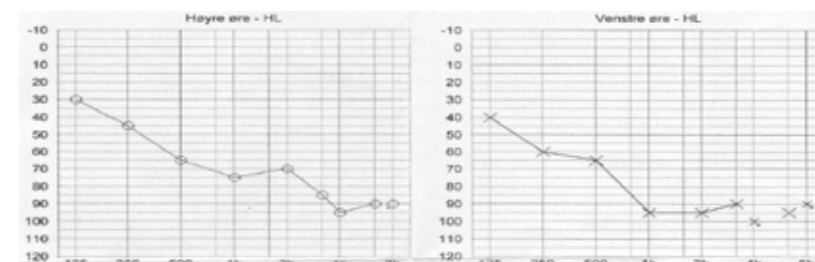
Da jeg for 7-8 år siden fordypet meg i årsaker, virkemåte og behandling av plagsom tinnitus, ble jeg svært forundret og provosert. Hørselsomsorgen generelt og audiografene spesielt utviste

en forbløffende mangel på kunnskap og hjelpetilbud. Jeg ble så provosert at jeg opprettet en nettbasert info-portal og skrev en selvhjelpsbok. På mine mange tinnituskurs har jeg siden hatt både audiopedagoger og annet helsepersonell – men aldri audiografer.

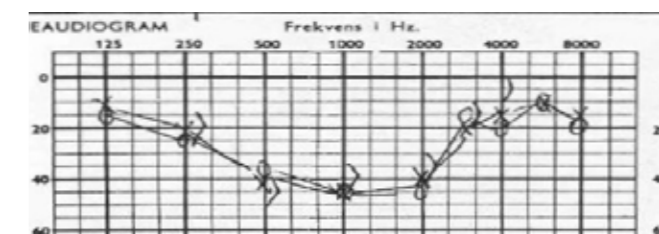
For noen år siden prøvde jeg 2 ulike apparater som jeg hørte dårligere med enn mine gamle. Audiografen var enten ikke i stand til, eller ikke interessert i, å justere særlig mer enn hva programvaren gjorde automatisk. Jeg fortsatte selvsagt med mine gamle apparater. Karrieremessig var det risikabelt å gå en håndfull uker med dårligere hørsel enn hva mine gamle apparater ga meg.

For 4 år siden fikk jeg nye BTE-apparater med tradisjonell propp. Proppene gav meg blødende sår. I stedet for å modifisere proppene, ble det gjort nytt avstøp og jeg måtte vente 4 uker. De nye proppene fungerte dårlig. Med en fil modifiserte jeg selv de vonde proppene til å bli svært så behagelige. Jeg bruker dem fremdeles.

Etter dette begynte jeg å lese litteratur om høreapparatjustering. Da fikk jeg bekreftet at det finnes både metoder og utstyr for å verifisere justeringene før man forlater audiografen. Men hvorfor hadde mine 11 audiografer aldri benyttet seg av slikt? Var de ambisjonsløse og uprofesjonelle? Var det arbeidsgiverne, altså ønh-leger og importører, som var bremsen? Tillot de ikke investering i nødvendig utstyr? Tillot de ikke audiografene å bruke nok tid på pasientene? Eller ble tidsbruk og metoder diktert av



Mitt audiogram ved 55



Mitt audiogram ved 35 (6 år før jeg fikk apparater)

det offentlige takstsystemet? Utløste ikke verifisering refusjon til behandleren?

Mange kjefter på betjeningen når de er misfornøyd med bedriftens varer eller tjenester. Jeg må bare innrømme at jeg nå ikke hadde særlig høye tanker om audiografene. Samtidig syntes jeg hele hørselsbransjen virket lite interessert i høreapparatbrukernes reelle hørselssituasjon. Dette inntrykket ble bekreftet av historier jeg hørte fra en del seniorer som fortalte at de bare nikker og smiler for de forstår svært lite av det audiografen sier og gjør. En av dem hadde forsøkt å si at hun hørte dårligere etter justeringen. Da fikk hun vite at apparatene var stilt slik de skulle – det kunne ikke bli bedre.

Egentlig var jeg temmelig gretten for 2 år siden. Mine apparater hadde helt siden jeg fikk dem 2 år tidligere vært plaget av det jeg oppfattet som resonans et eller annet sted mellom 500 og 1.000 Hz. Omsider fant jeg en audiograf med utstyr for IG-måling. Det viste seg at ca 800 Hz hadde betydelig resonans. Dessverre klarte vi bare delvis å bote på problemet. Årsak? Audiografen hadde ikke god nok kjennskap til tilpasningsprogramvaren (oppdaget jeg i ettertid).

For halvannet år siden oppdaget jeg at mitt ene høreapparat var blitt veldig svak i lyden. Audiograf nr 13 hadde superkort ventetid, god kjennskap til mitt fabrikk og lot til å være veldig fokusert på kundetilfredshet. Dessverre endte det med at jeg hørte betydelig dårligere etter besøket enn før. På

jobben trodde kursdeltakerne mine faktisk jeg hadde sluttet å bruke høreapparater.

Jeg ble desperat. Jeg følte meg som et villdyr fanget i et bur. Uten fluktmulighet. Jeg gikk rasende rundt og knurret til alt og alle – inklusive meg selv. Gikk jeg tilbake og klaget? Nei. For nå hadde jeg mistet all tro på audiografene. En desperat jakt førte til at jeg ble selvjusterer. Etter noen timer forsto jeg tale bedre enn på mange år selv om jeg hadde justert lydstyrken til å være svakere enn før. Resonansen var borte. Og tonebalansen som tidligere var så som så, var nå bra gjennom hele volumkontrollens arbeidsområde. Gleden var ubeskrivelig. Tar du fra meg selvjusteringsmuligheten, går jeg berserk!

Fremtidso ønsker

Med bakgrunn i mine erfaringer, har jeg selvsagt en del ønsker om forandringer i fagmiljøet. Her er noen av dem.

I et arbeidsmarked hvor det blir stadig viktigere å være lytefri, vil det bli enda viktigere for yrkesaktive (inkl jobbsøkere) å unngå perioder med for dårlig justerte apparater.

