

HØRELSSEN

NR. 01 | FEBRUAR 2023 | UDGIVET AF HØREFORENINGEN



TINNITUS:
LIS FANDT
HJÆLP I
NATUREN

.....
DET ER ALDRIG
FOR SENT AT

FÅ CI

*Ulrik
Wilbek:
Ramt af
pludseligt
høretab*

**Redaktion:**

Blekinge Boulevard 2
2630 Høje Taastrup
hoerelsen@hoereforeningen.dk
Tlf.: 3675 4200

Ansvarshavende

Majbritt Garbul Tobberup

Redaktør:

Irene Scharbau (DJ)

Aktivitetsoversigt:

Mette Lundgaard

Layout:

Michael Salling Madsen

Tryk:

Printconnect

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning:
70 22 40 88
www.dmfnet.dk

Deadline for april-nr:

Aktiviteter: 03. marts 2023
Annoncer: 10. marts 2023

Oplag:

10.000 | ISSN 0018-4934

Forsidefoto:

Lars Aarø

Formandsfoto:

Henrik Frydkjær

Protektor:

Hans Kongelige Højhed
Kronprins Frederik

” Det er en angstprovokerende oplevelse, sådan pludselig at miste halvdelen af ens hørelse. Man finder ud af, hvor sårbar man er.

ULRIK WILBEK, BORGMESTER, RAMT AF SUDDEN DEAFNESS



Ulrik Wilbek blev sidste år ramt af sudden deafness.



Leder

AF MAJBRITT GARBUL TOBBERUP | LANDSFORMAND

Den nye regering skal prioritere høreområdet

Høreforeningen var stærkt bekymret over og utilfredse med, at den tidligere regering ikke prioriterede ekstra midler til høreområdet i deres finanslovsforslag for 2023. Som det fremgår her i bladet, henvendte vi os derfor sammen med Arbejdsgruppen for Fremtidens Hørerehabilitering (som Høreforeningen deltager i sammen med en række andre aktører på høreområdet) til minister og ordførerne i slutningen af 2022 og bad dem om at huske høreområdet.

Nu har vi en ny regering, som i skrivende stund ikke har fremlagt deres finanslovsforslag for 2023, men jeg frygter, at der fortsat ikke vil

være afsat ekstra midler til høreområdet - bl.a. til nedbringelse af ventetiderne på høreapparatsbehandling i det offentlige, digitalisering og en forebyggende indsats. Derfor er vi i fuld gang med at forsøge at påvirke det nye Folketing.

Med en ny regering er der også blevet rykket rundt på ordførerskaberne i mange af partierne. Vi har i Høreforeningen kontaktet de nye sundhedsordførere for at få en dialog med dem om de kommende finanslovsforhandlinger og behovet for fortsat at investere i høreområdet. Vi har de første møder i kalenderen, og jeg glæder mig til at mødes med ordførerne og frem-



20

Nærvær i naturen har hjulpet på Lis Bøjes tinnitus.



16

Aldrig for sent. Henny på 80 fik cochlear implant.

Indhold

Ulrik Wilbek ramt af sudden deafness	6
Ny regering, hvad så med høreområdet?	10
Kampagnen Lyd på livet gik rent ind	11
Verdens Høredag på vej	12
På job med høretab	14
Aldrig for sent at få CI	16
En linse på trommehinden, nyt i USA	19
Tinnitus: Naturen som terapi	20
Propper i ørerne – viden og råd	26
Menière-rapport: Nu kan du læse den	30
Hvert nummer	
Teknik	32
Mellem Medlemmer	34
Hvad sker hvor	35

lægge både vores bekymring og forslag til løsninger, så vi ikke kommer til at se en eksplosion i ventetiderne på de offentlige høreklinikker.

Min bekymring er selvfølgelig, at vi uden fortsatte midler risikerer, at hele det arbejde, der blev sat i gang med programmet "Høreprogrammet i fremtiden", ikke kommer i mål.

Vi kan tydeligt se, at de øremærkede midler til regionerne i finansloven 2019-2022 har haft stor effekt og betydet faldende ventetider mange steder. Men vi har desværre også fortsat steder i landet, hvor man må vente over et år på en høreapparatbehandling. Det er simpelthen ikke godt nok. Det går især ud over dem, der har et kompliceret høretab og

derfor ikke frit kan vælge et privat alternativ. Der er ikke frit valg, hvis der er meget lange ventetider på de offentlige høreklinikker.

Vi ser helt konkret gerne en fortsat prioritering af høreområdet med 200 mio.kr. over de næste fire år. Pengene skal bruges til at nedbringe ventetiderne yderligere, en øget digitalisering af området, samt til en forebyggende indsats over for unge.

I forhold til det sidste har vi i forbindelse med vores projekt "Lyd på Livet" fået foretaget en undersøgelse, der bl.a. viser, at de unge er udsat for kraftig lyd og støj, at de er uvidende om, hvad de udsætter deres ører for, og endelig at en stor del af de unge allerede er påvirket på deres hørelse.

Det er alarmerende resultater, der tydeligt viser, at der er behov for at handle.

Derfor var vi henover julen også i pressen med resultaterne og appellerede til politikerne om at tage ansvar. Forebyggelse er nemlig ikke bare den enkeltes men også samfundets ansvar. Presseindsatsen var en kulmination på den kampagne, der kørte på TikTok og YouTube i slutningen af året, hvor vi kom rigtig godt ud til målgruppen på de 13-19 årige med de tre videoer, der var omdrejningspunktet i kampagnen.

Nu mangler vi bare, at politikerne får øjnene op for udfordringerne og ikke mindst, at de lytter til os og så handler på det.

Hørelsen Udgivelser 2023

Medlemsbladet udkommer seks gange i 2023. Tre gange i hvert halvår. Her kan du se deadline og udgivelsesuger for resten af året. Typisk når bladet postkassen mellem tirsdag og fredag.

BLAD 2 – 2023

Aktiviteter 03. marts
Annoncer 10. marts
Udgives i uge 16

BLAD 3 – 2023

Aktiviteter 4. maj
Annoncer 12. maj
Udgives uge 24

BLAD 4 – 2023

Aktiviteter 28. juli
Annoncer 4. august
Udgives uge 36

BLAD 5 – 2023

Aktiviteter 7. sept
Annoncer 15. sept
Udgives uge 42

BLAD 6 – 2023

Aktiviteter 26. okt
Annoncer 3. nov
Udgives uge 49
(Husk at få årsmøder i jan-febr. 2024 med i dette nummer).

Lokalafdelingerne skal indsende aktiviteter på aktivitet@hoereforeningen.dk. Det sker på et særligt skema.

ARKIVFOTO LARS AARØ



KOM MED PÅ INSPIRATIONS- WEEKEND FOR ERHVERVS-AKTIVE

Inspiration og sparring til dig som enten er ved at afslutte din uddannelse, er i job, flexjob eller er jobsøgende.

Udvalget for Erhvervsaktive afholder Inspirationsweekend for Erhvervsaktive 24. – 26. marts 2023 på Fjelsted Skov Hotel, Fest og Konference, Store Landevej 92, 5592 Ejby.

Weekendens tema er "Styrk din mentale sundhed" med andre ord: hvordan får du kontrol over din egen situation. Vi med høreudfordringer er konstant på arbejde. Du vil møde lige-stillede, der kan nikke genkendende til de udfordringer, der kan være i joblivet/fritiden.

PROGRAMMET FOR WEEKENDEN

Fredag aften vil der være præsentation, rystesammen-aktivitet og frit samvær.

Lørdag består af morgentur, coachingstrategier v/Merete Birk Nielsen, psykiske følger af høretab v/psykolog Mette Søndergård Riber, workshops og socialt samvær og hygge. Om aftenen skal vi nyde en dejlig 3-retters menu efterfulgt af mere socialt samvær og hygge. Søndag starter med en frisk morgentur

i den nærliggende skov, herefter evaluering, balance inkl. øvelser og høreteknik v/ hørekonsulent Laura Velanders fra Castberggård. Vi slutter af kl. 12, så man kommer hjem i god tid og bliver lade op til mandag morgen.

Målet for weekenden er, at du skal tage hjem med fornyet energi og viden til, hvordan du kan få mere ud af den daglige trummerum. Vi glæder os til at se dig.

Weekenden finder sted i smukke omgivelser med komfortable enkeltværelser og god mad, der vil være teleslynge, skrivetolke og tegnsprogstolke, så alle kan være med uanset hørestatus.

Der tages forbehold for ændringer i programmet.

PRIS

1.100 kr. for medlemmer af Høreforeningen / 800 kr. for medlemmer under 30 år. For ikke-medlemmer er det fuld pris: 3.225 kr.

TILMELDINGSFRIST

Tilmeld dig senest 1. marts 2023
Tilmelding via hoereforeningen.dk

HUSK: LANDSMØDE

Høreforeningen holder Landsmøde i Kolding 3.-4. juni 2023.
Se mere på side 22

Tolk til teoriprøver

Det har været svært for de unge med høreproblemer at få betalt skrivetolk, når de skal tage kørekort.

Her i bladet har vi bl.a. fortalt om Isabella, der kæmpede en gevaldig kamp for at tage kørekort, bl.a. fordi der ikke var forståelse i systemet for hendes handicap, og fordi Trafikstyrelsen meddelte, at de ikke havde aftaler med skrivetolke, kun døvetolke. Og det hjælper jo ikke en, der ikke taler tegnsprog.

Nu oplyser Høreforeningens Tolkeformidling, at Trafikstyrelsen alligevel vedkender sig sit sektoransvar og har betalt for skrivetolk til en kørekort-elev med høretab.

Det er fremskridt – Høreforeningens henvendelser har båret frugt.



Landsformanden mødte Dronningen

Høreforeningens landsformand deltog 4. januar i H.M. Dronningens nytårskur på Christiansborg Slot.

Det er en årlig begivenhed, at Kongehuset inviterer foreninger som vores til kur. Kronprins Frederik er nemlig Høreforeningens protektor.

Majbritt trak i sit fineste puds og nåede på trods af massivt regnvejr nogenlunde tørskoet op til de kongelige repræsentationsgemakker og Riddersalen.

– Det var en fantastisk kur, hvor jeg fik ønsket godt nytår til både HKH Dronning Margrethe og kronprinseparret. Det var en stor ære og fornøjelse at repræsentere Høreforeningen. Som grebet ud af et eventyr, siger vores landsformand, som bar solsikke-

snoren for at gøre opmærksom på sit skjulte hørehandicap.

Nytårskuren er en århundreder gammel tradition, og bagefter kørte Hendes Majestæt hjem i guldkaret med seks hvide heste. Vores egen landsformand måtte nøjes med en Toyota.

Dagens nytårskur var i øvrigt for officerer fra Forsvaret og Beredskabsstyrelsen, I, II. og III. rangklasse samt indbudte repræsentanter for større landsorganisationer og de kongelige protektioner.

Solsikkesnoren kan i øvrigt som noget nyt købes direkte i Høreforeningens webshop på hjemmesiden hoereforeningen.dk

Nyt sortiment for høreapparater

Oversigten over hvilke apparater man kan få på de offentlige klinikker er blevet opdateret.

Den 1. december trådte et opdateret sortiment for høreapparater i kraft. Sortimentet indeholder de høreapparater, der kan fås på de offentlige høreklinikker eller hos puljeklinikkerne.

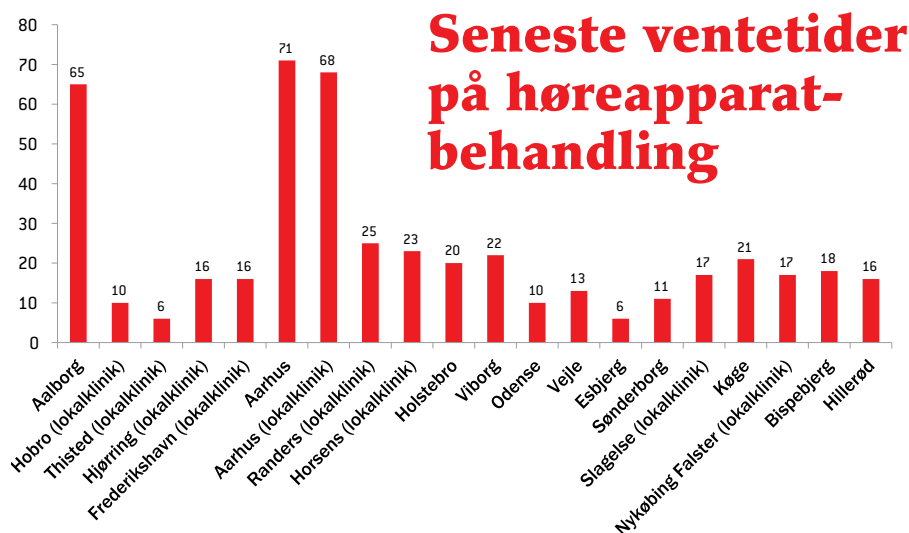
Sortimentet justeres hvert halve år, og du kan se oversigten på Høreforeningens hjemmeside under nyheder.

LAVET TIL FAGFOLK

Oversigten henvender sig til klinikpersonale og kan derfor være svær at forstå som almindelig bruger. Men for den erfarne høreapparat-bruger, kan den være god at orientere sig i, hvis man fx ønsker at tjekke om et bestemt apparat kan fås på de offentlige klinikker.

IKKE FRIT VALG

Høreapparaterne vælges på baggrund af brugerens individuelle behov i dialog mellem klinikpersonalet og brugeren. Der er altså ikke tale om, at man som bruger kan vælge frit, da der kan være flere forhold, der gør sig gældende. Men oversigten giver et overblik over, hvilke apparater klinikkerne har til rådighed.



Tydelige udfordringer med ventetid på klinikkerne i Aarhus, samt i Aalborg, hvor ventetiden er steget 11 uger på en måned. Odense er steget 6 uger, men ligger fortsat lavt.

Det pludselige høretab forsvandt igen

Ulrik Wilbek mistede hørelsen på højre øre og fik tinnitus oveni. Et halvt år senere har han fået det meste af hørelsen tilbage og vil snart gøre noget ved tinnitussen

AF BENNY LAURIDSEN FOTOS LARS AARØ

9. august vågnede Ulrik Wilbek op uden hørelse på det højre øre. Han troede, det skyldtes en prop i øret. Noget, som en ørelæge snildt kunne klare under den konsultation, han fik tid til en uge senere.

– Jeg bekymrede mig ikke så meget i den uge, for jeg troede, det var en prop af ørevoks, der var årsagen. Da jeg så havde fået rensset ørerne hos ørelægen, konstaterede han, at det ikke var det, der var problemet. Det var et pludseligt høretab, der var tale om. Han fortalte mig også, at jeg ikke skulle forvente at få min hørelse tilbage, fortæller den 64-årige borgmester

for Viborg Kommune, der også fik en henvisning til Høreklubben på Viborg Sygehus med på vejen.

Ørelægens melding om, at Ulrik Wilbek var ramt af Sudden Deafness, pludseligt høretab, gjorde ham "noget deprimeret".

– Nu stod jeg pludselig i en helt anden situation. Et høretab, der gjorde jeg ikke kunne høre folk på min højre side, og en tinnitus, der føltes som "en motorvej, der kørte gennem øret".

I ugerne bagefter fandt jeg blandt meget andet ud af, hvor stor forskel der er på folks stemmer. Det er jo helt vildt. F.eks. de folk, der

numler, dem forstår man slet ikke. Og tonelejet for stemmen har også stor betydning. Nogen kunne jeg godt høre, mens andre gav problemer, forklarer Ulrik Wilbek.

KONSTANT UFORKLARLIG TRÆTHED

– I perioden efter skulle jeg bruge SÅ mange kræfter og fokus i de situationer, jeg til enhver tid var i, til blot at høre, at der nærmest ikke var kræfter til at sige mit til f.eks. møder. En ørelæge forklarede, at det var fordi, jeg var gået fra at bruge cirka otte procent af energien på at høre, til at bruge omkring 35 procent. Det kunne mærkes, fastslår den verdenskendte tidligere landsholdstræner i håndbold for både kvinder og mænd, der også er forfatter og en efterspurgt foredragsholder.

Han befandt sig nu i en næsten kontant uforklarlig følelse af træthed, hvor weekenderne gik med at indhente det energidræn, høreudfordringerne medførte i hverdagen.

– Det pludselige høretab var en "omvæltning og et chok", der bragte megen træthed med sig. Dengang tænkte jeg, at det kunne blive nødvendigt at gear ned, og måske på et tidspunkt helt stoppe med mit interessante og udfordrende arbejde som borgmester, fortæller Ulrik Wilbek. Han er i sin anden periode som borgmester for Danmarks niendestørste

– Nej, jeg er ikke totalt kureret, jeg har stadig en hørenedsættelse på det højre øre, men den er blevet en del mindre. Jeg har vænnet mig til tinnitussen. Livet går jo videre, og vi er stadig forholdsvis unge, siger Ulrik Wilbek med et lunt smil.

Han vil dog, når han er færdig med at blive stukket med nåle, arbejde på at få gjort noget ved tinnitussen også.



– Jeg fik god behandling af meget kompetente mennesker på Høreklubben her i Viborg. Jeg fik den information, jeg havde behov for, når jeg skulle bruge den. Også hvad angår høreapparater, den gode teknologi bag, og muligheder for justeringer, siger Ulrik Wilbek, der også fik god støtte til hans indsats ud i det alternative.

– I sundhedsvæsenet skal de selvfølgelig arbejde med evidensbaserede metoder. Men man kunne godt ønske, der var nogle holister ansat også, som ser på det hele menneske i stedet for diverse specialiserede tilgange til dele af fysikken, tilføjer han.



Om Ulrik Wilbek:

Født: 13. april 1958

Uddannelse:

Skolelærer. Har også en kandidatgrad i økonomi.

Håndboldkarriere:

Aktiv håndboldspiller i Virum-Sorgenfri, hvis herrehold han efterfølgende trænnede fra 1985-1988.

1988-1991: Viborg HK's kvinder.

1991-1998: Landstræner for Danmarks kvindelandshold.

1998-2003: Viborg HK's kvinder.

2003-2005: Viborg HK's herrer.

2005-2014: Landstræner for Danmarks herrelandshold.

2012-2016: Sportschef for Dansk Håndbold Forbund.

Titler med klubhold:

DM-guld 1999, 2000, 2001 og 2002.

EHF Cuppen 1999.

Finalist i Champions League 2001.

Medaljer med kvindelandsholdet:

VM-sølv 1993, EM-guld 1994, VM-bronze 1995, EM-guld 1996, OL-guld 1996, VM-guld 1997.

Medaljer med herrelandsholdet:

EM-bronze 2006, VM-bronze 2007, EM-guld 2008. VM-sølv 2011, EM-guld 2012, VM-sølv 2013, EM-sølv 2014.

Politisk karriere:

I byrådet i Viborg for Venstre fra 1998-2001, hvor han desuden var formand for socialudvalget. Bekendtgjorde i 2005, at han ville forsøge at blive borgmester, men trak sit kandidatur, da han blev landstræner for herrelandsholdet.

Meldte sig i 2016 på banen som borgmestercandidat i Viborg for Venstre til kommunalvalget 2017.

Borgmester i Viborg: 2018-

kommune med 98.000 indbyggere, og et rådhus med 900 arbejdspladser

– Det er en angstprovokerende oplevelse, sådan pludselig at miste halvdelen af ens hørelse. Man finder ud af, hvor sårbar man er. Men såvel nu, som i ugerne efter, det ramte mig, håber jeg det bedste, for det er jo det eneste, jeg kán gøre.

– Min kone var hjælpsom så godt som muligt. Hun har taget det, som

jeg har, som det nu er kommet. Men én ting, jeg lærte om vores hjem, er, at akustikken i vores køkken-alm er elendig, og det var svært for mig at opholde mig der med kun hørelse på det ene øre. Desuden måtte vi lære, at når nu vi bor i et stort hus, så var det slut med at råbe til hinanden. Jeg fik jo aldrig fat i det, når hun råbte til mig fra den anden ende af huset, fortæller Ulrik Wilbek, der er blevet mere

bevidst om såvel akustik som selv at tage de forholdsregler, han kan.

– Jeg lærte f.eks. hurtigt, at til møder skal jeg altid sætte mig, så det gode øre vender mod de andre deltagere, oplyser Ulrik Wilbek.

MELDTE SELV UD

Som nævnt var den tabte hørelse meget mærkbar for ham, og den 3. oktober meldte borgmesteren via en pres-





semeddelelse ud, at han i en tid ville "takke nej til en række større arrangementer, hvor der er mange mennesker til stede, da det netop er i de situationer", at hans hørelse er udfordret.

På det tidspunkt havde han en tid på Høreklubben i starten af december, men som erhvervsaktiv blev han tilbudt en afbudstid kort efter, hvor han blev udredt. Han fik behandling med prednison i håbet om, det kunne slå en eventuel betændelse i øret ned. Men det gav ingen bedringer i hørelsen, og han kom derfor i høreapparatbehandling på begge ører. Uden nævneværdig effekt på hverken det høje øre eller tinnitusen.

EN NAKKEHVIRVEL OG NOGLE NÅLE

Derfor valgte Ulrik Wilbek at benytte sig af et af de råd, folk fra hele landet havde mailet til ham, da det blev kendt, han havde tabt hørelsen på høje øre.

Han besøgte en akupunktør i Viborg.

– Inden hun ville begynde at stikke i mig, sendte hun mig til en mand, en Atlas-ekspert, i Hamborg, så jeg via behandling af den øverste nakkevirvel kunne blive rettet op i kroppen og måske få et bedre blodomløb ud af det. Han satte den øverste nakkevirvel på plads, jeg fik rettet kroppen ud, og blodgennemstrømningen blev for-

bedret over det hele. Allerede på vej hjem fra Hamborg kunne jeg bruge mit høje øre under en telefonsamtale.

En Atlaseksperter er en alternativ behandler, hvis behandling står på en cirka 40 år gammel tese om, at de fleste af os fra fødslen har en øverste nakkevirvel, der sidder forkert. Atlas-stimulering kan sætte hvirvlen på plads, og kroppen kan begynde at hele sig selv, dog helst ved brug af endnu en alternativ behandlingsform.

– Nu går jeg så hos akupunktøren her i Viborg, og det virker godt i fem-seks dage efter en konsultation, hvor min hørelse fungerer fint. Vi arbejder på at gøre det til en blivende tilstand. Bagefter vil jeg forsøge at gøre noget ved tinnitusen, siger han bestemt.

Inden Hørelsens udsendte forlader borgmesterkontoret på fjerde sal kort før frokosttid en mandag midt i januar, fastslår Ulrik Wilbek, at han igen er i så god form, at pensionsalderen er der, hvor den altid har været, engang ude i fremtiden i stedet for lige om hjørnet.

Du går måske efter en tredje periode som borgmester, spørger journalisten.

– Det vil jeg undlade at udtale mig om her, siger han med et smil og en venlig latter, inden han haster videre til næste punkt på en arbejdsdag, som sjældent slutter før 16, men godt kan løbe frem til kl. 22.

Pludseligt høretab kan ramme et eller begge ører. Hvorfor ved man ikke rigtig, og om det forsvinder igen, måske for at returnere senere, kan man heller ikke sige noget nagelfast omkring. Et pludseligt høretab er, kort sagt, lidt af et mysterium.

Pludseligt høretab opstår nogle gange pga. infektioner, hovedtraumer og visse typer medicin, ototoksitet, mikro-blodprop, brist af en membran i det indre øre (sneglen) eller begyndende Menières sygdom.

Men for op mod 75 procent af tilfældene aner man ikke, hvad der er årsagen til det pludseligt optrædende høretab.

Mellem 30 og 65 procent får hørelsen igen af sig selv. Det kan svinge, afhængig af hvor svært hørelsen er nedsat. En øre-næse-halslæge har mulighed for at starte behandling med et steroid-produkt (Prednison), som skal påbegyndes højest. 72 timer efter høretabet opdages. Det hjælper nogle til at få hørelsen igen.

Det er vigtigt at kontakte sin læge, skadestuen eller en øre-næse-halslæge så hurtigt som muligt for at få de bedste chancer for at få hørelsen igen.

Behandling kan også bestå af medicin, der reducerer infektioner og øger blodcirkulationen til øret, såvel som høreapparater og andre hørehjælpemidler, der kan kompensere for høretabet.

I visse tilfælde kan behandlingen bestå af kirurgi, der skal reparere eventuelle skader på ørets bestanddele, eller fjerne en opstået prop, der kan være årsag til høretabet.

– I perioden efter jeg stod offentligt frem med mit høretab, fik jeg omkring 600 mails fra folk over hele landet. Mange med råd og tips og research, og alle med venlig deltagelse. Så mange mails er det svært, for ikke at sige umuligt at forholde sig til og besvare alle sammen personligt, fortæller Ulrik Wilbek, der bl.a. fik et råd om at tage til en akupunktør.



ET HØRETAB UD AF DET BLÅ

AF BENNY LAURIDSEN

Prognosen for et pludseligt høretab varierer meget alt efter den underliggende årsag, og hvor alvorligt høretabet er. I bedste fald forsvinder det af sig selv eller ved behandling. I værste fald er høretabet kommet for at blive.

FAKTORER PÅVIRKER

Nogle af de faktorer, der har indflydelse på prognosen er alder, sundhedstilstand og den konkrete årsag til høretabet, hvis man kan finde den.

Behandlingen starter typisk med en almindelig grundig øre-, næse- og halsundersøgelse, otoneurologisk undersøgelse og vurdering af et standardtoneaudiogram, og kan omfatte både MRI- og CT-scanninger og hjernestammeaudiometri samt blodprøver, hvis der er mistanke om infektion.

På Høreforeningens hjemmeside kan man se følgende:

- Der registreres 225-1.350 nye tilfælde pr. år, hvilket er en stor spredning
- Blandt voksne er der 5-30 tilfælde pr. 100.000 mennesker
- Blandt børn er der ca. 8 tilfælde pr. 100.000. (100 pr år)
- Risikoen er stigende med alderen: Ved 65+ er risikoen 70 ud af 100.000.
- Ligelig kønsfordeling og ligelig fordeling i sværhedsgrader af høretabet.

Vil du i kontakt med andre med samme problem, har Høreforeningen en facebookgruppe for folk, der er ramt af pludseligt høretab. Den finder du på [facebook.com/groups/935720556471746/](https://www.facebook.com/groups/935720556471746/)

Steroidbehandling eller ej

En behandlingsform er prednisolon, eller et andet såkaldt systemisk steroid, i en kort periode, som sættes igang hurtigt efter det pludseligt opståede høretab. Dog er der blandt ørelæger delte meninger om det nyttige i det.

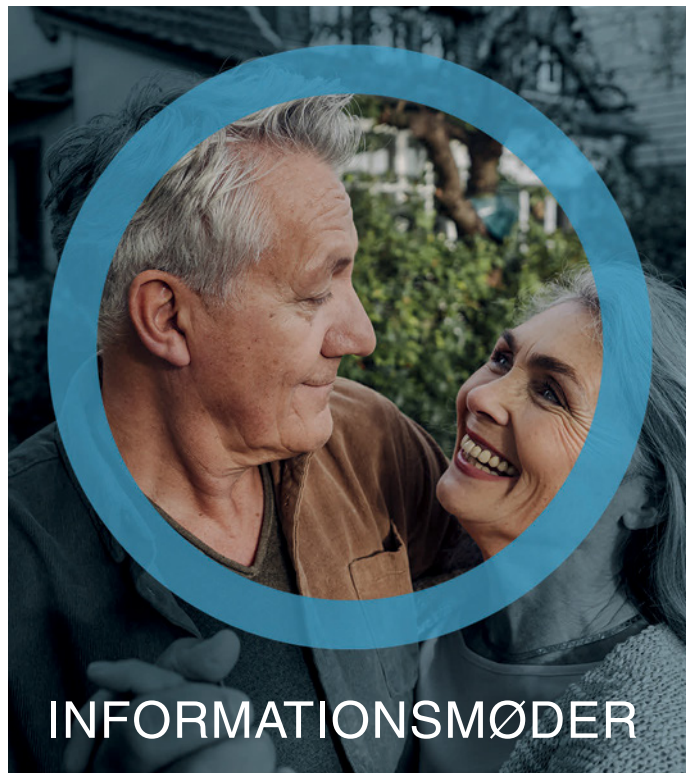
En statusartikel i Ugeskrift for Læger, "Pludselig indsættende idiopatisk høretab" fra 2018 har gennemgået nyere forskningsresultater og når frem til, man ikke kan anbefale nogen steroidbehandling.

I artiklen defineres det pludseligt opståede høretab sådan:

"Tilstanden defineres ved pludselig indsættende høretab, som er opstået inden for 72 timer, og dækker definatorisk over en forværring i det indre øres hørelse [sensorineuralt høretab] på minimum 30 dB i minimum tre nabofrekvenser i ét øre verificeret ved standardtoneaudiometri."

Artiklen anbefaler, at man ser tilstanden an i de første to uger, og er der ikke sket nogen bedring, gennemføres en grundig audiometrisk undersøgelse, hvorefter man kan forsøge sig med steroidbehandling til fremme af blodtilførslen til det indre øre i håbet om en bedring af hørelsen på den måde.

Artiklen runder af med en efterlysning af en "national klinisk retningslinje om udredning, behandling og followup".



NÅR DIT HØREAPPARAT IKKE LÆNGERE HJÆLPER DIG NOK

Det er en stor beslutning at få CI, som er et avanceret høreapparat. Det er derfor vigtigt, at du træffer den rigtige beslutning for dig.

Advanced Bionics nye CI giver dig mulighed for at tale med andre - selv i støj, tale i telefon, høre lyden fra fjernsynet, bruge høretekniske hjælpemidler og at styre dit CI ved brug af app.

AB inviterer derfor til **gratis informationsmøde**, hvor du kan høre mere om at få CI:

- Torsdag den 23. februar kl. 16 - afholdes i Valby
- Torsdag den 2. marts kl. 11 - afholdes i Valby
- Tirsdag den 7. marts kl. 16 - afholdes i Odense
- Torsdag den 9. marts kl. 16 - afholdes i Aarhus

Hvis du vil deltage på en af møderne, kan du ringe til os på **6342 4252** eller skrive en mail til info.sca@advancedbionics.com



Besøg vores hjemmeside
[AdvancedBionics.com/NaidaCIM](https://www.advancedbionics.com/NaidaCIM)

NAIDA CI M



©2021 Advanced Bionics AG og associerede selskaber. Alle rettigheder forbeholdes. 027-150321-DK

Hvad betyder den nye regering for høreområdet

AF IRENE SCHARBAU

Danmark fik en bred regering i slutningen af 2022. En regering, som blandt andet har varslet ændringer på sundhedsområdet, en strukturkommission og en sundhedsreform er i sigte.

Ny sundhedsminister er Sophie Løhde (V).

I første omgang har regeringen indført en akutplan for ventelister på 1,2 milliarder kroner i 22-23. Den har formentligt ikke nogen indvirkning på høreområdet, men midlerne kan måske være med til, at sygehusledelserne ikke skærer så hårdt på ressourcerne til høreområdet, som der er risiko for med det pressede sygehusvæsen. Man dør jo (i første omgang) ikke af høreproblemer, og det har historisk været indstillingen at prioritere høreapparatbehandling lavt. Således er der ikke behandlingsgaranti på området, og vi ser stigende ventetider i nogle regioner. (Se side 5).

Regeringens ønske på sundhedsområdet er ifølge regeringsgrundlaget:

- Et sundhedsvæsen, der er sammenhængende og samarbejder på tværs af fagligheder og geografi.
- En opgavefordeling i sundhedsvæsenet mellem sygehuse og det nære sundsvæsen, der sikrer, at patienten kommer i centrum og får en sammenhængende plan for behandling.
- Nedbragt uligheden i sundhedsvæsenet – både geografisk og socialt.

Det er selvfølgelig interessant med sammenhæng i behandlingen og at uligheden skal nedbringes, da mennesker med hørehandicap oplever ulighed i behandlingen i Danmark.

Nogle kan få hjælp med det samme, andre må vente 1,5 år.

– Det er i den grad ulighed, når et område som vores ikke er omfattet af de samme regler om behandlingsgaranti, som der er på alle andre områder i sundhedsloven. Det er i min optik diskrimination af en stor befolkningsgruppe og i strid med FN's handicapkonvention, siger Høreforeningens landsformand Majbritt Garbul Tobberup

PRIORITERING AF SUNDHED

I fokus er også rekruttering af personale og prioritering af opgaver.

Derfor henvendte Arbejdsgruppen for Fremtidens Hørerehabilitering (som Høreforeningen deltager i sammen med fagpersonale og industri på høreområdet) sig også til politikerne, fordi der ikke var penge til høreområdet i den tidligere regerings forslag til finanslov om 2023. Og så kom der ny regering, og en midlertidlig bevillingslov trådte i kraft, indtil regeringen er klar til at forhandle finanslov.

“Er høreområdet glemt,” lød spørgsmålet fra arbejdsgruppen i november måned, fordi der ikke var sat yderligere penge af til det store projekt “Høreområdet i fremtiden”, der ikke var færdigt ved årets udgang. Pengene løb ud ved årsskiftet – bl.a. de 100 mio kroner over fire år til at nedbringe ventelisterne.

“Der er et stort potentiale for forbedringer på høreområdet med relativt få investeringer. De sidste 4 års investeringer skal følges til dørs, så de ikke går tabt,” skriver Arbejdsgruppen.

FLERE MED HØREPROBLEMER

Arbejdsgruppen understreger, at det er risikofyldt for Danmark at skære på mulighederne for at få hjælp til høreproblemer – for der kommer langt flere borgere med høreproblemer i de kommende år, særligt på grund af den demografiske udvikling, og sker der ikke en kapacitetsudvikling i tilbuddet om høreapparatbehandling, så starter ventelisterne en ny himmelflugt.

– Der er stor risiko for, at ventetider på høreapparater fra det offentlige vil eksplodere og igen nå fuldkommen uacceptable niveauer. Det vil få store konsekvenser for rigtig mange mennesker. Det vil give nedsat livskvalitet for den enkelte, øge risiko for følgesygdomme og gøre det sværere at fastholde mennesker med høretab på arbejdsmarkedet, stik imod regeringens intentioner, siger landsformanden.

FAGLIGE KVALITETSKRAV

Programmet “Høreområdet i fremtiden”, som rent faktisk blev til med en Venstre-sundhedsminister Ellen Trane Nørby i spidsen tilbage i 2018, har koordinering og forbedring af kvaliteten i høreapparatsbehandlingen i Danmark som et af sine indsatser. Denne del af programmet, som kaldes de faglige kvalitetskrav, er endnu ikke implementeret. En bekendtgørelse, som skal give Sundhedsstyrelsen mandat til at føre det ud i livet, er endnu ikke vedtaget, til trods for, at oplægget til de faglige kvalitetskrav har ligget klar i flere år.

Hvad sundhedsreformen kommer til at bringe, er pt. uvist og spændende.

Interessant er også den nye regerings ønske om forebyggende indsatser på børn og unge området, hvor Høreforeningen pt. er på vej med materialer om støj- og høreskader til skolerne i vores store Lyd på Livet-projekt. Se næste side.



MILLIONER AF KAMPAGNE-HIT

Over 13 millioner gange er Høreforeningens kampagne Lyd på Livet blevet eksponeret på de sociale medier TikTok og YouTube, de ungesmedier.

De tre små film om at passe på ørerne, som hver gang ender med, at et øre falder af, har fundet vej til de unge, ikke mindst på TikTok, som det også var forventet. Over en halv million unikke personer har her set filmene til ende, og det har langt overstegit forventningerne. På YouTube er tallet over 320.000 personer. De unge er med andre ord interesserede i kampagnen, som har meget mere på programmet i år.