Yrkesaktive må ikke slippe ut av audiografens kontor før de har en signifikant forbedring av taleforståelsen – enten de har fått skiftet ut gamle apparater eller bare justert eksisterende.

Yrkesaktive må ha prioritet i ventekøen.

Refusjonssystemet må forandres til å oppmuntre til tilstrekkelig faglig fokus. Offentlige hørsentraler må styrkes.

Det må finnes en stab av ambulerende audiografer som kan dekke utkantstrøkene.

En form for fjernaudiometri, -justering og -verifisering må være tilgjengelig for de som bor langt unna kvalifisert audiograf.

En viss grad av selvjustering må være tilgjengelig for avanserte brukere.

F.eks. en equalizer-funksjon i 3-5 bånd for terskelnivåer og tilsvarende for ubehagsnivåer. Mulighet for å endre rekkefølgen på lytteprogrammene må selvsagt finnes.

Høreapparatbrukere må i større grad involveres i justeringsprosessen.

Audiografene må bli mer kompetente innen modifisering av standardtilpasningen. Det innebærer bedre kjennskap til de ulike produsentenes tilpasningsprogramvare og bedre forståelse av akustikkteori (særlig resonans).

Kunnskap om plagsom tinnitus og nedsatt lydtoleranse må høynes betraktelig i alle ledd i hørselsomsorgen. ☺

HVA GJØRES I NORGE I DAG?

Kommentere dette innlegget eller fortell oss hva du gjør på din arbeidsplass. Vi følger opp med svenskens syn på fremtiden i neste utgave.

ReSound Lex™

NÅR UTSEENDE OG FUNKSJON BETYR MYE FOR BRUKEREN

ReSound Lex™ er beregnet for alle som er unge til sinns, og som både profesjonelt og privat er avhengig av å kunne kommunisere godt med andre, men som kanskje har motforestillinger mot å bruke høreapparat. Apparatet kombinerer det beste fra bak-øret-høreapparater (BTE) og i-øret-høreapparater (ITE).

ReSound Lex™ er anatomisk utformet for å passe til ørets naturlige form, slik at det sitter usynlig og behagelig i øret. Den eksterne mikrofonen og selvjusterende teknologien sikrer en førsteklasses lyd kvalitet og beskyttelse mot vindstøy. På denne måten oppnår brukeren bedre hørsel og unngår forstyrrende bakgrunnsstøy.

Les mer om ReSound Lex og våre andre høreapparater på www.resound.no

ReSound

rediscover hearing

[PROSJEKT]

STORE KONSEKVENSER AV STØY PÅ ARBEIDSPLASSEN

Dagens rehabiliteringstilbud for yrkesaktive med nedsatt hørsel bør inneholde mer enn tilpasning av høreapparater.

HÅKAN HUA LEG. AUDIONOM/DOKTORAND



Idag er mer än hälften av alla hörselskadade i Sverige i yrkesverksam ålder och totalt handlar det om cirka 800 000 individer (SCB, 2013). Forskning har kunnat visa att

yrkesverksamma hörselskadade oftast har en mindre gynnsam position på arbetsmarknaden. Vi ser bland annat att den här gruppen upplever en högre grad av trötthet, utanförskap och lägre grad av arbetstillfredsställelse (Hetu, 1996; Danermark and Gellerstedt, 2004; 2004). Vidare är gruppen mer sjukskrivna och har i högre grad sjukbidrag samt förtidspension jämfört med den normalhörande populationen (SCB, 2003). Yrkesverksamma hörselskadades arbetsituation försvåras ytterligare idag av att det saknas tester och metoder för diagnos av problem, utredning, rehabilitering och anpassning av ljudmiljö samt arbetsuppgifter anpassade till deras behov. Majoriteten av de tester som används idag är nästan enbart audiologiska mätmetoder som syftar till att undersöka individen hörförmåga trots att vi vet att buller innebär en extra påfrestning på arbetsminnet, speciellt när man har en hörselskada (Larsby et al, 2005; Rönnberg et al, 2008).

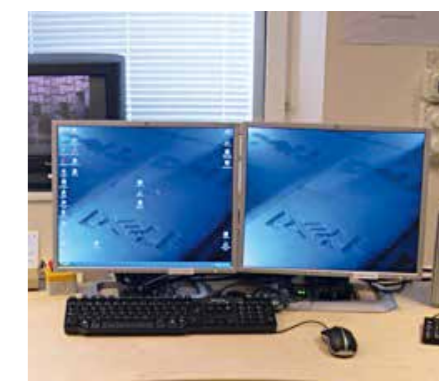
Arbetsminnet är en viktig del i vår vardag och anses vara central i förmågor som exempel språkinläring, läsförmåga och problemlösning. Arbetsminnets kapacitet är mycket begränsad och information finns i arbetsminnet endast en kortare tid såvida ingen repetition förekommer.

Informationen kan hållas i arbetsminnet en längre tid genom att uppmärksamhet fördelas till att hålla informationen aktuell. Det saknas idag forskning som fokuserar på den hörselskadades arbetsituation där hänsyn även tas till samspillet mellan individens hörsel, arbetsminne, ljudmiljö de sitter i och de typer av arbetsuppgifter som den hörselskadade har att utföra. I ett projekt som genomförts vid Institutet för Handikappvetenskap och HEADs forskarskola har vi försökt att undersöka detta.

I föreliggande projekt har tester som mäter hörsel, uppmärksamhet och arbetsminnet använts. Vidare har vi inkluderat subjektiva skattningsskalor som mäter upplevd ansträngning och upplevd störning där varje försöksperson fått utföra diverse arbetsuppgifter i olika typer av ljudmiljöer. De ljudmil-



Ekofria rummet där deltagarna sitter och utför olika arbetsuppgifter i simulerade ljudmiljöer



Utanför sitter testledaren och administrerar alla tester.

jöer som simulerades i detta projekt var en helt tyst miljö, trafik-, dagis- samt kontorsbuller. Alla ljudmiljöerna simulerades i ett ekofritt rum där varje försöksperson fick sitta och utföra olika arbetsuppgifter. Testsessionerna avslutades med att försökspersonerna fick fylla i ett frågeformulär som mäter livskvalité. Fyrtio vuxna, varav 20 normalhörande, i arbetsför ålder rekryterades till studien. Den hörselskadade gruppen (20) hade en lätt till måttlig binaural sensorineural hörselnedsättning och var vana hörapparatsanvändare (minst 3 mån). Cirka 18 månader efter gruppen med hörselnedsättning genomgick samtliga tester utfördes även djupintervjuer med varje deltagare.