Det næste bliver undervisningsmaterialer om støj og forebyggelse til skolerne i Danmark. I samarbejde med forlaget Alinea præsenteres materialerne i marts og stilles gratis til rådighed for skolerne. For første gang nogensinde lanceres en forebyggelsesindsats målrettet børn og unge, hvor de lærer om støj og lyds skadelige virkninger.

TRIVSELSPROBLEMER

Med til kampagnen hører også en stor undersøgelse med 500 unge fra

hele landet i alderen 13-19 år. Lyd, musik og podcasts opfattes positivt og bruges i stor stil til at holde ked-somhed og triste tanker væk. Den viser, at hver 4. ung lytter til musik eller anden lyd for at undgå triste tanker. For piger mellem 13-19 år gælder det for hver tredje pige. Den viser også, at hver fjerde pige mellem 13 og 19 år ikke kan lide, når der er stille omkring dem.

Det er bekymrende, når et stigende antal unge i landet i følge forskning (fx fra VIVE) generelt mistrives. Det kan også få konsekvenser for deres hørelse, fordi de skærmer sig selv med høretelefoner og støj. Dårlige lyttevaneer kan nemlig få stor betydning for de unges hørelse i fremtiden.

Høreforeningens undersøgelse viser også, at mere end hver tiende mellem 13-19 år hører en hyletone, susen eller brusen i hovedet flere gange om ugen – et tydeligt tegn på, at høresystemet er overbelastet.

TROR DE PASSER PÅ

Undersøgelsen viser, at de unge er udsat for kraftige lyde og støj i lang tid, og at de har svært ved at undgå det. Et stort problem er, at ungdommen ikke har lært om de potentielle risici ved støj. De tror selv, de passer på deres hørelse. Men knap 6 ud af 10 unge er på næsten daglig basis i situationer, hvor de selv oplever, at der er kraftig lyd eller støj. Kun 2 pct. af de unge er aldrig i situationer, hvor de udsættes for støj. For 30 pct. af de unge varede den kraftige lyd eller støj minimum 3 timer i løbet af "en tilfældig dag for nylig".

Der er ikke nogen social norm for at passe på hørelsen, selv om de unge siger, de tænker over det, og blandt de yngste tænker næsten 2/3 ikke over, at de kan skade deres hørelse.

– Derfor mener vi, at regeringen her og nu skal sætte midler af til at forebygge høreskader og tinnitus blandt børn og unge. Vi håber meget, at de her tal får dem til at handle. Midlerne skal bruges til oplysning og viden blandt de unge, så mistrivsel ikke fører til skader på hørelsen, der kan få langvarige konsekvenser for den enkelte og samfundet. Det er nu, vi skal sætte ind, hvis vi skal have vendt den alarmerende udvikling. De unge skal ændre deres adfærd, og vi skal som samfund tage ansvaret på os og hjælpe de unge på vej, siger Høreforeningens landsformand Majbritt Garbul Tobberup og fortsætter:

– Ellers risikerer vi at stå med en hel generation, der på grund af høretab ofte vil blive hægtet af i sociale sammenhænge og har større risiko for at brænde ud både på jobbet og i familielivet. Det er utroligt udmattende at leve med dårlig hørelse.

Kampagnen er støttet af William Demant Fonden, GN Foundation, Den A.P. Møllerske Støttefond, Aage og Johanne Louis-Hansens Fond

Verdens Høredag på vej

Den 3. marts er Høreforeningen igen klar til at sætte ekstra fokus på mennesker med høreproblemer. Det samme er WHO. Ufatteligt mange mennesker slås med høretab.

AF IRENE SCHARBAU

Verdens Høredag skal igen markeres 3. marts efter et par år med corona og mundbind. Høreforeningen er tilbage og markerer dagen lokalt, hvor man kan møde vores frivillige på gader og stræder med flyers og gode råd.

I år har vi i Danmark særligt fokus på Pas på ørerne, fordi vores kampagne Lyd på Livet kører på fuld fart. Som omtalt andet sted i bladet kommer der nye undervisningsmaterialer til grundskolerne. Hørelsen skal holde hele livet.

I skrivende stund er Høreforeningen i gang med at planlægge, både lokalt og centralt, hvad der skal ske den 3. marts. Typisk bliver der også afholdt et politisk arrangement med fokus på det store behov, befolkningen har for hjælp til høreproblemer.

DU KAN OGSÅ STØTTE OP

Så hold øje med Høreforeningens hjemmeside, Facebookside og lokalafdelingen. Der kan som sædvanligt være god info at hente.

Hvis du selv vil bakke op om høresagen denne særlige dag, kan du bruge anledningen til at tale om høreproblemer i din omgangskreds – og du kan støtte høresagen ved at opfordre andre til at melde sig ind i foreningen. Giv dem fx dette blad, hvor medlemskab er omtalt på bagsiden.

UFATTELIGT MANGE RAMTE

På internationalt plan er verdenssundhedsorganisationen WHO også på banen. Slogan i år er:

“Ear and hearing care for all! Let’s make it a reality”.

I verdens fattige lande er hjælp til høreproblemer ikke en selvfølge, og WHO gør meget for at informere om de muligheder, der faktisk er for at højne høresundheden, ikke mindst for børn, med nogle forholdsvis enkle indsatser. Fokus i år er på, at hjælp til høreproblemer bør være et grundlæggende sundhedstilbud i alle lande.

Derfor offentliggør WHO en manual den 2. marts til verdens fattige lande, som viser, hvordan man kan forebygge, finde og afhjælpe høretab og typiske ørelidelser. Guiden er til læger og sundhedsarbejdere.

WHO har efterhånden kørt World Hearing Day i mange år, derfor er der nu en del publikationer samlet på organisationens hjemmeside, herunder standarder for, hvordan man lytter uden at få høreskader. (Læs mere på who.int/health-topics/hearing-loss)

Generelt har verden store udfordringer med høretab. WHO anslår, at der er 196 mio borgere i Europa med høretab – et tal der stiger til 236 millioner i 2050. Hvorfor? En kombination af flere ældre og dårlige lytteevaner.



Verdens Høredag 3. marts er en anledning til at møde vores lokalafdelinger. Foto er fra en tidligere høredag, hvor vores frivillige, her i Aarhus, var til at få øje på.

Ser man på andre verdensdele, bliver tallene groteske i størrelse. Sydøstasien 401 millioner med høreproblemer, stigende til 666 millioner i 2050. Og tager man regionen West Pacific med bl.a. Kina, Japan, Phillipinerne, Australien og New Zealand, så er tallene henholdsvis 546 og 766 millioner borgere. Enorme tal og udfordringer for utroligt mange af klodens beboere.

WHO bliver ved med at sige, at hver eneste krone, der gives ud til afhjælpning af høretab, kommer ti-fold tilbage til samfundet i sparede andre udgifter, både socialt og sundhedsmæssigt.

WHO kampagnens logo





Den ideelle løsning til sæsonens luner.

Et moderne høreapparat skal præstere under svære forhold i den danske vinter. Regn og slud, en frisk brise og stiv kuling. **Phonak Audéo™ Life** er skabt til det virkelige liv og skandinaviske forhold. Vandtæt og robust, spækket med smarte funktioner du bliver glad for, når hverdagen byder på udfordringer. Den ideelle løsning til dig, der ikke vil lade hørelsen begrænse din frihed eller valg af aktiviteter.

Læs mere på www.phonak.dk og find en forhandler nær dig.



Vi bruger mange kræfter på at høre

Ægteparret Steen og Lisbeth Rasmussen har en virksomhed sammen og har helt tilfældigt fået samme sygdom, som giver høretab

Steen Rasmussen var vant til, at hustruen Lisbeth havde høretab.

Men pludselig fik han selv samme sygdom – og for ham gik høretabet stærkt. Sammen har ægteparret en virksomhed i Kalundborg.

– Man bliver så træt, siger Steen Rasmussen, 54, og forklarer, at han næsten altid er nødt til at tage en lur om eftermiddagen. Ellers kan han ikke klare sine lange arbejdsdage som selvstændig med egen virksomhed.

Steen Rasmussen har otosklerose, i den værre version, hvor både mellemøret og indre øre er ramt. Høreapparaterne har han kun haft i fem år, og han spår, at de en dag skal skiftes ud med et CI.

– Mit høretab er gået stærkt. Det har været en voldsom rutsjetur på få år, siger han.

Otosklerose er en sygdom i mellemøret, som knap én procent af befolkningen er ramt af. Den skyldes, at øreknoglerne vokser sammen, og symptomerne er gradvis hørenedsættelse og ofte også tinnitus.

Med høretabet bliver Steen Rasmussen nødt til at mundaflæse og gøre folk opmærksomme på, at han hører dårligt. Som selvstændig læderkonser-

vator er der en del kundekontakt, og det kan være svært at føre en samtale. Især hvis kunden mumler eller – endnu værre – taler med ryggen til. Telefonsamtaler går væsentligt bedre. Og han og hustruen er ved at fremtidssikre deres virksomhed ved at lægge mere over på internettet. Når de sælger de læderplejeprodukter, som de selv har udviklet, via deres webshop, er der nemlig ingen direkte kundekontakt.

I hverdagen skyldes trætheden mest tinnitus, som otosklerosen har givet ham. Men trætheden kommer endnu hurtigere, når han er på messer, konferencer eller til familie-fest.

– For så skal man virkelig bruge kræfter for at høre, siger Steen Rasmussen og fortæller, at han og hustruen plejer at se fjernsyn om aftenen, fx Vild med dans eller Den store bagedyst.

– Nogle gange ser jeg starten, men det er meget sjældent, at jeg er vågen til slutningen.

HUSTRUEN HAR SAMME SYGDOM

I hjemmet i Kalundborg – hvor parret også har deres virksomhed – har Steen Rasmussen i mange år været vant til, at hustruen Lisbeth, 53, har dårlig hørelse. Hun fik høreapparater før Steen og har haft dem i 12 år. Men hun har ikke på samme måde været åben omkring sit høretab.

– Jeg syntes nok, at jeg var for ung til at få høreapparater, dengang jeg fik det, siger Lisbeth Rasmussen.

Hun forklarer, at det kan være hårdt at være ude hos kunderne, når hun ikke hører godt. Men også, at det er Steen, der, måske fordi det er ham, der laver aftalerne, er den som siger det til kunderne på hendes vegne.

– For jeg kan ikke lide at sige det, siger hun.

Selv vennerne, vil hun helst ikke sige det til. Da Steen annoncerede sine høreapparater med et 'nu har jeg fået høreapparater – ligesom Lisbeth', sagde vennerne 'har Lisbeth høreapparater??'

Hun fortæller, ligesom Steen, at de forstår hinandens udfordringer virkelig godt. Det var Steen, der opdagede Lisbeths høretab.

– Så da han begyndte at skrue helt op for fjernsynet, så fik jeg jaget ham afsted til ørelægen, siger Lisbeth.

Men, som Steen siger:

– Vi har jo begge høreapparater, så vi kan være rimeligt sjove at være sammen med.

– Vi har for eksempel ingen hemmeligheder i vores familie. For vi kan jo ikke hviske til hinanden, siger de og beskriver, hvordan de,

Lisbeth og Steen Rasmussen har begge otosklerose og hører dårligt. Det kan godt give udfordringer med kundekontakten i deres fælles virksomhed.





hvis de har taget høreapparaterne af og er gået i seng, kun kan høre hinanden, hvis de har hovederne helt tæt.

Med parrets fem børn og et enkelt barnebarn er der gang i den, når alle er samlet. Støjniveauet kan nå uanede højder over middagsbordet – og så har hverken Steen eller Lisbeth en chance for at forstå et ord. Derfor har de indført håndsoprækning ved bordet. Og det fungerer.

– Pludselig er der for mange, der taler i munden på hinanden, og så kan svigersønnen finde på at sige 'hov, nu skal vi lige række hænderne op, indtil man får ordet.'

Ægteparret kan også anbefale Materialecentrets TegnApp til mobiltelefoner. Ved hjælp af app'en har de lært sig en del tegn, som de bruger til at kommunikere, når der er mange mennesker omkring dem. Deres børn er også med på det. De synes, det er sjovt, og er gode til at huske tegnene.

– Hvis vi fx er i Lalandia eller i svømmehallen og intet kan høre, er det jo ret smart at kunne bruge tegnene til at sige, at man skal tisse, eller at man går hen og køber is.

TUREN TIL KØGE

Steen Rasmussens høreapparater er de lidt mere avancerede i den dyre ende. Hans nuværende høreapparater er Phonaks Marvel, som han er meget tilfreds med. Han er også glad for navnet Marvel. For et fedt

navn er med til at afstigmatisere det at have høreapparater. I det hele taget mener han, at man burde finde et bedre ord for høreapparater. Høreapparater lyder alt for gammeldags.

Men selvom han er glad for høreapparaterne fra det offentlige, kan han som erhvervsaktiv godt blive udfordret af køreturen fra Kalundborg til Køge, hvor han hører til som hørepatient i Region Sjælland. Den, synes han, at han skal tage for tit. Især fordi meget af det kunne foregå over nettet eller telefonen. For eksempel hvis han skal genbestille nogle ørepropper, eller hvis høreapparaterne er blevet leveret i en anden farve, end den han bestilte.

– Jeg kan jo ikke lave mit arbejde, når jeg sidder i en bil på vej til Køge, siger han.

SYNLIGE HØREAPPARATER

Steen Rasmussens høreapparater er sorte, fordi han synes, det er flot. Han går op i, hvordan de ser ud. Og man må meget gerne kunne se, at han har høreapparat. Af samme grund har han investeret i flere forskellige farvede slanger – sorte, røde og hvide. For det er nemmere at kommunikere med folk, når de kan se, at man hører dårligt.

Han tøver heller ikke med at ringe til en ven og stolt fortælle, hvis han har fået nye høreapparater med nogle fede funktioner. For eksempel hvis han, som nu, kan tale i telefon uden

Den ene fortæller gerne om sit høretab. Den anden helst ikke. Heldigvis fortæller den første det gerne til kunderne på den andens vegne for at undgå misforståelser.

at tage telefonen op af lommen – han viser, hvordan han ser på sit Apple-watch for at se, hvem der ringer, og så et hurtigt klik bag på høreapparatet for at tage telefonen.

Han bruger også sine høreapparater til at høre masser af musik og lyd-bøger. Han beskriver sin tinnitus som vanvittig, og her er høreapparaterne en kæmpe hjælp, fordi musikken og lyd-bøgerne kan overdøve hyletonen.

Men selvom høreapparater er tekniske vidundere, er de ikke en mirakelkur:

– Folk tror, at høreapparater løser problemet, men det gør de jo ikke. Det er ligesom med krykker. Benet er jo stadigvæk brækket, selvom man bruger krykkerne, siger han, mens hustruen nikker.

Ingen skal stå alene

Høreforeningens projekt for erhvervsaktive "Ingen skal stå alene", der er støttet af Velliv Foreningen, er gået ind i en ny fase, efter den omfattende vidensindsamling sidste år.

Projektets formål er at øge den mentale sundhed og trivsel for erhvervsaktive med hørenedsættelse på arbejdspladser.

I løbet af foråret bliver det muligt at melde sig til grupper med andre erhvervsaktive, som er en del af projektet.

I første omgang arbejder projektet med test-grupper, men herefter skal der fart på netværkene, ligesom virksomheder involveres til at udvikle løsninger.

"Husk at promovér badgene!" Henny Grodal er glad for Høreforeningens badges, som signalerer til folk omkring hende, at hun hører dårligt.



Det er aldrig for sent at få et CI

Henny Grodal fik CI som 80-årig i sommeren 2022 og har lige siden arbejdet (ben)hårdt for at få det bedste ud af det. Og hun har undervejs fået stor hjælp af både sin mand, Rigshospitalet, kommunikationscentret og sin mobiltelefon.

Henny Grodal bor med sin mand, Aage, i et hus på Amager. Det er der ikke noget usædvanligt i. Men alt er ikke sædvanligt ved Henny Grodal. Det forstår man allerede, når man træder ind på deres matrikel. For det første, der møder gæsten, er et drivhus fyldt med nøgne kvinder og mænd.

De nøgne kvinder og mænd er dog ikke levende, men derimod smukt glaserede lerskulpturer, som Henny Grodal selv har lavet. En af Henny Grodals store passioner er nemlig kunsten – og hun har lavet lerskulpturer i omkring 25 år.

– Hver fredag deler jeg en levende croquis model med andre skulptører, tegnere og malere, siger Henny Grodal.

Men det kneb efterhånden med at høre, hvad der blev sagt. Faktisk kunne Henny Grodal, der har haft høreapparat i mere end 30 år, intet høre til sidst, og på Bispebjerg Hospital blev hun opfordret til at overveje et Cochlear Implant (CI).

– Det fik mig til at tænke på, at jeg hellere måtte se på det nu, hvis jeg skulle nå at få glæde af det i min høje alder, siger den 80-årige Henny Grodal.

Hun kom til en grundig undersøgelse på Rigshospitalet, som pegede i samme retning.

– Og så tænkte jeg bare: GO.

BEDRE END FØR

Et Cochlear implantat er et avanceret høreapparat til personer med svær hørenedsættelse. Ved en operation bliver en elektrode lagt ind i øresneglen, Cochlear, som sender impulser op til hjernen, der oversætter impulserne til lyd.

Henny Grodals operation blev sat til juli måned 2022, og de sidste fredage, hvor Henny Grodal mødtes med vennerne i model-foreningen, advarede hun dem:

– Nyd nu den sidste tid, hvor jeg ikke kan høre og ikke blander mig!

Hun fortæller, at man ligner noget katten har slæbt ind, når man vågner efter operationen. Men også, at hun



Henny Grodal er imponeret over, hvor lidt af hendes hår, de måtte fjerne for at indoperere CI'et.

abler, stik, mikrofon med mere til CI'et ligger i en af skufferne i kommoden. På bordet står batteri-opladeren.

følte sig i gode hænder på Riget. De var grundige og gode til at forklare risici, der forbundet med operationen. Og så lagde de vægt på at forventningsafstemme.