Projektets resultat visar på att yrkesverksamma med hörselnedsättning rapporterar en lägre upplevd fysisk hälsostatus och att fysisk trötthet upplevs av de flesta även efter jobbet. Det är dock viktigt att poängtera att gruppen med hörselskada inte presterar sämre än deras normalhörande kontroller i detta forskningsprojekt när de utför sina arbetsuppgifter i de olika bullermiljö-

erna, varken når det gjelder snabbhet eller andel korrekte svar. Istället ser vi att närvaro av buller orsakar en signifikant högre upplevd ansträngning och störning hos gruppen med hörselskada jämfört med deras normalhörande kontroller. Detta beror bland annat på att arbetsminnet blir mer belastat och att hörselskadade är mer känsliga för höga ljud. Dessa negativa effekter av buller ses redan vid en lätt måttlig hörselnedsättning och hos en grupp som redan använder hörapparater. Djupintervjuer med gruppen kan vidare bekräfta uppmätta resultatet och många av dem berättar att de gärna undviker sociala situationer när det är mycket buller runtomkring, både på jobbet och på fritiden. Vidare berättat även många att det alltid finns en känsla av utsatthet på jobbet som kan göra att de känner sig osäkra, ledsna arga och/eller frustrerade.

Resultatet från detta projekt visar med andra ord att redan vid en lättmåttlig hörselnedsättning, för en relativt frisk grupp som genomgått audiologisk rehabilitering, kan buller generera väl-

digt stora konsekvenser för individen i form av trötthet och social isolering. Vi ser även en högre grad av upplevd ansträngning och störning när de jobbar i en bullrig arbetsmiljö. Från ett kliniskt perspektiv innebär det att dagens rehabiliteringsåtgärder bör vara mer omfattande än endast hörapparaturprovning för denna grupp. I våra resultat ser vi att övriga tekniska hjälpmedel (FM-system, streamers, hörslinga, etc.) är viktiga för yrkesverksamma med hörselskada och att information om konsekvenserna av att leva med en hörselnedsättning bör nås ut till arbetsgivare och kollegor för att underlätta kommunikation på jobbet. Akustiska åtgärder i form av ljudabsorbenter är även åtgärder som arbetsgivare bör överväga.

Yrkesverksamma med hörselskada är idag ett forskningsområde där relativt lite forskning sker. Mer forskning behövs för att kunna identifiera de svårigheter och utmaningar som denna grupp upplever på arbetsmarknaden. Vi vill med detta projekt betona vikten av att identifiera högriskgrupper inom

denna population och även undersöka hur en svår-grav hörselnedsättning kan påverka arbetslivet. ☺

Referenser

Danermark B, Gellerstedt L C. (2004) Psychosocial work environment, hearing impairment and health. *Int J Audiol.* 43(7):383-389.

Gellerstedt L C, Danermark B. (2004) Hearing impairment, working life conditions and gender. *SJDR.* 6(3):225-245.

Hetu R. (1996) The stigma attached to hearing impairment. *Scand Audiol Suppl.* 43:12-24.

Larsby B, Hällgren M, Lyxell B, Arlinger S. (2005) Cognitive performance and perceived effort in speech processing tasks: effects of different noise backgrounds in normal-hearing and hearing-impaired subjects. *Int J Audiol.* 44(3):131-143.

Rönnberg J, Rudner M, Foo C, Lunner T. (2008) Cognition counts: a working memory system for ease of language understanding (ELU). *Int J Audiol.* 47 Suppl 2:S99-105.

SCB. (2003) Funktionshindrade 1988-1999. *Levnadsförhållanden, rapport 97*, from http://www.scb.se/Pages/PublishingCalendarViewInfo___259923.aspx?PublObjId=1836

SCB. (2012) *Undersökningarna av levnadsförhållanden, ULF* [Surveys on living conditions, ULF].



Tilpasset lydene i din tilværelse

Ditt liv

Hørselen spiller en viktig rolle i livet. Kommunikasjon er en forutsetning for forståelse og fellesskap. Med riktig høreapparat og tilbehør kan du enkelt ta del i samtalen.

Din hørsel

Phonaks nye hørselsløsninger fungerer med **alle** Android, Apple og Windows smarttelefoner.

Scan koden og les mer

Lær mer om Phonak produkter

PHONAK
life is on

Phonak Norge AS tlf. 23 00 32 60
info@phonak.no www.phonak.no

- Roger Q90 M13 og Roger 15 - vannsikker kombinasjon
- Roger Pen - markedets smarteste mikrofon
- Gjennomtenkt teknologi og design

Møt flere av dine brukeres hørsels- og livsstilsbehov

Bygget på den ekstraordinære Inium plattformen, to utrolige familier - Alta og Nera - som muliggjør det å skreddersy en hørselsløsning som er slik dine brukere ønsker at lyd skal høres og oppfattes.

Med individualiseringsvalgene i Genie og med ConnectLine - får du laget en individuell tilpassing som er unik for din klient og som passer til alle lyttesituasjoner.

Ta kontakt med Oticon for mer informasjon på telefon **23256100** eller se **oticon.no** for å lære mer.

ARBEIDSMILJØ, STØY OG VARIGE HØRSELSSKADER

Konferanse arrangert av Tordenskiold Helsetjenester og HLF

TEKST: ELISE LIVERØD HAGEN

I løpet av to dager ble vi tatt gjennom et fullpakket program på Rica Hell Hotell i Værnes, 21-22 mai. Temaet var arbeidsmiljø, støy og varige hørselsskader. Invitasjonen var åpen for alle interesserte, men de fremmøtte bestod i hovedsak av personer fra HLF, NAV, arbeidstilsynet og bedriftshelsetjenesten.