– For tit har man alt for høje forventninger til resultatet, siger hun

Hun synes ikke, at man skal foregøgle, at det hele bliver nemt med et CI.

– Men man skal hele tiden huske på, hvordan det var før, og set i det lys er det jo godt nok.

Den første tid efter operationen måtte hun bruge en tale-til-tekst-app på sin telefon, hvor det, folk sagde til hende, blev oversat til tekst. For de lyde, hun hørte, gav ingen mening.

Men med blandt andet sin mands hjælp begyndte hun at træne. De lånte et billedlotteri af naboen – som havde yngre børnebørn, end dem selv – og så sagde Aage 'løve', og så pegede Henny på billedet af løven osv.

Og to dage efter, at hun i august fik sat lyd på sit CI, begyndte hun at træne på et kommunikationscenter. Til at begynde med måtte hun bruge sin tale-til-tekst-app. Men i dag, to måneder senere, kan hun uden problemer føre en samtale i rolige omgivelser.

På centeret lyttetræner de. For eksempel på forskellen mellem g og b. Blev der sagt gryn eller bryn? Det kan også være lange tekststykker, hvor hun skal gengive, hvad der bliver sagt. Sejlede Tommelise mange

steder – eller sejlede Tommelise meget stille? Lige dér måtte Henny Grodal gætte.

VIL HØRE MUSIK

Henny Grodal træner, og hendes hjerne vænner sig langsomt til de nye lyde. Stemmer lyder metalliske – men hun kan forstå det meste. Og det bliver hele tiden bedre. Når det gælder hendes forståelse af tale, er hun nået meget langt.

Men lyd kvaliteten er stadig dårlig, og det ærgrer Henny Grodal. For hun elsker musik, og ægtemanden har været semiprofessionel moderne jazzmusiker. Så hun arbejder hårdt på, at det skal blive bedre. Blandt andet ved at lytte til en masse jazz fra en app på sin telefon.

Hun hører radio og en masse podcasts over sin telefon, og på Riget følger en lydtekniker med i, hvor meget hun bruger sit CI. Sidst, hun var på Riget, fortalte lydteknikeren hende, at han kunne se, at hun havde haft sit CI på i 16 timer i døgnnet, og at hun havde lyttet til podcasts og radio i fire timer hver dag.

– Det kunne han se! Jeg spurgte ham, om der var andre ting, han kunne se i mit privatliv, ler hun.

På telefonen skal hun løse forskellige opgaver i et såkaldt 'Cochlear Remote Check', og, hvis der er noget galt, så indkalder lydteknikeren hende. Meget smart, og meget teknisk.

For selv om hun helst have været det hele foruden, så kaster hun sig gerne ud i 'Den fagre nye verden'.

KUNSTMESSE

De sidste to år, inden Henny Grodal fik CI, havde hun opgivet at deltage i kunstmesser med sin kunst. Hun trak sig på grund af sin hørelse.

Nu overvejer hun at deltage på The Art Fair i Lokomotivværkstedet i København igen i 2023. Og model-fredagene kommer hun stadig til. De andre er så søde:

– De siger, at det er så dejligt, at de kan tale med mig igen.

Landsformanden har fået CI

Høreforeningens landsformand Majbritt Garbul Tobebrup blev 19. december opereret med cochlear implant på Rigshospitalet. Operationen gik godt, og hun er pt. i opstartsfasen med lyd på og høretræning.

Høreforeningen er i gang med at optage en film om Majbritts CI. Selve operationen blev også filmet.

Du kan læse mere om Majbritts CI og den kommende film i næste blad, når de første erfaringer er på plads.

CI-dag i Odense

Sæt datoen af: 22. april

Høreforeningens CI-udvalg og Odense Lokalafdeling inviterer til CI-dag i Odense for CI-brugere, kommende CI-brugere og pårørende, samt alle andre interesserede.

TID OG STED:

22. April 2023 – Klokkeren 10 – 16
Seniorhus Odense (Hal 2), Toldbodgade 5 – cirka 1,5 km fra Odense station.

PROGRAM:

Programmet er foreløbigt. Find det endelige program på Høreforeningens hjemmeside eller i Facebook-gruppen "Cochlear Implant (CI)".

Programmet vil indeholde:

- Fagligt oplæg CI-forløbet – herunder genoptræning
- Oplæg fra både en voksen bruger samt en forælder til et barn med CI
- Oplæg fra CI-producenterne, samt en mini-messe, med mulighed for at se produkter og tale direkte med producenterne.



ANDRE OPLYSNINGER

Tilmelding er nødvendig af hensyn til bestilling af forplejning.
Der serveres frokost, samt vand og kaffe i løbet af dagen.
Der vil være skrivetolkning og mulighed for at bruge teleslynge.

TILMELDING:

Skal ske senest 22. marts på Høreforeningens hjemmeside, hvor det endelige program vil kunne findes.
Pris for medlemmer: kr. 100,-
Pris for ikke-medlemmer: kr. 200,-

SPONSORER:

Arrangementet er støttet af Lokalpuljen i Danske Handicaporganisationer og de deltagende CI-producenter:
Advanced Bionics
Cochlear



Når høreapparater ikke længere er nok

Høreforening	2023	Tid
Holstebro	7 februar	19.15-21.30
Rudersdal	21 marts	14.00-16.00
Næstved	22 marts	17.00-19.00
Esbjerg	30 marts	19.00-21.00
Ballerup	17 april	19.00-21.00
Viborg	19 april	19.00-21.00
Odense	19 april	14.00-16.00
Vordingborg	20 april	19.00-21.00
Aalborg	24 april	19.00-21.00

I samarbejde med lokalafdelinger i Høreforeningen, afholder vi **informationsmøder** forskellige steder i landet. På møderne kan du møde vores hørespecialist René Kongedam, samt en cochlear-implant bruger der deler sine erfaringer og oplevelser omkring sin hørerejse.

Tilmeld dig hos lokalafdelingen. Har du spørgsmål eller kunne du tænke dig af afholde et møde, er du meget velkommen til at kontakte **René på tlf. 2980 0089, rkongedam@cochlear.com**

www.bedrehoerelse.com www.cochlear.com

Spørg din læge om behandling af høretab. Udfald kan variere, og din læge vil rådgive dig om de faktorer, der kan påvirke dit udfald. Læs altid brugsanvisningen. Ikke alle produkter kan fås i alle lande. Kontakt din lokale Cochlear repræsentant for produktoplysninger. Cochlear, Hear now. And always, Nucleus og det elliptiske logo er varemærker eller registrerede varemærker tilhørende Cochlear Limited. © Cochlear Limited 2022. D2050426 V1 2022-12 Danish



En linse på trommehinden, der sætter svingninger i gang. En transmitter, der overfører energi og informationer om svingninger til linsen. Samt en processor bag øret. Det er elementer i et nyt og dyrt høreapparat på det amerikanske marked.

Kontaktlinse på trommehinden



Almindelige høreapparater forstærker lyde, sender dem ind i øregangen via en lille højttaler, og så sættes der svingninger i gang i trommehinden.

En ny type høreapparater, der blev FDA-godkendt i 2019, sender forstærkede lyddata ind til en specialudformet såkaldt linse på trommehinden, som så sættes i svingninger. Linsen er dog en lille vibrator med en induktiv modtager, som modtager signalet fra høreapparatet.

Salgsmateriale fra virksomheden bag apparatet, Earlens, fra 2022 beskriver apparatets arbejds metode sådan her

”Earlens Processoren fanger lyd og konverterer det til et elektrisk signal, som en sender i indgangen til ørekanalen transformerer til et lavenergi radiosignal, der indeholder hi-fi lyddata og energi til linsen, der bruger signalet til blidt at vibrere trommehinden.”

Processoren bag øret arbejder også med Bluetooth og kan styres via en app på en iPhone.

Fordelene ved den nye type høreapparat er, ifølge bl.a. markedsføringsannoncer og rosende presseomtaler i amerikanske medier, betragtelige.

Bl.a. får man et lydbillede, der er 2,5 gange mere komplet end det, man får med et akustisk høreapparat.

Der nævnes også en 35 procents forbedring af taleforståelse i støjfyldte omgivelser. Lige som der også slås på, at lyden er 16 gange tættere på normal hørelse i de højere frekvenser.

Apparaterne, der kaldes et nicheprodukt, kan kun fås på det amerikanske marked og kræver at man fysisk dukker op hos en af virksomhedens audiologer. Der skal nemlig tages individuelle mål til de specialfremstillede linser, så de passer til ens trommehinder. Lige som audiologen også skal sætte dem ind på trommehinden. Dermed falder typen af høreapparater ikke ind under OTC-betegnelsen, hvor Over The Counter apparater definatorisk skal holde en vis afstand til trommehinderne.

Men som Hørelsen erfarer ved henvendelser til virksomheden, så vil man gerne tale med også mulige danske kunder, der er interesseret i at komme til USA for levering og tilpasning.

Hørelsen har forgæves søgt at få en vurdering fra dansk side. Men hverken i forsker- eller ingeniørkredse har der været noget nævneværdigt kendskab til apparatet. Vi har også forsøgt at få en kommentar fra nogle høreapparatproducenter. De siger dog samstemmende: – Vi udtaler os kun om egne produkter.

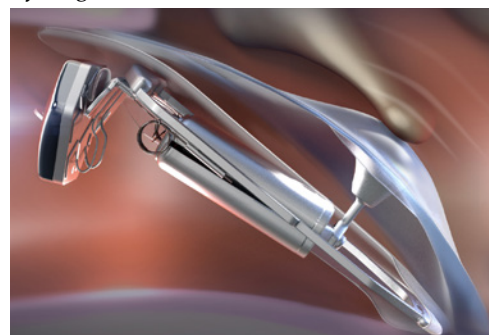
Prisen på et sæt apparater gør dem dog til en dyr fornøjelse på godt 12.000 dollars, svarende til godt 91.000 kr.

Ifølge virksomheden fra Californien vil linsen, eller vibratoren, blive siddende i flere år, hvis man drypper øret med lidt mineralsk olie to-tre gange om ugen.

Apparaterne vurderes fra anden side at have et relativt lille output, så hvis man har et svært høretab, bør man nok holde sig fra det.

Virksomheden, der alt i alt har omkring 200 ansatte – og dermed er ret lille efter virksomhedsforhold i høreapparatbranchen, kan du læse mere om på www.earlens.com hvor der også er mere om høreapparaterne.

En linse med en modtager. Mikroskopisk teknologi, som der fortsat ikke er den store erfaring med her i landet.



Naturen som tinnitus-terapi

Lis savnede den rette metode til at tackle sin tinnitus. Rikke savnede at lære sine klienter mere, end hun kunne på kontoret. Det blev en win-win.

AF IRENE SCHARBAU FOTOS ALEX TRAN

Med et træ i ryggen og havet foran sig, i en stille observation af, hvad naturen lige nu tilbyder af oplevelser, kan Lis Bøje skrue ned for sin tinnitus.

Det er ret nyt for den 67-årige fynbo, at hun kan få en smule kontrol over den sydende, "lyserøde" lyd i hovedet, hun har haft siden 2014. Med metoder, som hørekonsulenten Rikke B. Kristensen har lært hende og med naturen som medicin, har Lis Bøje fået det bedre.

– Jeg har fået mit liv tilbage, konstaterer hun og er tydeligt berørt.

Vi mødes en kold vinterdag syd for Kerteminde. I en have omkranset af bøgehæk, helt ude på kanten af Storebælt, har Rikke tændt bål ved kunstnerkollektivet Truntehuset.

– Jeg vidste ikke, at jeg havde tinnitus, fortæller Lis Bøje, mens vinden suser, og røgen slår ned på bænken, hvor vi sidder.

– Jeg troede faktisk, jeg var ved at blive vanvittig. På sygehuset fik jeg så konstateret tinnitus og lydfølsomhed, og det gav mig en forklaring på, hvorfor jeg havde det så svært, når andre larmede, fortæller hun.

Lis Bøje blev anbefalet at søge hjælp hos Center for Kommunikation og Velfærd (CKV) og mødte der hørekonsulenten Rikke B. Kristensen.

Rikke B. Kristensen har med en baggrund som audiologopæd i mere end 25 år hjulpet mange mennesker med høreproblemer, tinnitus, menière mv. på CKV, kommunikationscentret i Odense.

Her har hun delt sin store viden og gode råd om afhjælpning af tinnitus med klienterne, men har også oplevet, at de ved næste møde alligevel ikke havde fået det bedre.

– Jeg har hus i Sverige, og det slog mig, at der sker noget med os, når vi

kommer rigtig ud i naturen. Al rådgivning om tinnitus foregår i dag på kontorer, det er tidseffektivt, men ikke altid effektivt for de ramte. Jeg besluttede at uddanne mig til naturterapeut, fortæller Rikke B. Kristensen.

ET UDENDØRS KURSUS

Så snart hun fik grønt lys fra sin arbejdsplads, samlede hun en gruppe af klienter til et kursus udendørs på 5 x 3 timer. Lis var med.

– Jeg havde det svært, for hvad var det jeg skulle? Når jeg fik besked på at gå en tur, så gik jeg med lyd i ørerne og planlagde indkøb, tænkte på min datter, der var syg af kræft, jeg var stresset over mange ting, og en gåtur hjalp ikke. Men Rikkens kursus fik mig til at fokusere, flytte opmærksomheden til alt det, der sker i naturen, i stedet for at høre på den evindelige ballade i mit hoved, siger hun.

Og her kommer træet i ryggen ind i billedet. For Lis blev sat ned. Træet i ryggen giver tryghed, det samme gør udsigten over havet, savannen eller engen, hvor man fortæller hjernens urinstinkt, at man kan overskue verden for fjender og farlige dyr.

– Jeg fik besked på at fokusere på, hvad der skete i naturen. Og hold da op, jeg fik pludselig 20 minutter til mig selv, hvor jeg observerede, hvad der ændrede sig foran mig. Jeg sad ved en sø og skrev ned, opmærksomheden flyttede til naturen, det var helt fantastisk, fortæller Lis Bøje.

Gåture senere med andre i samme situation, deres oplevelser i hverdagen, og hvordan de klarede det, var også en hjælp til Lis.

– Og så delte Rikke en masse redskaber ud til at være nærværende. Jeg har lært at gå med blæsten, observere



vinden i græsset, i hovedet, åbne mig mod naturen, føle og nyde den, fortæller Lis, der altid har tinnitus, men den stiger, når hun bliver stresset.

Hun har haft høreapparater, siden hun var 56 år, og hun fik musik til ørerne, tinnitusprogrammer og en pude med lyd til om natten. Men det hjalp ikke.

NATUREN SOM HEALER

Åndedrættet. Det parasympatiske nervesystem. Mindfulness. I dag er forskerne ikke i tvivl om, at rolige ophold i naturen er gavnligt for mennesket, ja endda kan være healende.

– Når vi taler naturterapi, handler det om at få kontakt med kroppen, trække vejret på den rigtige måde, fjerne tanker og afspænde. I naturen er der gode øvelser at lave for opmærksomheden. Mange er stressede i dag, har jobs, hvor alt foregår i hovedet. Og med urbaniseringen mangler vi kontakt til naturen, fortæller Rikke B. Kristensen, som trods succesen med sit første kursus ikke fik mulighed for at fortsætte naturterapien i offentligt regi.

AKADEMISK UDVEKSLING

Derfor har hun taget orlov, går på en etårig naturterapiuddannelse i Svendborg og tilbyder tinnitus-terapi i privat regi.

– Kommunikationscentrene er pressede på tid, færre kommuner dækker tilbuddene, og de vil heller ikke betale for flere ydelser. Rådgivningen er ofte en akademisk udveksling på kontor. Man bliver så let ekspert, der siger, det skal du gå hjem og gøre, og så kommer folk tilbage og siger: Det er det samme. Jeg savnede at gøre noget, at tage folk ud, i stedet for bare at tale og sende dem hjem med en øvelse, fortæller hun.

ET TRÆ I RYGGEN

Ældgamle bøgetræer svajer over os, gråvej, græs og vinterblade giver en helt særlig stemning i haven med mange slags kunst.

– Det har taget lang tid at finde de rigtige natursteder. Truntehuset er et



Lis Bøje, tv, har haft god gavn af turene i naturen med hørekonsulent Rikke B. Kristensen, th.

godt udgangspunkt, siger Rikke, og tager os med ud til klinten med stor slået udsigt til Storebæltsbroen.

Et træ i ryggen, en måtte og en ud-sigt, Lis Bøje viser os sin yndlingsmetode i naturterapien mod tinnitus.

– Det er så ærgerligt, at terapien ikke findes i offentligt regi længere. Jeg kan godt selv gå ud i naturen, men det er ikke det samme. Med Rikke lærer man at agere. Jeg har fået mange værktøjer, og har lært, at jeg godt må gå en tur, når mine børn larm, så jeg ikke kan holde det ud. Jeg har lært at mærke natu-

ren og få et frikvarter, så bliver min tinnitus lavere, siger Lis.

Hun og hendes mand er i dag flyttet ud i deres sommerhus ved Assens.

– Det er væsentligt bedre for mit helbred af bo ved naturen. Jeg er blevet klar over efter at have gået hos Rikke, at det valg skulle vi tage.

HÆNGER SAMMEN MED STRESS

Vi står lidt. Rikke viser os øvelser til nærvær, vi klapper på kroppen, lår, hoveder. Vi eksisterer og trækker vejret ind med store armbevægelser.





– Tinnitus kan være høj og træls. I naturen kan man gøre noget. Det er gratis, tilgængeligt. Jeg foreslår ture til kirkegårde, som er smukke og stille, så man kan høre gruset knase. Men også parken, skoven, engen, langs åen, i haven. Alt er natur. For mange kan øvelserne lyde banale, for andre langhårede, men det er enkelt, man åbner sine sanser og flytter fokus fra tinnitus, siger Rikke B. Kristensen.

Nu prøver hun at tilbyde terapien et års tid. Hun har mange følgere på Facebook og håber at kunne inspirere folk til at komme mere udenfor.

– Mange håber på en kur, som bare får tinnitus til at gå væk. Men tinnitus hænger godt sammen med stress, og mange spænder op af bekymringer og grublerier i dag. Man slapper ikke nok af med telefon, computer og Netflix. Det er godt at få mulighed for bare at være. Et godt råd er at zoome ud, *being* i stedet for *doing* – og så hver gang du ser noget grønt; undersøg det, siger Danmarks første tinnitus-natur-terapeut.

Bagefter går vi ind i Truntehuset for at få varmen og møder fabelagtig kunst. Men det er en anden historie.

Få mere inspiration og øvelser på tinnitus-natur.dk



Mere viden om tinnitus

Vil du vide mere om tinnitus, er der både informationsaftener på vej og vigtig litteratur

AF IRENE SCHARBAU

I de kommende måneder introducerer Høreforeningen Tour de Tinnitus, som er arrangementer rundt om i landet med et helt nyt koncept i alle fem regioner.

Det første arrangement 1. marts i Fredericia har allerede overskredet tilmeldingsfristen, men Tour de Tinnitus har fokus på at udbrede viden om behandlingsmuligheder.

Til arrangementerne vil der delta-ge fagpersoner fra kommunikationscentre med viden om tinnitus og frivillige i Høreforeningen, der lever med tinnitus, og der vil både være oplæg og tid til samtaler.

Du kan finde datoer på de kommende arrangementer på Høreforeningens hjemmeside og i næste blad.

UGESKRIFT FOR LÆGER

I januar udgav Ugeskrift for læger en

interessant otte siders artikel om tinnitus, skrevet af ørelægerne Therese Ovesen og Magnus Sandberg Madsen fra ØNH-kirurgisk afdeling på Regionshospitalet i Gødstrup.

Artiklen konkluderer, at tinnitus oftest er et ufarligt symptom, som bør udredes af praktiserende øre-næsehals-læger. Tinnitus kan ledsages af psykiske, sociale og søvnproblemer – Tinnitus Functional Index anbefales til vurdering af sværhedsgrad/behandlingseffekt. Der er fortsat ikke enighed om, hvad der forårsager tinnitus, men lægerne anbefaler lydterapi via audiologisk specialafdeling, rådgivning og vejledning ved de kommunale hørecentre, Høreforeningen eller House of Hearing samt kognitiv adfærdsterapi terapi ved en psykolog.

"Der findes ingen evidens for brug af kosttilskud eller neurostimulation", står der i artiklen i ugeskriftet, der kan læses på hoeforeningen.dk.

Smertestillende håndkøbsmedicin kan øge risiko for tinnitus

Hyppig brug af smertestillende håndkøbsmedicin, såsom aspirin og Tylenol, er ikke uden risiko, da forskning peger på, de kan øge risikoen for, at du får tinnitus.

Undersøgelsen omfatter mere end 69.000 kvinder og viser også at nonsteroidale antiinflammatoriske medikamenter (NSAID's), såsom Advil og Motrin (ibuprofen), øger risikoen for tinnitus.

– Selv om disse smertestillere er tilgængelig uden recept, er det stadig medikamenter, og der er potentielle sideeffekter. Hvis man overvejer at tage disse medikamenter hyppigt, bør man konsultere sin læge for en snak om fordele og ulemper, og om der er alternativer, siger Dr Sharon

Curhan fra Brigham and Women's Hospital i Boston. Hun er hovedforfatter til artiklen i Journal of General Internal Medicine.

Undersøgelsen står på deltagere, der er fulgt gennem tyve år, efter de blev optaget i Nurses' Health Study II, mens de var mellem 31 og 48 år gamle. Analyserne viste, at ved hyppig brug, seks til syv dage om ugen, af moderate doser af aspirin var der en 16 procent øget risiko for tinnitus blandt kvinder under 60, men ikke for dem over.

Brugte man kun små doser aspirin hyppigt, var der ingen øget risiko for tinnitus. Men hyppig brug af andre NSAID's er forbundet med næsten 20 procent højere risiko for tinnitus, og risikoen vokser med forbruget.

SØG LEGATER

Fondation Juchum

Fondation Juchum har tildelt Høreforeningen et legat, som skal gå til ældre, enlige medlemmer, der har behov for støtte. Legatet uddeles i portioner på max 5.000 kroner.

Man kan ansøge en gang årligt pr. person om legat, hvis man er

- medlem af Høreforeningen
- ældre
- enlig
- økonomisk dårligt stillet.

Ansøgning sendes til Høreforeningenssekretariat, Blekinge Boulevard 2, 2630 Høje Taastrup vedlagt en formuleret årsag til, at man søger legatet samt den seneste årsopgørelse fra Skat. Deadline 1. marts

Vær opmærksom på, at beløbet bliver indberettet til Skat.dk som B-indkomst, am-bidragfri og hvis du får sociale ydelser, kan legatet blive modregnet disse.

Jens Peter Jørgensen og hustru Ebba Jørgensens mindelegat

Fondens afkast uddeles i henhold til fundatsen fortrinsvis til fattige børn med hørenedsættelse fra Maribo og opland. Hvis dette ikke kan opfyldes, da skal midlerne komme børn med hørenedsættelse i hele landet til gode.

Der uddeles årligt omkring 35.000 kr til legatportioner, og der kan søges hele året. Vær opmærksom på, at beløbet bliver indberettet til Skat.dk som B-indkomst, am-bidragfri og hvis du får sociale ydelser, kan legatet blive modregnet disse.

Næste ansøgningsfrist 1. marts 2023 via Høreforeningens hjemmeside. Alternativt med almindelig post til: Høreforeningen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

Fællesfonden

Fondens afkast uddeles til gavn for mennesker med hørenedsættelse og døvblevne i almindelighed og til den enkelte med hørenedsættelse og døvblevne i situationer og under forhold (herunder sygdom), hvor det ikke, fra offentlig eller privat side er muligt at opnå ønskeligt eller tilstrækkeligt tilskud.

Der uddeles årligt omkring 25.000 kr. i legatportioner mellem 300 kr. og 5.000 kr., og der kan søges hele året. Vær opmærksom på, at beløbet bliver indberettet til Skat.dk som B-indkomst, am-bidragfri og hvis du får sociale ydelser, kan legatet blive modregnet disse.

Ansøgning via Høreforeningens hjemmeside. Alternativt med almindelig post til: Høreforeningen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

VAXOL® - mod voksproblemer og tørre øregange



Praktisk
ørespray
- let at anvende



Optimal ørepleje med Vaxol®:

- Blødgør og fjerner ørevoks
- Lindrer kløe i øregangene forårsaget af tør hud
- Forebygger og fjerner vokspropper
- Kan anvendes til voksne og børn fra 1 år
- Lang holdbarhed: 6 måneder efter åbning
- Farmaceutisk rensset olivenolie

Vaxol® fås i håndkøb på apoteket og i Matas

CIRCIUS
PHARMA
www.circiushpharma.dk

GUL-5982



LANDSMØDE

Der indkaldes hermed til Landsmøde d. 3-4 juni 2023

på Scandic Kolding, Kokholm 2, 6000 Kolding:

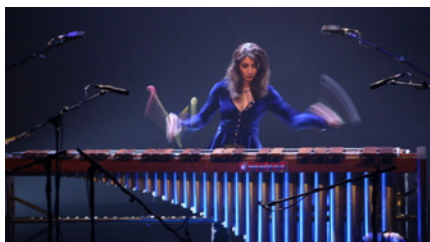
Lørdag: Landsmøde kl. 13.00 – 18.00

Søndag: Landsmøde kl. 9.00 – 16.00

DAGSORDEN – FORELØBIG

1. Valg af dirigent
2. Beretning fra Hovedbestyrelsen om Høreforeningens virksomhed siden seneste ordinære landsmøde.
3. Behandling af politiske indsatsområder/mærkesager
4. Fremlæggelse af økonomi
5. Fastsættelse af politikker for honorering af tillidsvalgte for den kommende landsmødeperiode.
6. Behandling af indkomne forslag
7. Fastsættelse af og fordeling af kontingent
8. Valg af landsformand
9. Valg af næstformand
10. Valg af kritisk revisor
11. Eventuelt

MUSIKER MED HØRETAB FÅR SONNINGS MUSIKPRIS



Fortæller om sit liv i forbindelse med forestillingen For døve ører i DR's studie 3.

Den britiske percussionist Evelyn Glennie er en yderst kendt og dygtig musiker inden for sit fag. Hun er desuden svært hørehæmmet, kaldes døv, og spiller med en kropslig følsomhed, der gør hende helt særlig i den musikalske verden. Hun modtager derfor Sonnings Musikpris 2023 på 1 million kroner, som den første percussionist nogensinde. Det sker ved en priskoncert i DR Koncerthuset den 15. juni 2023.

Men allerede her i slutningen af februar kan man faktisk møde Evelyn Glennie i DR's Studie 3. Det sker ved to arrangementer den 18. og 19. februar, hvor hun fortæller om sit liv og giver smagsprøver op til fore-

stillingen For Døve ører, der spiller mange forestillinger i den weekend og ugen efter.

Særligt ved For døve ører er, at formanden for Høreforeningens lokalafdeling i København, Lotte Rømer, igen er med i forestillingen. For døve ører er en scenisk installation, som inviterer dig ind i de døves univers. Hvordan opleves verden, når den ikke kan høres? Kan man mærke lyd gennem kroppen? Og tænker du nogensinde over, hvornår du bare hører, og hvornår du egentlig lytter? Forestillingen sætter fokus på lyd, udfordrer vores afhængighed af hørelsen og udvider vores idé om, hvordan man kan nyde lyd og musik. Se drkoncerthuset.dk

TESTER VAXOL

Hvis man vil slippe for ørelægens sug af ørevoks, kan det være en idé at forsøge sig med Vaxol, en lille oliespray, der kan fjerne ørevoks og voks-propper. Selvfølgelig kan et lille pust i øret ikke løse alle problemer, men noget kan faktisk løses.

I pakningen er selve sprayen og en vejledning. Den er ganske enkel. Jeg troede dog, at proppen skulle skrues af, men sprayen er faktisk klar til brug. Varm den i hænderne, pust et par gange, før du hiver op i øret og sender to pust med olie ind i øregangen.

Mængden af olie er så lille, at der efter få minutter ikke er nogen fornemmelse af at have noget i øret længere. For undertegnede lykkedes det efter at have brugt sprayen tre gange at komme af med en prop, som lukker øret. Vaxol er et håndkøbsprodukt.

Se mere på vaxol.dk.

is



Ponto™ – Det benforankrede høresystem

Seks gode grunde til at vælge Ponto 5 SuperPower

1. Førsteklasses lyd

Giver adgang til mere lyd end nogensinde før.

2. OpenSound Optimizer™

Giver ensartet, klar lyd og forebygger hørbar feedback.

3. Lille og fuld af power

Verdens mindste lydprocessor på abutment-niveau (det led, som Ponto klikkes på).

4. Nem tilslutning og direkte streaming

Opret forbindelse via bluetooth til den digitale verden.

5. Support overalt

Med Oticon RemoteCare appen kan du deltage i online konsultationer eller få lavet justeringer.

6. Prøv et Softband inden du beslutter dig

Et pandebånd, som uden kirurgisk indgreb, er ideelt til afprøvning af f.eks. Ponto 5 SuperPower.



23004DK 01:23



Læs mere på
www.oticonmedical.dk

oticon
MEDICAL



Propper i ørene ...

...kan skyldes en lukket øretrompet

AF BENNY LAURIDSEN

”Fra mellemøret går der også en kanal, øretrompeten (tuba auditiva), til den øvre del af svælget (næsesvælget). Denne ventilationskanal gør det muligt for os at udligne trykket i mellemøret. I forbindelse med for eksempel en forkølelse, kan slimhinden i øretrompeten hæve og midlertidigt gøre det vanskeligere at trykkudligne.”

Det kan man læse, når man slår øret op på det offentlige website sundhed.dk, der rummer ”Alt om din sundhed samlet ét sted”.

Øretrompeten og dens tilknytning til mellemøret er interessant. Fungerer øretrompeten ikke, kan trykkene på hver side af trommehinden ikke bringes i overensstemmelse med hinanden. Det betyder, at der skabes undertryk i mellemøret, som i grelle tilfælde kan trække trommehinden indad.

Mere almindeligt er, at disse propper i ørene giver en klappornemmelse, susen for ørene og en mindre, midlertidig hørenedsættelse i især basområdet.

Man kan forsøge, at blæse propperne ud, ved at lukke munden, holde for næsen, og så forsøge at blæse ud, ind til det siger klik i ørene. Det er dog ikke noget, lægerne anbefaler, hvis du er forkølet. Eller man kan

f.eks. forsøge at skabe hul igennem med en næsespray eller en næseskylling med saltvand, som man i øvrigt kan lave selv. Opskriften kan findes på internettet.

ØREVOKS

Nogle af de mest almindelige årsager til propper i ørene er: Ørevoks, mellemørebetændelse og forkølelse.

Ørevoks er kroppens måde at beskytte øret på. Voksens konsistens fanger skidt, støv og andre partikler, der kan forurene øret, samtidig med den fungerer som smøremiddel til øregangens tynde hud. Fungerer alt

som det skal, bevæger voksen sig langsomt ud af øret.

Men nogle gange kan der opstå problemer. Det kan f.eks. give fornemmelse af propper i ørene, ørepine, og fornemmelse af høretab.

VENTILATIONSKANALEN

Forkølelse kan også medføre en trykforskel, der opleves som propper i ørene, eller mere korrekt: propper i mellemøret.

Kan ventilationskanalen fra svælget over næsen og op til mellemøret ikke åbne sig, kan det altså skyldes almindelig forkølelse, som kan tilstoppe øretrompeten, der også kaldes for det eustakiske rør, med slimafsondringer. Det kan give endog meget smertefulde propper i ørene, der kan kræve behandling, hvis man ikke selv kan skabe hul igennem med f.eks. en næsespray fra apoteket.

Hjælp og vejledning

Er du i tvivl om, hvor du kan få hjælp til dine høreproblemer? Eller er du kørt fast i en problemstilling? Kontakt Høreforeningens vejledning. I Høreforeningen har vi viden om en lang række problemstillinger inden for høreområdet, og vi vil ofte være i stand til at guide dig videre i systemet.

Høreforeningens vejledning kan kontaktes telefonisk mandag-fredag mellem kl. 10 og 14 eller ved at skrive til os på hoeforeningen.dk/vejledning

Bemærk, at du skal være medlem af Høreforeningen for at få adgang til vejledningen.

36 75 42 00



BETÆNDELSE I SLIMHINDER

Mellemørebetændelse kan give midlertidigt høretab, svimmelhed og ørepine, og kan skyldes betændelsestilstande i luftvejene og i slimhinden i mellemøret og det tilhørende mastoid, der er en slags ekstrakammer til mellemøret, som også rummer påvirkelige slimhinder.

Begge dele kan give puds og stigende tryk bag trommehinden.

Som oftest går det i sig selv igen hos både børn og voksne. Bliver smerten slem, eller det væsker fra øret i mere end et døgn, bør du søge læge.

Randi Wetke, forhenværende overlæge og lektor i audiologi, siger til Hørelsen:

PAS PÅ VATPINDE

– Ørevoks dannes i den yderste del af øregangen, og hvis alt fungerer normalt, flyder voksen ud af øregangen og renses derved øregangen. Bruger man vatpinde til at rense med, risikerer man at skubbe ørevoks længere ind i øregangen, og i værste fald kan man risikere at få hul på trommehinden, siger hun.

– Med alderen bliver ørevoks mere tør og det kan derfor være en god ide at anvende lidt god fugtcreme til at smøre med. Hvis øret lukkes helt til af ørevoks kan man dryppe med olivenolie for at blødgøre voksen, og man kan lade olien virke natten over og om morgenen skylle med en lille gummiballon, som kan købes på apoteket, fortæller Randi Wetke.

EGEN LÆGE

Hvis det ikke lykkes at få rensset øret, kan man søge egen læge eller ørelæge for at få hjælp med det.

– Ved forkølelse hæver slimhinden og dermed lukkes det eustakiske rør og der kommer undertryk i mellemøret, som kan give en mindre hørenedsættelse. Ved Menières sygdom kan man også have fornemmelse af prop i øret. Her vil man dog finde et normalt tryk i mellemøret. Men da man har et bashøretab, kan det være årsagen til, at det føles som en prop.



Mange propper i ørene som barn...

...kostede på hørelsen som voksen

AF BENNY LAURIDSEN

Hun var et såkaldt ørebarn, der et utal af gange blev ramt af propper i ørene pga. mellemørebetændelse. Hvis det da ikke et utal af gange var ørevoks, der klumpede sig sammen, der skabte propper i ørene.

I dag har hun en lettere reduceret hørelse, skal måske ad åre bruge høreapparater og er blevet opereret flere gange i ørene.

Mette Leicht Rohde er 38 år, grafiker hos Søstrene Grene, og bor i Stilling, lige nord for Skanderborg sammen med sin mand Anders.

De har tre børn på et, fire og ni år, så der er mere end nok at se til i hverdagen.

– Jo, det er meget, men vi får det til at fungere, siger hun med et smil og fortsætter:

– Jeg var et såkaldt ørebarn, der ofte skulle have drænen i pga. mellemørebetændelse. Men det faldt tit ud, og så brugte man dengang i stedet drænen med modhagere, der sidder fast på indersiden af trommehinden. Det betød at jeg i starten af 90'erne måtte have opereret ny trommehinde ind, og så har jeg gået til tjek siden to gange årligt. Det skyldes også, at jeg har en type ørevoks, der ikke selv flyder ud af øret, så det skal jeg have fjernet ind i mellem, og så får jeg tjekket trommehinderne samtidig.

Hun har også haft problemer med eksem i øregangene, og er bl.a. blevet behandlet med øredråber med binyrebarkhormon i.