Initiativet for å holde konferansen er det faktum at "hørselsskader utgjør 60% av yrkesrelaterte sykemeldinger". Målet for arrangørene var å rette søkelys mot hvilke innvirkninger støyskader kan ha for utsatte personer, situasjonen nå, erstaningskravregler og hva vi (les: privatpersoner og bedrifter) kan gjøre for å forebygge støyskader senere.

Det er Statssekretær Kristian Dahlberg Hauge som innleder det første foredraget med denne siteringen. Han presiserer at de fleste nå jobber under ordnende forhold i Norge, og det har blitt en forbedring i arbeidsmiljøet siden 1960-70 tallet. I dag er det bedre regelverk og verneutstyr, men likevel har den høye prosentandelen holdt seg stabil over årene. Regjeringen har diskutert hvordan de skal håndtere problemstillingen, men har ennå ikke kommet i mål.



Høgskolelektor Kristian H. Kjørstad (HiST) og daglig leder Jorid Løkken (AudioPlus) synliggjorde med deres foredrag hvorfor det er viktig å sette fokus mot hørsel i arbeidssammenheng. Det er viktig for den yrkesaktive å vite at det er mulig å få behandling. De henviser til muligheten for tilpasning av høreapparat og andre hjelpemidler. I tilfeller med øresus kan man få kognitiv terapi, lydstimulering og stressmestring. Støyskader gjør at tilsammen 86 000 mennesker er ute av arbeidslivet. Det er et urovekkende høyt tall, og Kjørstad opplever det underlig at det ikke skrives om slike saker i media. I media leser man om arbeidsulykker, men ingenting i forbindelse med hørselsskade. Bakgrunnen ligger trolig i at hørselsskade er en usynlig skade, knyttes til eldre, oppleves ikke alvorlig nok og kan være stigmatiserende. I lys av det biomedisinske perspektivet blir man mest opptatt av det synlige/det ytre. Kunnskapen om hørsel og hørselstap er trolig for liten i samfunnet.

Budskapet deres er at vi ikke må glemme de yrkesaktive. Når personer er i arbeidslivet blir de påvirket positivt ved å få muligheten til å kunne forsørge seg selv. I tillegg få en sosial og faglig

identitet, styrket selvbilde, samt muligheten til å utvikle seg kreativt, faglig og kognitivt. Disse faktorene kan påvirkes negativt hos personer med hørselstap. Uten tilstrekkelig tilrettelegging, råd og veiledning kan hørselstap føre til sosial isolasjon, økt psykisk og fysisk utmattelse, mindre støtte, ensomhet og sosial omgang.

Rapport fra STAMI viser at hørselsskadelig støy er en stor arbeidsmiljøutfordring på flere arbeidsplasser i Norge. Tall indikerer at 250 000 arbeidstakere er utsatt for støy i dette landet, og spesielt utsatt er operatør, prosessoperatør (industri, gass, kjemisk) og tømrer.

Utvikling av støyskade skjer over år og kommer gradvis. De klassiske faresignalene for at en person kan være rammet av støyskade er at hørselstapet i de fleste tilfeller er symmetrisk – om det fremkommer en forskjell mellom høyre og venstre øre tyder det på andre årsaksforklaringer. Sannsynligheten for støyskade ved eksponeringer < 85 dB (A) er svært liten, mener overlege Arve Lie. Han informerer videre at det største hørselstapet finner sted 10-15 år etter eksponeringsstart, og kommer først i 3-6 kHz-området før det sprer seg ned i lavfrekvensområdet (0,5-2 kHz). Hørselstap på grunn av støy er vanligvis under 75 dB i 3-6 kHz-området og under 40 i 0,5-2 kHz-området. Det vanlige er også å se etter en støydip. Et tilkommet hørselstap, såkalt temporær terskelvandrings (TTS) som bekreftes ved kontroll på 10 dB eller mer i 2-4 kHz-området er et faresignal på støyindusert hørselstap.

Den logaritmiske skalaen synliggjør grenseverdiene for hvor mye støy et



menneskeøre kan tåle før det er fare for hørselsskade. Overskridelse av disse verdiene kan medføre en reell hørselsskade.

Erstatningskrav for støyskade i jobbsammenheng er et kompleks system. En støyskade er nokså udefinert – det er derfor vanskelig å få erstatningskrav når det gjelder slike saker. I foredraget av advokat Kjell Inge Ambjørndalen belyses det at fire hovedvilkår må være oppfylt: ansvarsgrunnlag, faktisk årsakssammenheng, adekvans/påregnelighet og økonomisk tap. Utgangspunktet for ansvarsgrunnlag er at kravet om uaktsomhet/skyld ligger hos skadevolder. I disse tilfeller vil altså slitasjeskader falle utenfor, dvs. gradvis nedsatt hørsel over tid. Folketrygdlovens § 13-3, 2 ledd sier at «arbeidsulykke regnes som en plutselig eller uventet ytre hending som medlemmet har vært utsatt for i arbeidet. Som arbeidsulykke regnes også en kretretidsbegrenset ytre hending som medfører en påkjenning eller belastning som er usedvanlig i forhold til det som er normalt i vedkommende arbeid». Det

må være en årsakssammenheng mellom ulykkeshendelsen og skaden, samt det økonomiske tapet. Typiske problemområder som vil oppstå i denne sammenheng er om personen det gjelder har vært plaget i forkant av ulykken, har hatt varierende grad av legebesøk og/eller vært i lengre arbeidsperioder uten sykemeldinger.

Skumpropper er det beste hørselsvernet. Det kom frem under foredraget fra Odd Kr. Ø. Pettersen, forskningssjef ved SINTEF og professor II ved NTNU Akustikk. Reell demping er høyst avhengig av hvilket produkt man velger og bruken av det – ikke SNR verdien på produktet. Ørepropper gir størst individuell variasjon, men har størst dempningspotensiale ved riktig bruk av motiverende brukere. Klokke gir mindre brukervariasjon, men har ulemper mht. brillor ol. Skumpropper og øreklokker gir god feltmålt demping, typisk 10 – 15 dB (45 – 70% av merket NRR). Andre proppetyper gir høy variabilitet og anbefales ikke som eneste hørselsvern med mindre det er individuell tilpasning og oppfølging. Spesialstøpt sili-

konpropp gir mindre demping enn skumpropp – det skal lite til om man vrir på den og sitter feil i øret. Bruk av silikonpropp og øreklokker kan eventuelt gi tilstrekkelig demping. Det er bedre med et hørselsvern med midlere demping som er lett å bruke enn ett med høy demping som er vanskelig i bruk. Kombinasjon klokke og propper gir høyest beskyttelse. Hørselsvern må brukes hele tiden under utsatt eksponeringstid. Brukes vernet 90% av tiden er effekten så liten som 10%. ☉

Desibel	Antall timer
85 dB	8 timer
88 dB	4 timer
91 dB	2 timer
94 dB	1 time
97 dB	½ time
100 dB	15 minutter

Tabell 1: Grenseverdi for anbefalt maksimal eksponeringstid avhengig av lydstyrke.



Arbeidstilsynet

STØY I ARBEIDSLIVET

Arbeidstilsynet jobber for å forebygge arbeidsrelaterte støyskader.

TEKST: ANNE MARIE LUND EIKREM,
RÅDGIVER VED ARBEIDSTILSYNET

I Levekårsundersøkelsen fra 2009 oppga 1 av 10 arbeidstakere at de er utsatt for støy i en fjerdedel av arbeidsdagen eller mer, noe som utgjør ca 250 000 personer. Vi vet at støy er et særlig problem i enkelte utsatte bransjer, f.eks. industri og bygg- og anleggsbransjen. Her er andelen som opp-

gir at de er utsatt for støy i ¼ av arbeidsdagen hele 40 %.

Arbeidstilsynet har de senere årene hatt flere tilsynssatsninger som har hatt fokus på støy i virksomhetene. Samlet sett viser erfaringene at svært mange virksomheter ikke gjør nok for å redusere støyen.

Arbeidsmiljøloven har tiltaksverdier og grenseverdier for støy. Ved overskridelse av tiltaksverdien skal arbeidsgiver iverksette tiltak for å redusere støyen, mens grenseverdien angir et støynivå som ikke skal overskrides.

Tiltaksverdien varierer med type arbeidsforhold:

Gruppe I	Arbeidsforhold hvor det stilles store krav til vedvarende konsentrasjon eller behov for å føre uanstrengt samtale og i spise- og hvilerom. Eksempel: kontorarbeidsplass
Gruppe II	Arbeidsforhold hvor det er viktig å føre samtale eller vedvarende store krav til presisjon, hurtighet eller oppmerksomhet. Eksempel: butikkarbeid
Gruppe III	Arbeidsforhold med støyende maskiner og utstyr, eller forhold som ikke går inn under arbeidsgruppe 1 og 2. Eksempel: industri

Tiltaks- og grenseverdier:

	Tiltaksverdi	Grenseverdi
Gruppe I	LEX,1h = 55 dB	LEX,8h = 85 dB og LpC,peak = 130 db
Gruppe II	LEX,1h = 70 dB	LEX,8h = 85 dB og LpC,peak = 130 db
Gruppe III	LEX,8h = 80 dB	LEX,8h = 85 dB og LpC,peak = 130 db

LEX,1h : gjennomsnittlig støynivå den mest støyende timen i løpet av arbeidsdagen.

LEX,8h : gjennomsnittlig støynivå den mest støyende timen i løpet av 8 timer, dvs én arbeidsdag.

ARBEIDSMILJØLOVENS KRAV

Kartlegging ->

Risikovurdering -> Tiltak

Arbeidsgiver plikter å kartlegge og dokumentere i hvilken utstrekning de ansatte utsettes for støy, og vurdere hvilken risiko dette utgjør for deres hele og sikkerhet. For å gjøre en god kartlegging av støynivået må man måle.

Det finnes flere ulike standardiserte metoder for måling av støy i arbeidsmiljø. Arbeidstilsynet anbefaler at målingene og vurderingene gjøres i henhold til en standard som heter NS 4815 – Måling av yrkesmessig eksponering av støy for arbeidstakere, del 1: forenklet metode. Når man skal vurdere hvor stor risiko støyen utgjør er det mange forhold å ta hensyn til, som f.eks. eksponeringsnivå, type og varighet, om det finnes særlig utsatte arbeidstakere, om støyen gir økt risiko for ulykker m.m.

Resultatene fra kartleggingen og risikovurderingen viser om det er nødvendig med tiltak for å dempe støyen. Tiltak kan være tekniske (mindre støyende utstyr, støydemping i rommet, utforming og tilrettelegging av arbeidsplassen) eller administrative (alternative arbeidsmetoder, rulling på oppgaver, vedlikehold av utstyr)

Hørselvern

Arbeidsgiver skal stille hørselsvern til rådighet når 8 timers gjennomsnittsverdi overskrider 80 dB eller arbeidstakeren opplever lydnivået sjenerende. Og det er arbeidstakerens egen opplevelse som avgjør om lydnivået er sjenerende, og så lenge det ikke går ut over sikkerheten plikter arbeidsgiveren da å stille hørselsvern til rådighet. Plikten gjelder altså ikke bare ved hørselskadelig støy, men også ved sjenerende støy. Dersom tiltaksverdiene ikke kan overholdes med andre tiltak og arbeidstakerne kan bli utsatt for støy som er lik eller overskrider grenseverdiene (85 dBA, 130 dBC) skal arbeidsgiver påse at arbeidstakerne benytter hensiktsmessig



» Enhver lege som gjennom sitt arbeid får kunnskap om at arbeidstaker lider av en yrkessykdom som er likestilt med yrkesskade etter folketrygdloven § 13-4, eller annen sykdom som legen antar skyldes arbeidstakers arbeidssituasjon, skal gi skriftlig melding om det til Arbeidstilsynet.

hørselvern som gir tilstrekkelig beskyttelse. Arbeidstakeren har da også en plikt til å bruke verneutstyret.