– Det ledte videre til undersøgelser på hospitalet, hvor man konstaterede ben-æder i det ene øre. Det blev jeg så opereret for november 21. Efter operationen døjede jeg med infektioner, kløe og betændelser, så min læge prøvede forskellige kure med dråber, svampedræbende salve og penicillin og det gjorde mit højre øre meget sart, fortæller Mette Leicht Rohde og fortsætter:

– Operationen hjalp, men jeg fik ikke en kraftig penicillinkur bagefter, fordi jeg ammede på det tidspunkt. Men det har jeg fået siden, og nu er der ro på øret, som jeg så skal have kontrol-MR-scannet sidst på året.

– En del af mig kan godt være nervøs for min hørelse i fremtiden, når jeg nu også er opereret for ben-æder, for det er jo slem, når en af sanserne sætter ud. Det får jo store konsekvenser for ens hverdag, arbejdsliv, trivsel og alt andet. Men jeg håber, min kontrolskanning vil vise, alting er i orden, og at man fik fjernet alt af ben-æderen, så jeg kun har den almindelige aldersbetingede nedgang i hørelsen at se frem til.

GRATIS advokat-bistand ved testamente



Vidste du, at Høreforeningen tilbyder at dække udgifterne til advokatbistand ved testamente, hvori man betænker Høreforeningen?

Testamenter er med til at muliggøre mange af Høreforeningens aktiviteter.

ET TESTAMENTE ER EN GOD STØTTE FOR DE EFTERLADTE

Hvis du har tegnet testamente, er dine efterladte ikke i tvivl om, hvordan du ønsker at der skal disponeres over din formue.

Når du ønsker at lave et testamente, skal du være opmærksom på, at har du livsarvinger/tvangsarvinger, hvilket vil sige dine børn eller ægtefælle, skal disse forlods arve 25% af din formue.

Men den frie del kan du disponere over gennem et testamente, hvilket kan være en god støtte for dem, der er tilbage og som på et tidspunkt skal behandle dit bo.

GRATIS RÅDGIVNING OM ARVERETLIGE- OG TESTAMENTARISKE FORHOLD

Såfremt du ønsker, at Høreforeningen skal arve helt eller delvist, betaler Høreforeningen advokatbistand for oprettelse af testamente. Forudsætninger er alene, at testamentet oprettes hos en advokat udpeget af Høreforeningen.

Som hjælp til de personer, der ønsker at betænke foreningen ved gaver, tilbyder foreningen også gratis juridisk rådgivning i arveretlige og

testamentariske spørgsmål. Rådgivningen er uforpligtende.

HØREFORENINGEN ER FRITAGET FOR BOAFGIFT

Høreforeningen er fritaget for betaling af boafgift. Det betyder, at beløbet ubeskåret går til arbejdet for foreningens formål.

KONTAKT HØREFORENINGEN

Har du spørgsmål om oprettelse af testamente, eller ønsker du flere oplysninger om foreningens formål og virke, er du meget velkommen til at kontakte os på mail@hoeforeningen.dk



Vær en del af hyggen

- med Oticon More

Din hjerne har brug for det fulde lydbillede for at behandle lyde på en naturlig måde.* Det er ikke muligt med traditionelle høreapparater, der ofte kun fokuserer på tale foran dig.

Derfor har vi udviklet Oticon More™ – det første høreapparat i verden, som giver hjernen adgang til det komplette lydbillede. Din hjerne har udviklet sig til at håndtere denne kompleksitet og få det hele til at give mening.

*O'Sullivan, et al (2019). Puvvada, K. C., & Simon, J. Z. (2017).



Prøv allerede nu

24021DK 01.23

Få hjælp til en bedre hørelse med Oticon på tlf. **4445 2521** eller besøg **www.oticon.dk**



oticon
life-changing technology



Høresagen har mange facetter

Høreforeningens nye sekretariatschef Lotte Grostøl har fået en flyvende start.

– Det jeg godt kan lide ved Høreforeningen er, at vi kæmper for en helt specifik sag. Det har været utroligt spændende halvanden måned, for høresagen har mange facetter.

Sådan siger Høreforeningens sekretariatschef Lotte Grostøl, der begyndte i sit job 1. december sidste år. Siden har hun haft travlt med at lære sekretariatet og arbejdsopgaverne at kende.

– Vi har, siden jeg startede, arbejdet med to meget store opgaver: En ny presseindsats på vores projekt Lyd på livet, og så fik vi ny regering, som gerne skal have fokus på høreområdet op til finanslovsforhandlingerne. Det har kørt ret hurtigt, fra jeg blev ansat, fortæller Lotte Grostøl.

Det mærkes tydeligt, at hun kommer med erfaring fra andre organisationer. Der gik ikke mange dage, før hun havde indlæg i Berlingske og kalenderen fyldt med møder.

– Høreproblemer påvirker så mange mennesker, det er meget spændende, og derfor gik jeg også ind i presseindsatsen. Jeg synes, at de to projekter for unge og erhvervsaktive er med til at nuancere høreområdet. Det er ikke kun aldersbetingede høretab, det handler om, selv om det selvfølgelig også fylder meget. Jeg havde faktisk ikke tænkt over, at støj påvirker de unge, siger sekretariatschefen.

Hun vidste fra sine tidligere job, at en organisation som Høreforeningen har mange, komplekse arbejdsopgaver. Og at hver enkelt medarbejder sidder med et stort ansvar.

– Det har været ret vigtigt for mig at starte med at lære medarbejderne og deres opgaver at kende. Og jeg er blevet virkelig positivt overrasket. Vi har et utroligt godt og dygtigt hold på sekretariatet, de er meget serviceminded og samarbejdende, siger Lotte, der prioriterer en-til-en samtaler med sine nye medarbejdere højt.

Hun glæder sig også til at møde flere af Høreforeningens frivillige.

– Vi har jo Landsmødet forude, hvor vi skal planlægge, hvad vi skal arbejde med de næste fire år. Det er nyt for mig med en organisation med lokalafdelinger, og jeg ser frem til at møde mange af de frivillige, blive klogere og til at lære mere om, hvordan vi understøtter dem på den bedste måde, siger hun.

At så mange lever med et usynligt handicap har overrasket hende.

– Man lægger jo normalt ikke mærke til, hvem der går rundt med et høreapparat eller måske har en bragende tinnitus. Men nu gør jeg. Det er jo noget af det sjove – at jeg fremover kan være med til at formidle faglig viden og politisk kommunikation om høreområdet. Men det har også overrasket mig, at flere i min bekendtskabskreds nu fortæller mig om deres høreproblemer, tinnitus mv, fortæller Lotte Grostøl.

AF IRENE SCHARBAU

Menière- og tinnitus kontakttelefon 69 17 17 78

Hele ugen – i hele landet

ANONYM VEJLEDNING/TAVSHEDSPLIGT

Du kan også maile: mt-kontakt@hoeforeningen.dk eller kontakte Høreforeningens vejledningsteam på 36 75 42 00

Høreforeningens menière- og tinnitus kontaktpersoner kan hjælpe dig til en bedre forståelse af din sygdom og guide dig videre til relevante personer i sundhedsvæsenet.

Bemærk at du også kan kontakte Høreforeningens vejledningsteam på **telefon 36 75 42 00**

Høreforeningens menière-udvalg



HERLUF NIS THOMSEN, 50 ÅR, KØBENHAVN, FORMAND FOR MENIÈRE-UDVALGET.

Jeg er uddannet cand. scient. adm og har arbejdet næsten hele mit liv i medicinalbranchen både i Danmark og udlandet. Jeg er idag medejer af et konsulentfirma.

Jeg har haft menière i ca. 15 år men har dog været heldig stadig at kunne beholde tilknytningen til arbejdsmarkedet og de fleste af mine fritidsinteresser. Jeg er gået ind i arbejdet, fordi jeg er frustreret over den manglende viden, der er på området, og fordi jeg interesserer mig for forskningen (eller mangel på samme), og ikke mindst hvordan der kan og bør gøres mere for at afhjælpe menièreramtes situation, når nu der ikke findes en kur.



HELENE SVENDSEN, 73 ÅR, PENSIONIST, RØNNE, HB-REPRÆSENTANT.

Jeg har haft menière i 40 år, og det har ind imellem præget både mit arbejdsliv som pædagog og mit privatliv i voldsom grad. Men jeg har valgt, at det ikke skal ødelægge mit liv. Derfor arbejder jeg bl.a. frivilligt i Høreforeningens hovedbestyrelse og i udvalget for den menière-sygdom, jeg selv har. Det er vigtigt for mig at være med til at udbrede kendskabet til sygdommen. Mit håb er at bidrage til viden, ikke mindst til læger, ørelæger og forskere, så jeg kan opleve, at der sker afgørende gennembrud om menière i min levetid.



MARIANNE TYRSTED, 55 ÅR, HORSENS.

Jeg fik diagnosen menière i 2009 på Vejle sygehus. Der fik jeg samtidig mine første høreapparater. Jeg var voldsom plaget af både de klassiske svimmelhedsanfald med karruselture og Tumarkins anfald, hvor jeg føler mine ben bliver slået væk under mig. Jeg har haft flere anfald gennem nogle år inden jeg fik diagnosen. Jeg fik min første Gentamycin behandling i 2011.

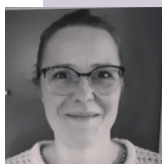
Jeg er i dag førtidspensionist pga menière. Jeg tager telefonen i Høreforeningens tinnitus/menière kontaktelefon, hvor jeg besvarer opkald fra borgere der ringer ind, som har enten tinnitus eller menière.

Det frivillige arbejde som kontaktperson og det arbejde, vi gør for menièreramte i udvalget, betyder meget for mig. Jeg lægger vægt på, at vi får gjort menière mere synlig, både for ørelæger og andet fagpersonale.



BO ØRTING, ALBERTSLUND, 71 ÅR, MENIÈRE SIDEN 2010, FOLKEPENSIONIST.

Uddannet afspændings-pædagog og hortonom. Mit fokus er, at viden om og forståelse for lidelsen bliver udbredt, da den generelt kun er lidt kendt i offentligheden. Desuden at fremme samarbejdet mellem menièreramte og relevante fagpersoner som ørelæger, høre-konsulenter, praktiserende læger, fysioterapeuter og psykologer.



METTE MARIE BERGSØE, 47 ÅR, VEJLE.

Jeg er uddannet sygeplejerske og har derudover bl. a læst en master i humanistisk sundhedsvidenskab. Til dagligt arbejder jeg som sundhedskonsulent i Hedensted kommune. Mit arbejdsområde er mental sundhed, og mine primære arbejdsopgaver er livsmestring i forbindelse med stress og depression samt ved svær sygdom. Jeg fik diagnosen menière for ca. otte år siden, omtrent samtidig med at jeg blev 40. Da jeg er ny i udvalget, har jeg stadig ikke noget klart billede af, hvor jeg kommer til at lægge hovedvægten i det at være udvalgsmedlem.

Informationerne i Høreforeningens store undersøgelse er nu samlet og viser store udfordringer og behov for bedre behandlings-tilbud for de ramte.

Når svimmelhedsanfald, tinnitus og høretab pludselig rammer, og diagnosen på et tidspunkt kommer, at man har menière, så er livet ikke så let som før. Menières sygdom er en oftest skjult sygdom, som uden for de store anfald ikke er synlig for andre. Derfor kan den være svær at håndtere, få hjælp til og leve med.

Høreforeningen har lavet den største undersøgelse af sin art i Danmark, hvor mere end 700 personer deltog. Nu ligger den samlede rapport på Høreforeningens hjemmeside og kan også fås i trykt version. Rapporten sætter spot på sygdommen og dens konsekvenser for de ramte.

Hvilken behandling og rehabilitering tilbydes der til mennesker med Menières sygdom i Danmark, og hvordan oplever den enkelte effekten af tilbuddene? Hvilken støtte er der brug for?

Det er nogle af de spørgsmål Høreforeningens Menièreudvalg har ønsket svar på. For der mangler viden om menièreramtes livsvilkår og behandlingstilbud, og meget tyder på, at der er behov for mere ensartede og bedre behandlingstilbud.

MEGET INFO OVER FLERE ÅR

For at skabe mere viden om området gennemførte Høreforeningen i november 2020 til april 2021 en spørgeskemaundersøgelse for personer i Danmark med diagnosen Menières sygdom.

Arbejdet med informationerne har været omfattende og er redigeret af Høreforeningens kommunikations-

Rapport om menièreramtes livsvilkår

ansvarlige Mette Lundgaard og høre-konsulent Anne Mette Kristensen.

Resultaterne kan læses i rapporten "Menièreramtes erfaringer og vilkår i dagligdagen", der giver et billede af menièreramtes oplevelser i dagens Danmark. Der er ikke tidligere gennemført en undersøgelse af denne størrelse blandt menièreramte i Danmark, så den udgør derfor et væsentligt bidrag til afklaringen af, hvilken støtte der er vigtig for de menièreramte.

Jeg er stort set konstant nervøs for, hvornår næste anfald rammer. Det gør, at jeg er blevet meget mere indesluttet

– Citat fra deltager i undersøgelsen

I undersøgelsen indgår de menièreramtes køn, alder og bopælskommune. Derudover belyses, hvornår de fik det første anfald, hyppigheden og graden, samt hvad der kan udløse anfald, og hvilken unkladelsesadfærd lidelsen har medført.

Rapporten belyser også, hvilke behandlinger og indgreb de har modtaget og den oplevede effekt af disse. Der kigges på de fysiske og psykiske reaktioner på sygdommen, menièreramtes tilknytning til arbejdsmarkedet, vanskelighederne med diagnosticeringen samt hvilken viden og forståelse den menièreramte møder hos fagpersoner og pårørende.

UNDLADELSESADFÆRD

De fleste beskriver, at lidelsen har medført, at der er noget eller meget, de undlader eller er holdt op med at gøre. Mange begrænser eller trækker sig fra socialt samvær, såsom større arrangementer, koncerter og familiesammenkomster. Desuden nævnes en lang række af små eller større dagligdags gøremål som undlades pga. sygdommen.



Mange forskellige faktorer kan udløse anfald, men størstedelen af de menièreramte forsøger at undgå stress, da dette opleves af flest som en udløsende faktor.

Ingen pres og stress, tåler det på ingen måde mere

– Citat fra deltager i undersøgelsen

Øget koncentrationsbesvær og udfordret hukommelse opleves ligeledes af mange. Desuden angiver en stor del øget angst og depression.

INGEN EFFEKTIV BEHANDLING

Effekten af behandlingerne og indgrebene opleves som meget varierende. Mange oplever, at behandling giver en vis støtte, men ingen behandlinger mv. beskrives dog som helbredende.

For næsten alle betyder lidelsen, at man må revurdere sin dagligdag og sit arbejdsliv. Mange med tilknytning til arbejdsmarkedet fortsætter dog i en eller anden form for arbejde.

BRUG FOR MERE VIDEN OG FORSTÅELSE

Rapporten viser, at viden om og forståelsen for lidelsen generelt er

meget begrænset i Danmark. Dette gælder også for en del fagpersoner. Forståelsen er størst hos hørekonsulenter og ørelæger og mindst hos den ramtes kolleger og kommunen, hvilket kan hænge sammen med vidensniveauet i de pågældende grupper.

Du kan læse rapporten på hoereforeningen.dk

Det er også muligt at bestille et trykt eksemplar af rapporten via vores webshop.





Hjælp til musik og høreapparater

Høretab og høreapparater påvirker din oplevelse af musik. Men der er hjælp at hente.

AF BENNY LAURIDSEN

– Det er alle mulige, der kommer for at få hjælp til at høre bedre musik. Men det er nok mere de yngre, end de 80+, der ønsker hjælp, fordi de ikke længe kan forstå sangteksten, eller oplever de ikke får hele lydbilledet med. Og vi hørekonsulenter kan hjælpe, når det drejer sig om høretab. Men har man et skelnetab, kan vi intet gøre. For et skelnetab finder alene sted i hjernen mens apparaterne arbejder i ørene.

Sådan siger Anne Hylling Ikast, der i otte år har arbejdet som høre-konsulent på Center for Kommunikation i Herning.

Hun fortæller, at en hjælpeindsats starter med at afprøve de muligheder, der er i forhold til selve høreapparatet og tilhørende app.

– Vi ved, at en stor del af de lytten- de, og også de udøvende musikere, med høretab, ganske enkelt tager høreapparaterne af for at få den for dem bedste oplevelse. Det giver en mere naturlig lyd end musik sendt gennem et høreapparat, som jo er et stykke teknik, der påvirker lyden. Men er høretabet stort, dur det ikke. Så er det høreapparatets bearbejdede lyd, der skal blive ens nye normal, forklarer hun.

MUSIKPROGRAMMER

Der er forskel mellem nyere og ældre høreapparater hvad angår indbyggede, automatiske musikprogrammer.

– Når folk får nye høreapparater, skal de teste de indbyggede indstillinger, de automatiske programmer, af, og vurdere dem i forhold til at skrue op og ned for høreapparaterne, når de hører musik. Mange høreapparater har i dag også en app, hvor man kan regulere bas og diskant, og det skal også testes. Er der stadig problemer, eller er apparatet knapt så nyt, har vi musikprogrammer, der de-aktiverer støjdempningsfunktionen i høreapparaterne, lige som feedbackfunktionen også kan dæmpes, oplyser Anne Hylling Ikast.

De-aktiveringen og dæmpningen gør, at man får mere musik i ørene, uden apparaterne nedregulerer det

som baggrundsstøj for tale, eller registrerer musik som noget, der truer med at fremkalde feedback-hyl, og derfor skal dæmpes.

MEGET SMÅ HØJTALERE

Anne Hylling Ikast påpeger en væsentlig ting, når vi taler om kvaliteten af musik: Der er tale om meget små højttalere, der skal passe ind i øregangen, og hvis primære formål er at gøre brugeren i stand til at høre og kommunikere med omgivelserne.

– Er støjdempnings f.eks. slået fra, så man får større volumen på musikken, kan man høre den på ens egen lydstyrke. Men musikken kommer ud af nogle større højttalere, og



– Høretab i de høje frekvenser koster de fine detaljer i lyden. Både instrumentmæssigt men også i sangteksterne. Ved lavfrekvente høretab fanger man nok detaljerne, men der mangler fylde i musikken. Er man afhjulpnet med et høreapparat, som er korrekt indstillet efter høretabet og kan forstærke på de manglende frekvenser, burde det blive afhjulpnet. Når det er sagt, spiller type af prop på høreapparatet en stor rolle i at få den korrekte forstærkning ind i øret, hvilket igen også afhænger af øregangens udformning. Det efterprøver vi med målinger via pc'en, og det kan godt ændre sig over tid inden for de fire års garantiperiode, forklarer Anne Hylling Ikast, hørekonsulent hos Center for Kommunikation i Herning.

sendes gennem et sæt højtalere mere i høreapparaterne, som er så små, at det påvirker lyd kvaliteten, siger hun og fortsætter:

– Vil man gøre noget ved det, kan man prøve at købe et par kvalitets-høretelefoner med hørkopper så store, at de omslutter øret, og man stadig kan bruge høreapparaterne. De kan give en god kvalitet i musikgenielsen.

HJÆLPEMIDLER

Der er også andre hjælpemidler til høreapparaterne, der kan bidrage til bedre lydoplevelse via høreapparaternes små højtalere: Teleslynge, streamere og trådløs parring via Bluetooth mellem høreapparaterne og musikilden.

– Lyden kan overføres fra lyd-kilden til høreapparaterne via streaming eller via telespole. Det er to forskellige måder, lyden kommer ind i høreapparaterne på, og dermed kan lyd kvaliteten også være forskellig. Det vil altid komme an på en individuel vurdering og afprøvning hvilken type lyd, som fungerer bedst, siger Anne Hylling Ikast.

Hun oplyser, at hos CfK kan man få et hjælpemiddel på prøve i 14 dage, inden man laver en vurdering og en eventuelt indstilling til en bevilling, som ens hjemkommune så tager stilling til. Sådan er det ikke alle steder, så man må spørge sig for på sit lokale kommunikationscenter, hvordan man gør dér.

LIVE-MUSIK

Mange ynder at gå til koncerter med levende musik, hvor man, i modsætning til derhjemme, ikke har kontrol over lyd styrken.

– Nogen synes lyd styrken bliver for voldsom og tager høreapparaterne af. Men det kommer an på ens høretab, hvor meget man får ud af koncerten, hvis f.eks. det at skrue ned for apparaterne ikke giver den ønskede effekt. Så må man acceptere, at det er andre, der kontrollerer lyd styrken og indordne sig efter bedste evne, eller droppe at være der, bemærker høre-konsulenten.



Hans Christian Schack ER GÅET BORT

Høreforeningen fik desværre den meget sørgelige besked, at hovedbestyrelsesmedlem og lokalafdelingsformand Hans Christian Schack pludselig var død den 12. december.

Han faldt om i sit hjem ved middagstid og på trods af hjælp fra både hjerteløbere og lægeambulance stod hans liv desværre ikke til at redde. Hans Christian Schack blev 74 år.

Hans Christian har ydet en helt ekstraordinær indsats for Høreforeningen.

Han blev formand for Vejen Lokalfdeling i 2016, hvor han sammen med den øvrige bestyrelse lykkedes med at få gjort lokalafdelingen til en kæmpe succes.

Han formåede at tredoble medlemstallet i Vejen i løbet af sin formandstid og var ekstremt aktiv, hvilket medlemmerne nød godt af. Masser af udflugter til spændende steder, oplysende foredrag, og sociale arrangementer, fx bowlingture med spisning. Open by night arrangementer med telt, brochurer og slik til børnene. Og ikke mindst samarbejde med det lokale ældrecenter. Altid med fokus på tilgængelighed, så alle kunne være med. Det store arbejde lønnede sig i form af stor tilslutning til arrangementerne.

Hans Christian var også medlem af Høreforeningens hovedbestyrelse, hvor hans store engagement og aktive bidrag i debatterne var til stor inspiration og i den grad vil blive savnet. Han var derudover medlem af Døvblevne- og tolkebrugerudvalget samt Høreforeningens repræsentant i Castberggårds bestyrelse og bestyrelsen for Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi.

Hans Christian havde et kæmpe socialt gen og elskede at komme ud og snakke med folk. Dette gjorde han blandt andet hvert år i marts på Verdens Høredag, hvor han og den øvrige bestyrelse var at finde på gader og stræder og ingen var i tvivl om, at Høreforeningen var på banen.

Han var altid klar på en god snak om høreproblemer, og hvad der kan gøres ved dem, og han var ekstremt god til at invitere andre ind i Høreforeningens fællesskab og få alle til at føle sig velkomne.

– Jeg bruger en masse krudt på Høreforeningen og får en masse igen. Mange synes, det er virkelig godt og er glade for at deltage, så når jeg får meget retur, vil jeg gerne levere, sagde han i september 2021 i en artikel i Hørelsen, der netop drejede sig om hans virke for Høreforeningen og det at være en ildsjæl, der brænder for en sag.

– Det er et kæmpe tab for Høreforeningen, at vi har mistet HC. Han har haft en helt kolossal stor betydning for foreningen, og vi vil virkelig komme til at savne ham både som forbillede for vores frivillige indsats og som det fantastiske menneske han var. Jeg er fuld af taknemlighed over, at det var i Høreforeningen, han valgte at være frivillig. På vegne af hele foreningen vil jeg gerne takke HC for hans mangeårige kæmpe indsats og arbejde for Høreforeningen. Mine tanker går til hans kone Lydia og hele hans familie.

Æret være hans minde.

Landsformand
Majbritt Garbul Tobberup

BREV KASSEN

EN KÆP I ØRET

Påske 1997, jeg var 42 år gammel.

Pludseligt ud af det blå fik jeg støj i begge øre. Jeg blev meget nervøs og talte med min viv, om det måske kunne være en hjerneblødning.

Jeg fik fat i en læge, der introducere mig for et begreb som jeg ind til da stort set intet vidste om; tinnitus. Samme læge sagde også til mig, at der ikke var nogen behandling, så jeg måtte blot lære at leve med det.

Tinnitussen har ikke sluppet sit tag i mig siden og er nu en stor og fast del af min og familiens tilværelse.

Hvor har du fået det fra, bliver jeg ofte spurgt. Svaret er for mig det samme, som det formentlig er for de flest af mine lidelsesfælder, hverken jeg eller nogen anden ved det.

Man kan have sin mistanke, og det har jeg da også. Jeg har det meste af mit arbejdsliv været ansat i luftfartsindustrien, og det er vel, alt andet lige, et af de mest støjende arbejdsområder, man kan forestille sig. Jeg begyndte at flyve som kabinepersonale i 1978 og sluttede i 2010. Man fløj på flere forskellige typer fly, men jeg fløj de fleste af de år, jeg var ansat, på DC9, som senere kom til at hedde MD80. På denne flytype var støjniveau rimeligt højt, og alt efter hvor man sad, det vil sige havde sin nødstation, var der et meget højt eller blot højt støjniveau. Sad man med ansvar for bagerste nødudgang, sad man på et klapsæde direkte på nødudgangen, sædet var placeret lige imellem de to jetmotorer.

På trods af et stort ønske blandt kollegerne var det dog ikke tilladt at bruge høreværn noget sted i flyet.

Støjniveauet var selvfølgelig størst under start og landing, men oppe under loftet mellem "hattehylder" var også et meget højt støjniveau, og det er lige præcis der, man som kabine-

personale opholder sig, når man kører med vogne og yder service til passagererne. Det skal siges, at ens højde spillede en stor rolle i forbindelse med dette, jeg måler 182 cm, og hvis jeg blot sænkede hovedet 10- 15 cm faldt støjniveauet markant, det var selvfølgelig en stor fordel for alle de kolleger, der var mindre i højden end jeg. For at foretage en helt igennem uvidenskabelig og uautoriseret test af støjniveauet, lånte jeg et sæt høreværn, som var af den type, hvor man kan høre og tale normalt med folk omkring sig, men bliver støjen så kraftig at der er fare for høreskader, lukker de, og du kan ikke længere høre noget. Dem tog jeg med ombord og havde dem på under forskellige faser af flyvningen. Til min store forundring åbnede de aldrig. Støjniveauet var konstant så højt, at teknikken i de her høreværn vurderede, at det ville være skadeligt for min hørelse at åbne!

Ud over den støj vi blev udsat for ombord i flyene, gik vi som reglen fra fly til fly, eller fly til bygning på jorden, mellem fly der startede eller var på vej ind til deres holdeplads, og her var det også således, at vi i de første år ikke havde eller brugte høreværn. Det, tror jeg, er baggrunden for min tinnitus.

25 års jubilæum. Med udgangen af mit jubilæums år må jeg desværre konstatere, at det ikke er meget, der har forandret sig, og det er på trods af et utal af forsøg fra velmenende, og garanteret højest professionelle og dygtige, læger og terapeuter i sundhedssystemet på at hjælpe mig.

Jeg er gået positivt ind i al den behandling, jeg er blevet tilbudt, og jeg har troet på det hver gang, en venlig sjæl i behandlingssystemet har sagt det jeg helst vil høre: "Det kan jeg godt hjælpe dig af med". Desværre har det dog indtil videre ikke holdt stik.

Jeg har været igennem flere udredninger, CT scanninger, terapi behandlinger, er blevet testet, og testet igen, har fået specielle høreapparater, jeg er blevet undervist i brugen cen musik etc. etc. Desværre har ingen af alle søde og velmenende mennesker, jeg har mødt i et ellers velfungerende

sundhedssystem, kunnet give mig løsningen eller blot lidt lindring. Ret skal dog være ret, zen musik kan hjælpe mig så meget, at jeg nu igen magter at sætte mig og læse en bog.

Jamen hvad er det så egentlig, tinnitus er for en størrelse? Her har jeg erfaret, at det er en pudsig størrelse, som agerer vidt forskellig fra person til person, så hvis man skal svare på det spørgsmål, kan man kun svare ud fra, hvordan det er, den agerer over for en selv.

For mig er min tinnitus flere forskellige ting: Det er den konstante støj, samt lydoverfølsomhed, jeg har i begge mine ører, 24 timer i døgnet der gør:

- at jeg aldrig får fuld hvile.
- at jeg konstant er mentalt træet.
- at jeg ofte får depression.

Det er den lydoverfølsomhed der gør:

- at jeg grundlæggende i sociale sammenhæng er en rimelig umulig person at have med at gøre.- at jeg ikke kan holde ud at være i et supermarked med baggrundsstøj.
- at jeg har svært ved at være i en biograf eller i et teater.
- at jeg har det svært med middagselskaber med mere end to par.
- at jeg er seriøst udfordret, når vore mindre børnebørn er på besøg.

Som man vel kan forstå ud fra ovenstående, må jeg være en besværlig person at leve med, og det gælder selvfølgelig både i ægteskab, over for børn, børnebørn og venner. Jeg kæmper en daglig hård kamp for at holde generne for mine omgivelser på et minimum. Jeg forsøger, efter bedste evne at holde mine problemer for mig selv, det skal ikke være et fast tema for dem jeg omgås, men det er svært. Kommer min tinnitus endelig på tale, for eksempel i et middagsselskab hvor jeg anmoder om at baggrundsmusikken dæmpes eller slukkes, ja så er der stort set altid flere personer, der siger, at det har de da også, og så slemt er det da heller ikke. Det er lige før, det er det værste ved tinnitus, at det er et skjult handicap, som alle kan påkalde sig og derigennem negligere og nedgøre andres lidelse.

Hvis du som læser stadig er her, er det vel på tide at give baggrunden for min overskrift, en kæp i øret.

Man får et meget personligt forhold til sin tinnitus, og i mit tilfælde opfatter jeg den som to stokke, en i hver øre, som bare sidder der og aldrig forsvinder, jeg griber mig i at tænke at de da ikke kan være der når jeg lægger hovedet på puden, men de må jo så sidde nede i puden. Derfor: En kæp i øret.

Tåbeligt, jeg er ellers en rimeligt rettænkende person som ikke har de helt store særheder.

Jeg bliver ofte spurgt om, hvad det er, jeg hører, og der ved jeg, at det både for mig og andre med samme lidelse er utroligt svært at beskrive, men for et par år siden sad jeg og lyttede til mit yndlings band, The Beatles. Et stereo mix fra 2015 af nummeret "Penny Lane" sluttede med en høj hyle tone og pludselig havde jeg min lyd på "bånd". Det var en meget speciel oplevelse, og jeg har siden været i stand til at præsentere folk der spurgte, for præcis min lyd.

Min lyd og jeg vil tage fat på endnu 25 år.

Verner Lundtoft Jense



Høreforeningens Roskilde-afdeling arrangerer 8 dages tur til Wien med hørehensyn. 11.-18. september 2023. Alle medlemmer kan deltage. Se hele turen på Høreforeningens hjemmeside under nyheder.

Tilmelding senest torsdag den 30. marts 2023. Info hos lokalformand Margit Hartvig på mhartvig@outlook.com el. tlf. 26290910
Teknisk arrangør risskovrejser.dk

HVAD SKER HVOR

Deadline for april-nummer 2023: 3. marts 2023.

Indlæg skal sendes på SKEMA til aktivitet@hoereforeningen.dk eller pr. post.

OBS. Vær opmærksom på, at arrangementer, der fremgår herunder, kan blive aflyst. Tjek hjemmesiden for de seneste opdateringer.

Hvis du ikke kan finde en lokalafdeling/klub i din kommune i oversigten, kan du finde den på hjemmesiden – hoereforeningen.dk Du kan altid kontakte Høreforeningens sekretariat for spørgsmål. Du har som medlem mulighed for at deltage i arrangementer i alle kommuner.



Region NORDJYLLAND

HB-MEDLEMMER

Inger Larsen, Rughaven 19, Ulsted, 9370 Hals, tlf. 23 49 57 45, e-mail: ingerklarsen453@gmail.com

Vilhelm Steensgaard, Dronningholmvej 9, 9600 Aars, tlf. 28 89 81 59, e-mail: vilste@gmail.com

LOKALAFDELINGER

HJØRRING

Formand: Flemming Avnby, Keravavej 37, 2. tv, 9800 Hjørring, tlf. 21 47 30 20, e-mail: avnby@has.dk Fast mødested, når andet ikke er angivet: Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring.

■ Demonstration af teleslynger

Den anden onsdag i hver måned kl. 14-16. Udlån af teleslynge og FM-udstyr m.m. Derudover vil der være hjælp til ansøgning om teleslynge og vejledning om høreapparater gennem det offentlige og private.

■ Årsmøde

Torsdag d. 16. februar kl. 18 i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring. Dagsorden ifølge vedtægterne.

MARIAGERFJORD

Formand: Kurt Mortensen, Nygade 5, 9560 Hadsund, tlf. 98 58 54 51, e-mail: kurtogmona@mail.dk

■ Årsmøde

Torsdag d. 23. februar kl. 17-21 i Centret, Ålykkevej 6, Hobro. Forslag som ønskes behandlet skal skriftelig være afgivet til formanden 14 dage før. Der vil være teleslynge og skrivevolke. Efter årsmødet er lokalafdelingen vært ved spisning. Af hensyn til økonomien betaler ikke medlemmer 100 kr. for maden. Tilmelding til Niels Aage tlf. 40455964 eller mail: naabi@gmail.com senest 17. februar. Alle er velkommen til vore arrangementer.

MORSØ

Formand: Viggo Rolighed, Vesterled 15, 7950 Øster Jølby, tlf. 30 64 27 82, e-mail: jvrolighed@gmail.com.

REBILD

Lokalafdelingen samkører med Vesthimmerland, se derfor Vesthimmerland.

THISTED

Formand: Aase Jensen, Nørregade 51, st. th., 7700 Thisted, tlf. 23 41 51 79, e-mail: aasejensen@live.dk

VESTHIMMERLAND

Formand: Viggo Christensen, Bygaden 59 D. 9200 Aalborg SV, tlf. 29 86 62 38, e-mail: vbchristensen@gmail.com

■ Høre Cafe

I Aktivitetscentret, Bymidten, Aars, den første torsdag i hver måned fra kl. 14-16. Cafe for alle hørehæmmede og pårørende, vi udveksler ideer og erfaringer og derved hjælper hinanden. Nogen ved noget, andre noget andet eller ved hvor vi kan få oplysninger og hjælp til at få løst problemer om hørelsen, tinnitus og andet. Vi inviterer hørekonsulenter og andre til at komme og fortælle eller anden form for underholdning. Der er gratis kaffe og brød

■ Årsmøde

Onsdag d. 22. februar kl. 19-21 i Aktivitetscentret, Bymidten 15, 9600 Aars. Høreforeningen Vesthimmerland og Rebild Lokalafdeling afholder årsmøde for medlemmer og pårørende. Dagsorden ifølge vedtægterne, se dagsorden og vedtægterne på <http://vhl-rb.dk/> i bladet 2023.

AALBORG OG BRØNDERSLEV

Formand: Christel Sievers, Jens Kalstrups Vej 30, 9000 Aalborg, tlf. 24 22 89 64, e-mail: aalborg@hoereforeningen.dk

■ Temamøde om CI behandling

Mandag den 24. april kl. 19-21.30 på Institut for Syn og Hørelse, Sofiendals vej 91, 9200 Aalborg SV. Er Høreapparatet ikke længere nok? Med Rene Kongsdam fra Firmaet Cochlear Danmark. Aftenen er gratis for medlemmer. Ikke medlemmer betaler 30 kr for kaffe og kage. Tilmelding til aalborg@hoereforeningen.dk eller mobil 24228964 (sms) senest den 17.april.



Region MIDTJYLLAND

HVAD SKER HVOR

HB-MEDLEMMER

Merete Birk Nielsen, Kærgårdsvej 46, 8355 Solbjerg, tlf. 25 39 56 75 (kun sms), e-mail: meretebirk@profibermail.dk

Henning Færmann, Hornshøjparken 43, 7500 Holstebro, tlf. 22 62 42 33, e-mail: henning@faermann.com

LOKALAFDELINGER

HEDENSTED

Lokalafdelingen samkører med Horsens, se derfor Horsens.