Et nøkkelord her er «hensiktsmessig». Dette betyr at hørselvern skal være tilpasset brukeren og gi riktig demping. Hørselvern skal velges ut i samråd med arbeidstakerne, og en god utforming og tilpassing er viktig slik at bruken oppleves minst mulig belastende. Det skal også gi tilstrekkelig beskyttelse.

Det er viktig å merke seg at hørselvern ikke godtas som en permanent løsning på støyproblemene, og at man alltid skal tilstrebe å få et lavest mulig støynivå ved hjelp av andre tiltak først. Hørselvern er siste utvei.

Informasjon og opplæring
Arbeidsgiver skal sørge for at arbeidstakere som eksponeres for støy, får informasjon og opplæring om støy.

Arbeidstakerne skal ha informasjon om:

- risikovurdering og tiltak. Hvilken type arbeid medfører risiko og hvilke tiltak skal iverksettes.
- måleresultatene sett i forhold til grense- og tiltaksverdiene
- hvilke støyverdier er det de som jobber der utsettes for.
- når det er behov for å bruke hørselsvern og opplæring i riktig bruk
- Hørselsskader – når kan man få støyskader, og evt. andre skader
- Helseundersøkelse – hvem skal gjennomgå helseundersøkelse og formålet med undersøkelsen

Helseundersøkelse

Når risikovurderingen viser at det foreligger helserisiko, skal det være et

tilbud om helseundersøkelse til arbeidstakerne.

Når 8 timer gjennomsnittlig støynivå overskrider 80 dB eller enkeltverdier på over 130 dB, er det krav til helsekontroll med hørselskontroll.

Dersom helseundersøkelsen påviser helseskade, skal arbeidsgiver følge opp med:

- a) vurdere årsaker til at helseskade har oppstått og oppdatere risikovurderingen i samsvar med forskrift om utførelse av arbeid § 14-1 og § 14-2
- b) iverksette tiltak som er nødvendige for å fjerne eller redusere risikoen ved arbeid som utsetter arbeidstakere for støy, herunder ta hensyn til råd fra bedriftshelsetjenesten eller fra offentlig myndighet
- c) Så langt som mulig omplassere arbeidstakere når det er nødvendig av hensyn til helsen
- d) gi tilbud om egnet helseundersøkelse til andre arbeidstakere som har vært utsatt for liknende eksponering.

Undersøkelsen skal gjennomføres av kompetent lege, og legen avgjør hyppigheten av kontrollene, men det bør ikke gå mer enn tre år mellom undersøkelsene.

Hørselskontroll er viktig for å fastslå begynnende hørselsskade, og bør gjennomføres så snart som mulig etter ansettelse og helst innen 6 mnd. Hvis støynivået er høyt kan mye skje med hørselen i løpet av seks måneder, og vi anbefaler derfor hørselskontroll så tidlig som mulig etter at en begynner å jobbe i støyende omgivelser.

Arbeidstilsynets register for arbeidsrelatert sykdom.

I arbeidsmiljøloven § 5-3 heter det: «Enhver lege som gjennom sitt arbeid

får kunnskap om at arbeidstaker lider av en yrkessykdom som er likestilt med yrkesskade etter folketrygdloven § 13-4, eller annen sykdom som legen antar skyldes arbeidstakers arbeidssituasjon, skal gi skriftlig melding om det til Arbeidstilsynet.»

Dette betyr at hver gang en pasient oppsøker en lege, og det er mulig eller sannsynlig sammenheng mellom pasientens arbeid og sykdom, så skal legen melde fra til Arbeidstilsynet.

Der hvor Arbeidstilsynet ser det som hensiktsmessig, følges meldingene opp med tilsyn i bedriften det gjelder. Ved melding om støyskade følgers saken som regel opp med tilsyn der hvor det er sannsynlig at støyeksposeringen rammer flere arbeidstakere. Målet med tilsynet er at arbeidsgiveren skal iverksette tiltak som reduserer eksponeringen slik at man i størst mulig grad kan unngå at flere får en hørselsskade. Hovedformålet er å forebygge at flere blir syke eller skadet.

Ca 70 % (tall for 2013: 1900 støymeldinger av 2800 meldinger totalt) av meldingene Arbeidstilsynet mottar handler støyskader. Dette betyr ikke at 70% av arbeidsrelaterte skader/sykdommer er støyskader, fordi man vet at det er en stor underrapportering av andre diagnoser, spesielt lungesykdommer og muskel- og skjelettlidelser. Samtidig vet vi at en svært liten andel av norske leger faktisk melder det de er pliktige til å melde. Kun 3-4 % av legene følger meldeplikten. Dette betyr at det er svært mange tilfeller av arbeidsrelatert sykdom som ikke meldes til Arbeidstilsynet, og som da heller ikke følges opp med tilsyn. ☺

STØYSKADEBEREGNING VED SPØRSMÅL OM YRKESRETTET STØYSKADE

Nåværende regelverk for invaliditetsberegning av yrkesrettet støyskade foreligger under LOVDATA: Forskrift om menerstatning ved yrkesskade, Arbeids- og sosialdepartementet, 21.04.1997.

I forskriften inngår Invaliditetstabellen. Man skal først ut fra støyannemsen og formen på særlig rentoneaudiogrammet vurdere om den yrkesmessige støypåvirkningen kan forklare hørseltapet eller om en annen årsak kan være like sannsynlig. Hvis man konkluderer med at det mest sannsynlig (> 50 %) foreligger en yrkesskade, skal man ved bruk av Invaliditetstabellen beregne invaliditetsgraden. Under punkt 1.3.2 i Invaliditetstabellen er hørseltap omtalt, inkludert sjenerende øresus, nedsatt lydtoleranse og lydforvrengning (lydforvrengning). Det hørseltapet man skal benytte ved beregningen er binauralt hørseltap for tale, som fremkommer ved å multiplisere hørseltapet for tale på det beste øre (a) med 4, addere hørseltapet for tale på det dårligste øret (b) og dele denne summen på 5:

$$(a \times 4) + b \\ 5$$

Invaliditetsprosenten kan man for det utregnete binaurale hørseltapet for tale lese nøyaktig ut av Invaliditetstabellen. For eksempel vil utregnet binauralt hørseltap for tale < 35 dB gi 0 % invaliditet, mens 35-39 dB vil gi 1-5 % invaliditet. Ved sjenerende øresus, nedsatt lydtoleranse og/eller lydforvrengning er det i Invaliditetstabellen angitt at det kan gis et tillegg på maksimum 5 % invaliditet. Det har vært praksis at øresus (tinnitus) og nedsatt lydtoleranse (hyperakusis) hver kan gi 5 %, dvs. totalt 10 %, dersom den nedsatte lydtoleransen er så plagsom at man ikke kan nyttiggjøre seg høreapparat ved hørseltap.

Utrekning av hørseltapet ved invaliditetsvurdering utføres ved bruk av taleaudiometri med en – og tostavellesord etter Quist-Hansens standardiserte ordliste. Høreterskelen for tale er i denne sammenheng definert som det lyddrykknivået der 50 % av tostavellesordene blir korrekt gjengitt minus 35 dB for å regne om fra SPL til HL slik at normal hørsel for tale gir 0 dB HL. Tilsvarende gjør man for å finne hørseltapet for tale, forutsatt at det ved enstavellesord er 0 % diskriminasjonstap. Ved diskriminasjonstap skal man finne en såkalt Lidens indeks som fremgår av en tabell avhengig av hørseltapet for tale ved tostavellesord og diskriminasjonstapet i % ved enstavellesord. Ved diskriminasjonstap innebærer det at korrigeret hørseltap for tale blir dårligere enn uten diskriminasjonstap. Dersom det oppnåes en reell bedring av hørselen ved bruk av høreapparat, skal dette trekkes fra i invaliditetsprosenten etter bruk av tretallsprøve i fritt felt uten og med høreapparat. 0-15 dB bedring med høreapparat gir ingen endring i invaliditetsprosenten, 15-30 dB bedring med høreapparat gir 5 % reduksjon i invaliditetsprosenten og 30 dB eller større bedring med høreapparat gir 10 % reduksjon av invaliditetsprosenten.

Problemet med nåværende regelverk er at Quist-Hansens taleaudiometri er på vei ut da den er i ferd med å bli erstattet av HiST taleaudiometri utarbeidet av Jon Øygarden i hans doktoravhandling i 2009. Fordelen med HiST taleaudiometri er til dels at den består av ordlister bestående av ord som er mer vanlig brukt i dagens samfunn og særlig at den gir mulighet for hørsel-

testing med varierende signal/støyforhold på et eller begge ører samt uten og med høreapparat. HiST taleaudiometri er stadig under utvikling med testmateriale på hørselhemmete i tillegg til normalthørende. Mange hørselsentraler og privatpraktiserende ØNH-leger/audiografer har begynt å bruke HiST taleaudiometri i den kliniske hverdagen, og mange har helt sluttet å bruke Quist-Hansens taleaudiometri.

Arbeids- og sosialdepartementet fikk i 2009/2010 en rapport (jeg var med i gruppen som leverte rapporten på oppdrag fra NAV) med forslag til nye regler for utregning av invaliditet ved støyskade, der bl.a Øygardens arbeide var omtalt. Av flere grunner har rapporten blitt liggende, men det virker nå som departementet har skjont at Quist-Hansens taleaudiometri er på vei ut og at det haster med en regelendring. Men inntil det skjer er det Quist-Hansens taleaudiometri som SKAL BRUKES ved utregning av invaliditet ved yrkesrettet støyskade. Jon Øygarden har tilgjengelig CD med Quist-Hansens taleaudiometri som kan brukes på HiST taleaudiometri. Hvis noen har behov for denne CD'n for å kunne utføre yrkesskadevurderinger i påvente av regelendring fra Arbeids- og sosialdepartementet, kan Jon kontaktes på mail: jon.oygarden@hist.no ☺

Haakon Arnesen,
Overlege ØNH-avd/Hørsentralen,
St.Olavs hospital, 24.08.14

PROSJEKTRESULTAT – AUDIOGRAF I INTERKOMMUNAL REHABILITERING

De tre kommunene Røros, Os og Holtålen gikk i mars 2011 sammen og søkte om prosjektmidler fra Helsedirektoratet for å prøve ut en ordning med audiograf i interkommunal rehabilitering. Til sammen har disse tre kommunene ca. 10 000 innbyggere. Fra før av hadde kommunene hver for seg små stillingsprosenter forbeholdt hørselskontaktrollen.

AV MONA KVERNENG

Prosjektet startet opp i september 2011 og ble avsluttet i juni 2014 og i disse tre årene fungerte audiografen som en utvidet hørselskontakt. I prosjektet har man hatt fokus på kompetansen blant helsepersonell og brukere innen feltet hørsel. Det har vist seg å være svært nyttig å ha ekspertise på dette området i kommunene, og man har sett av brukerundersøkelse at brukere og ansatte har satt pris på at dette er i nærheten og at det er lett å spørre om hjelp.

Opgavene til prosjektaudiografen har vært brukerrettet arbeid for hørselsheemede i alle aldersgrupper, oppfølging av tiltak iverksatt av spesialisthelsetjenesten og undervisning om hørsel, høreapparat og andre hørselstekniske hjelpemidler til pleiepersonale og personale i skole og barnehage, samt brukere og nærpersoner til disse.

Ved å ha god kompetanse i kommunen, kan reiseutgifter både til spesialisthelsetjenesten og for private reduseres der det er mulig. Tilbudet i hjemkommunen er lett tilgjengelig. Den interkommunale audiografen har mulighet til å bli godt kjent med alle typer hørselstekniske hjelpemidler siden man har en større stillingsprosent. Det er mye nytt innen området hørsel, og man ser at en fagperson med hørsel som sitt spesialfelt har helt andre forutsetninger for å holde seg oppdatert og gjøre en grundig og god jobb sammenlignet med annet helsepersonell. En audiograf kan blant annet se på høreapparater i sam-



Det er mye nytt innen området hørsel, og man ser at en fagperson med hørsel som sitt spesialfelt har helt andre forutsetninger for å holde seg oppdatert og gjøre en grundig og god jobb sammenlignet med annet helsepersonell.

menheng med annet hørselsutstyr. Audiografen har gode forutsetninger for å finne en optimal løsning og man har kompetanse på å følge opp spesielle og avanserte hjelpemidler med og uten høreapparater. Dette vil det bli mer av i framtida og det krever mer ekspertise. Hørsel er en liten, men veldig betydningsfull del av livet vårt, men det merker vi ikke før vi mister den. Det å

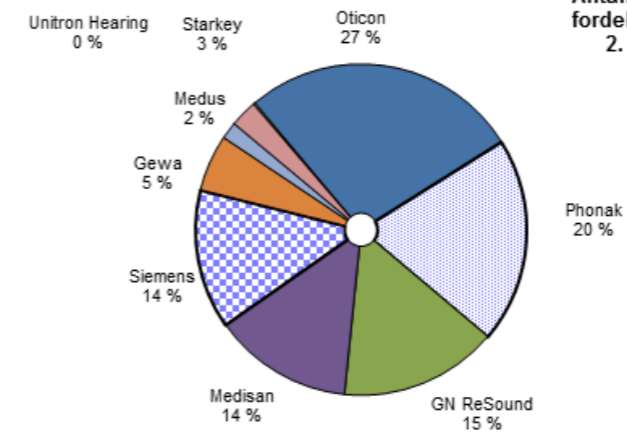
nyttiggjøre seg hørselen mens man har den, er viktig. Det vil si at har man nedsatt hørsel, og har fått høreapparater, er det viktig å bruke dem. Har man vanskeligheter med det, kan det være utslagsgivende at det finnes noen i nærheten som kan hjelpe til, altså i hjemkommunen.

Hørsel har delvis vært et glemt område i kommunenes tjenestetilbud. Hørsel har generelt ikke vært prioritert, noe vi ønsker skal endre seg.

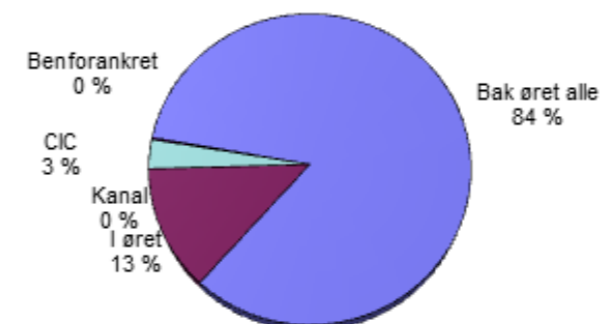
Med prosjektet ønsker vi å spre budskapet om at interkommunalt samarbeid kan være veien å gå. Får man mer kompetanse ut i kommunene, vil man lettere hjelpe innbyggere i deres miljø og vante omgivelser. Erfaringsvis er det mange eldre som sliter med å venne seg til å bruke høreapparater. Det å kunne få hjelp til høreapparat og hørselshjelpemidler hjemme, viser seg å være verdifullt.

Man ønsker å få til en interkommunal stilling i minimum 40 % nå som prosjektet tar slutt, da man ser nytteverdien i å ha mer kompetanse i kommunene. Dette har man ikke på plass per i dag, men Os kommune kan tilsette i 10-15 % til høsten. Røros og Holtålen må koble seg på denne ved første anledning. Det kan forhåpentligvis skje i forbindelse med kommunesammenslåing, da må kommunene uansett omorganisere og sammenslåing av små tjenester til større enheter vil være aktuelt. ☺

Antall høreapparater fordelt på leverandør 2. kvartal 2014



2. kvartal 2014



delta®

www.delta.no

Delta er partipolitisk uavhengig, tilsluttet YS



POLITISK STYRKE

Har påvirkningskraft med over 200.000 medlemmer.

delta®

INDIVIDUELL TRYGGHET

Ivaretar lønns- og arbeidsvilkår.



FAGLIG STYRKE

Norsk Audiografforbund ivaretar yrkesfaglige interesser.



ALDRI MER FEEDBACK! OG...



...nå har Nano Rite blitt enda bedre

- Ny støybegrenser
- Frekvenstransponering
- Nytt trådløst tilbehør

Ta kontakt med oss i Gewa for nærmere informasjon om Acriva.

LEVERANDØR:



www.gewa.no

PRODUSENT:

bernafon[®]
Your hearing · Our passion

AVGANGSKLASSEN



Bak fra venstre: Arne Vik, Kristian Kjørstad, Unn Siri Olsen, Eline Lello, Lars Gunnar Rosvoldaunet, Jon Øygarden, Eivind Otterdahl Møller, Marte Kristine Lindseth, Anita Blakstad Nilsen, Adrian Bjanger Hansen, Runar Salbuviik Aaknes, Thomas Evenstad, Johan Cristoph Van Dommelen, Roar Honningsvåg Erlien, Alexander Jenssen, Stian Krabsethsve, Kristian By, Eiolv Stornes, Odd Magne Risan, Suzanne Larsen, Marianne Vevang Bjørsvik, Amanjeet Kaur Deol, Maria Laberget, Tone-Lise Berg Leinum, Tine Andresen, BaoVy Dinh Vu, Dina Marie Fevang, Ariane Medås, Siri Dyrkorn Forsmo, Ida- Marie Hahn, Therese Meland, Ikke tilstede var Odin Gjessing

Returadresse:
Siri Merete Bergseth
Mali Furunesvei 3, 6414 Molde



Ved flytting eller endring av arbeidsplass må dette endres
på www.audiograf.no eller ved www.delta.no.



ReSound



SIEMENS

medisan

- du skal høre mye

GEWA

- helping people