HERNING

Formand: Hanne Jensen, Færøgade 20, 7430 Ikast, tlf. 27 64 21 47 (helst sms), e-mail: hanneogsteen@hotmail.com Fast mødested, når andet ikke er angivet: Herning Frivillig Center, Fredensgade 14 i Herning.

■ Årsmøde

Onsdag d. 22. februar kl. 18-21 i Huset No7, Nørregade 7, 7400 Herning. Kl. 18.00: Lettere traktement. Kl. 18.30: Oplæg ved Randi Wetke, tidl. overlæge fra AUH. Forstå din høreprøve. De forskellige test gennemgås. Hvad betyder forkortelserne i journalen, når høreprøven beskrives. Hvilken betydning har høreprøven, når høreapparaterne tilpasses. Kl. 19.45: Årsmøde med dagsorden iflg. vedtægterne. Der er teleslynge og skrivefolk. Tilmelding senest 1. februar til hanneogsteen@hotmail.com / mobil: 27642147.

■ Verdens Høredag

Torsdag d. 2. marts. Vi markerer Verdens Høredag, hvor vi i bestyrelsen vil være at finde på Ikast Bibliotek fra kl. 10.00-12.00 og på Herning Bibliotek fra kl. 14.00-17.30. Kom og få en hyggensnak, vi giver kaffe og kager. Der er teleslynge og skrivefolk.

HOLSTEBRO

Formand: Henning Færmann, Hornshøjparken 43, 7500 Holstebro, tlf. 22 62 42 33, e-mail: holstebro@hoeforeningen.dk Fast mødested, når andet ikke er angivet: Aktivitetscenteret, Salen, Danmarksvej 13 A. Find os på Face-

book ved at søge på: Høreforeningen Holstebro Lokalfdeling.

■ Høre- og IT-café i Struer

Lørdag d. 23. marts kl. 10-15 i Salen i Aktivitetscenteret, Skolegade 5A, Struer. Med indlæg fra Thomas Wibling om, hvordan vi mestrer tilværelsen uanset vores høretab, så vi undgår mistrivsel. Indlægget bliver fra 10.15 til 12.15. Der kommer også indlæg om, hvad Høreforeningen kan hjælpe dig med, og hvordan vi kan bruge den ny teknik. Hvis du tager din smartphone, PC eller iPad med, kan vi hjælpe dig med at komme i gang med Facebook og at finde vores hjemmeside. Vi skal i det hele taget bruge dagen til at tale om høretab og hjælp samt den ny teknik. Der vil være en sandwich med øl eller vand til frokost og kaffe med kage. Prisen er 50 kr. Det kræver blot, at du tilmelder dig senest en uge før og er medlem af foreningen. Prisen for ikke-medlemmer er 100 kr. Tilmelding senest den 19. marts til Henning med sms på tlf. 2262 4233 eller bedst via link på vores hjemmeside: www.hoeforeningen-holstebro.dk Bemærk at det foregår i Struer.

HORSSENS

Formand: Henrik Nielsen, Ribersgade 2, 3.tv, 8700 Horsens, tlf. 75 66 73 83, e-mail: uglehuset@gmail.com

■ Årsmøde

Mandag d. 27. februar kl. 19 i Sund By, Åboulevarden 52, 8700 Horsens. Vi starter med at servere et par stykker mad, øl, og vand. Lene Poulsen fra Castberggård holder foredrag om "Castberggård bag facaden". Årsmødet holdes efter foredraget. Dagsorden i følge vedtægterne. Tilmelding af hensyn til traktement skal ske til: Jette Rasmussen tlf. 21 29 64 60 eller mail: jetbent@outlook.dk. senest 20. februar.

■ Café "Hvá Be Har"

Onsdag d. 1. marts kl. 15-17, Langballe 6, 8700 Horsens. Program meddeles i Nyt nr. 1. Gratis kaffe og kage.

■ Foredrag om støj og tinnitus

Torsdag d. 2. marts kl. 19-21 i det lille auditorium på VIA University College Campus, Banegårdspladsen 2 i Horsens. Foredrag med Susanne Nemholt: Støj i børneinstitutioner og skoler. Tinnitus giver stress. Susanne Nemholt er Cand. Mag. i audiologopædi og har Ph.d grad i tinnitus og lydfølsomhed hos børn.

■ Verdens Høredag

Fredag d. 3. marts 15-19. Vi markerer dagen på Søndergade og i Bytorv Horsens.

■ Hørevenlig gudstjeneste

Søndag d. 19. marts kl. 11 i Ør-

ridslev Kirke, Kirkevej 34 A, 8732 Hovedgård. Tekstet gudstjeneste. Høreforeningen og menighedsrådet er vært med frokost efter gudstjenesten i konfirmandstuen, Præstevænget 17, 8732 Hovedgård. Tilmelding til frokost: Jette Rasmussen senest 14. marts. tlf. 21 29 64 60 mellem 15-18 eller mail jetbent@outlook.dk.

■ Café "Hvá Be Har"

Onsdag d. 5. april kl. 15-17, Langballe 6, 8700 Horsens. "Påskeafling". Vi rafter om påskeæg. Det er gratis at deltage og gratis kaffe og kage.

IKAST-BRANDE

Lokalafdelingen samkører med Herning, se derfor Herning.

LEMVIG

Lokalafdelingen samkører med Holstebro, se derfor Holstebro.

NORDDJURS

Formand: Else Marie Bonde Bøjstrup, Løvenholmvej 46, Gjesing, 8963 Auning, tlf. 53 62 37 38, e-mail: e.bojstrup@outlook.dk Fast mødested, når andet ikke er angivet: Kulturhuset, Grenaa.

ODDER

Formand: Tom Møller Jensen, Saloparken 106, 8300 Odder, tlf. 30 20 91 33, e-mail: odder@hoeforeningen.dk

RINGKØBING/SKJERN

Formand: Mette Westergaard Mark, Klørvænget 22, Rindum, 6950 Ringkøbing, tlf. 60 89 99 07, e-mail: ringkoebingskjern@hoeforeningen.dk

SILKEBORG

Formand: Torben Erik Larsen, Rylevej 11 3tv., 8600 Silkeborg, tlf. 27 68 81 34, e-mail: torben.e.larsen@hotmail.com

STRUER-THYHOLM

Lokalafdelingen samkører med Holstebro, se derfor Holstebro.

SYDDJURS

Formand: Ole Loumand, Østre Fasanvej 17, 8410 Rønde, tlf. 29 25 00 29, e-mail: oleloumand@mail.dk. Fast mødested, når andet ikke er angivet: A-huset, Hovedgaden 69 F, 8410 Rønde.

■ Årsmøde

Mandag d. 27. februar kl. 19-22 i A-Huset, Hovedgaden 69 F, 8410 Rønde. Kl. 19.00: Formanden for Sundheds- og ældreudvalget i Syddjurs kommune, Cristoffer Pedersen,

kommer og fortæller om kommunens hjælp og støtte til mennesker med hørenedsættelse i Syddjurs. Kl. 20.00 en kaffe og te pause. Senere holdes årsmøde med dagsorden i følge vedtægterne.

VIBORG

Formand: Allan Hørmann Laurson, Teglkrogen 14, 8800 Viborg, tlf. 60 61 08 82, e-mail: hoerforviborg@gmail.com.

■ Café Hørelsen

Forste onsdag i måneden kl. 19:00-21:00 (men kun efter aftale) i De Frivilliges Hus, Lille Sct. Hansgade 7-9, 8800 Viborg.

AARHUS

Formand: Sanne Lauridsen, Engdraget 27a, 8381 Tilst, tlf. 22 57 12 61, e-mail: aarhus@hoeforeningen.dk. Fast mødested, når andet ikke er angivet: Huset Trøjborg, Kirkegårdsvej 53, 8000 Aarhus C. Nyhedsbrev, tilmelding via lokal hjemmeside www.hoeforeningen-aarhus.dk

■ Årsmøde og foredrag

Lørdag d. 25. februar kl. 10-14. Årsmøde kl. 10 – ca. 12. Dagsorden iflg. vedtægterne kan læses online medio februar. Adgang for alle, medlemmer har stemmeret. Frokost gratis for medlemmer. Derefter kort hørerelateret oplæg til kl. 14. Læs mere online. Teleslynge og skrivefolk. Tilmelding senest den 22. februar: mail aarhus@hoeforeningen.dk eller sms 2257 1261



Region
SYDDANMARK

HB-MEDLEMMER:

Kurt E. Jensen, Bådvej 96, 5240 Odense NØ, tlf. 23 93 40 50, e-mail: kurt-e@outlook.dk

LOKALAFDELINGER

AABENRAA

Formand: Kirsten Juul Jensen, Gammel Færgevej 71, Alnor, 6300 Gråsten, tlf. 53 29 45 00 e-mail: kirstenjensen22@gmail.com

■ Årsmøde

Tirsdag den 14. februar kl. 17 – ca. 20.30 i Rejsstalden, Damms Gård, Gråstenvej 12, Felsted, 6200 Aabenraa (Man kommer ind ved brug af sygesikringskort). Kl. 17.00 starter vi med foredrag ved Johnny Sort. Emne: "Det er i faldet, du finder dine vinger". Ca. kl. 18.30 serveres der

smørrebrød. Ca. kl. 19.00 Årsmøde. Dagsorden ifølge vedtægterne. Kun medlemmer har stemmeret. Teleslynge og skrivetolke forefindes. Tag gerne familie, venner samt naboer med. Tilmelding senest den 9. februar til Kirsten Juul Jensen, tlf. 53 29 45 00, e-mail: kirstenjensen22@gmail.com

■ Tekstet gudstjeneste

Søndag den 26. februar kl. 10.30 i Abild Kirke, Kirkevej 5, Abild, 6270 Tønder. Tekstning og teleslynge. Prædikant: Kontaktprester Erling Bjerrum-Petersen. Hørevenlig gudstjeneste arrangeret af kontaktprester Erling Bjerrum-Petersen. Gratis våbenhuskaffe efter gudstjenesten. Tilmelding til kirkebil, tlf. 74 72 28 50 eller e-post ebp@km.dk

■ Skelnetab

Onsdag den 1. marts kl. 14-16 i Schaumanns Klædefabrik, Indgang ØST, Simmerstedvej 1, 2. sal, 6100 Haderslev. Malene Lytting, høre-konsulent ved CSK Haderslev fortæller om skelnetab. Teleslynge og skrivetolke forefindes.

Tag gerne familie, venner samt naboer med. Kaffe/te med brød kr. 35. Tilmelding senest 24. februar til Kirsten Juul Jensen, tlf. 53 29 45 00, mail: kirstenjensen22@gmail.com

■ Når høreapparater ikke længere hjælper dig nok

Onsdag den 15. marts kl. 14-16 i Lillesalen, Folkehjem, Haderslevvej 7, 6200 Aabenraa. Oplæg om CI ved Dorte Holst, Advanced Bionics. Teleslynge og skrivetolke forefindes. Tag gerne familie, venner samt naboer med. Foredrag/kaffe/te med brød kr. 40. Tilmelding senest fredag den 10. marts til Kirsten Juul Jensen, tlf. 53 29 45 00, mail: kirstenjensen22@gmail.com

■ Hørelinikken Sønderborg

Onsdag den 22. marts kl. 14-16 i Lokale 1, Frivillighedenshus Sønderborg, Perlegade 50, 6400 Sønderborg. Foredrag med Karen Bonde fra hørelinikken i Sønderborg, blandt andet om høreprøver og audio-grammer. Teleslynge og skrivetolke forefindes. Alle er velkomne, tag gerne familie, venner samt naboer med. Foredrag/kaffe/te med brød: kr. 35. Tilmelding senest 17. marts Kirsten Juul Jensen, tlf. 53 29 45 00, mail: kirstenjensen22@gmail.com

■ Høretab og demens

Onsdag den 12. april kl. 14-16 i Lokale 1, Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg. Foredrag om høretab og demens ved overlæge Jesper Hvass Schmidt, Hørelinikken, Odense Universitetshospital. Teleslynge og skrivetolke forefindes. Alle er velkomne, tag gerne familie, venner samt naboer

med. Foredrag/kaffe/te med brød: kr. 35. Tilmelding senest 7. april til Kirsten Juul Jensen, tlf. 53 29 45 00, mail kirstenjensen22@gmail.com

■ Hjælpe midler

Onsdag den 19. april kl. 14-16 i Aktivitetshuset SEA, Søndervang 1, 6780 Skærbæk. Foredrag om hjælpemidler til mennesker med hørenedsættelse ved høretekniker Bent Hansen, Tonax A/S. Teleslynge og skrivetolke forefindes. Alle er velkomne, tag gerne familie, venner samt naboer med. Foredrag/kaffe/te med brød: Kr. 35. Tilmelding senest 14. april til Kirsten Juul Jensen, tlf. 53 29 45 00, mail: kirstenjensen22@gmail.com

■ BILLUND

Formand: Kristian Hansen, Kirkegade 16, 6623 Vorbasse, tlf. 30 12 83 51, e-mail: karinogkristian@gmail.com

■ Årsmøde

Onsdag d. 22. februar kl.15-18 i Vorbasse Sognehus, Kirkegade 19, 6623 Vorbasse. Årsmøde med dagsorden ifølge vedtægterne. Sidst i januar måned udsendes en indkaldelse til alle vore medlemmer. Vi starter med kaffe og slutter af med lidt spiseligt. Sæt kryds i kalenderen allerede nu.

■ ESBJERG

Formand: Ejner From Andersen, Skyttens Kvarter 97, 6710 Esbjerg V, tlf. 22 93 91 43, e-mail: esbjerg@hoeforeningen.dk.

■ Årsmøde

Lørdag d. 25. februar kl. 12.00 i Fritidshuset, Kirkegade 51, 6700 Esbjerg. Årsmøde med dagsorden ifølge vedtægterne. Vi starter med frokost (gratis) kl. 12.00 og selve årsmødet starter kl. 13.30. Endvidere serveres der kaffe/te og hjemmebagt brød. Forslag, der ønskes behandlet på årsmødet, skal fremsendes skriftligt til formanden (gerne via mail til ejnerfromandersen@gmail.com) senest 14 dage før årsmødets afholdelse. Hvis du ønsker at deltage i spisning, skal du tilmelde dig via mail til ejnerfromandersen@gmail.com senest 19. februar. Der vil være skrivetolkning og teleslynge ved årsmødet.

■ FAABORG-MIDTFYN

Formand: Niels Jørgen Langkilde, Rishøjvej 2, 2. sal, V Hæsing, 5672 Broby, tlf.: 20 96 70 00, e-mail: nielsjlangkilde@gmail.com. Fast mødested, når andet ikke er angivet: Ringe Bibliotek, Centrumpladsen 13, 5750 Ringe.

■ FREDERICIA

Lokalafdelingen samkører med Vejle, se derfor Vejle.

■ HADERSLEV

Lokalafdelingen samkører med Aabenraa, se derfor Aabenraa

■ KERTEMINDE

Lokalafdelingen samkører med Odense, se derfor Odense.

■ KOLDING

Lokalafdelingen samkører med Vejle, se derfor Vejle.

■ NORDFYN

Lokalafdelingen samkører med Odense, se derfor Odense.

■ ODENSE

Formand: Kurt Jensen, tlf. 23 93 40 50, e-mail:

kurt-e@outlook.dk – Facebook:

Høreforeningen Odense Lokalafdeling. Du kan modtage vores nyhedsmail ved at sende navn og e-mail til kurt-e@outlook.dk. Fast mødested, når andet ikke er angivet: Odense Kultur- og Idrætshus, Stadionvej 50, 5200 Odense V, indgang E. (Bolbro Ældrecenter). Der er teleslynge, skrivetolke og stor-skærm ved alle møder.

■ Årsmøde

Lørdag d. 18. februar kl. 14. Årsmøde med dagsorden ifølge vedtægterne. Evt. forslag skal være formanden i hænde senest tre uger før mødet. Foreningen er vært ved kaffe og 2 håndmadder. Ved deltagelse i spisning efter mødet er tilmelding nødvendig til Kurt senest 14. februar.

■ Medlemsmøde

Onsdag d. 22. marts kl. 14. Mere info følger.

■ Medlemsmøde

Onsdag d. 19. april kl. 14. Mere info følger.

■ SØNDERBORG

Lokalafdelingen samkører med Aabenraa, se derfor Aabenraa.

■ TØNDER

Lokalafdelingen samkører med Aabenraa, se derfor Aabenraa.

■ VARDE

Formand: Ingrid Sand Simonsen, Præstebrovej 52, Hjortkær, 6818 Årre, tlf. 75 19 11 09, mobil: 40 88 80 92 e-mail: iss@hjortkaer.dk. Fast mødested, når andet ikke er nævnt: Medborgerhuset, Storegade 57, 1. sal, 6800 Varde.

■ Årsmøde

Onsdag d. 22. februar kl. 19 – ca. 21.30. Dagsorden iflg. vedtægterne. Teleslynge / skrivetolk. Kaffe. Er der ekstra tid, bliver der et kort foredrag v. Ingrid Sand Simonsen. Tilmelding senest d. 17. februar til mail:iss@

hjortkaer.dk. Mobil/SMS: 40 88 80 92. Alle er velkommen.

■ Foredrag

Tirsdag d. 21. marts kl. 14-16. Vi får besøg fra Davidsens Hørecenter, Varde.

Emnet er: Vigtigheden af at kunne høre godt og konsekvenserne af ikke at kunne det. Nye hjælpemidler. Der er teleslynge / skrivetolk samt kaffe. Tilmelding senest d.16. marts til mail:iss@hjortkaer.dk eller mobil/SMS: 40 88 80 92. Alle er velkommen.

■ VEJEN

Pt. ensen formand. Tlf. 36 75 42 00, e-mail: mail@hoeforeningen.dk

■ Foredrag: Fra børnehjem til Forstander

Mandag den 20. februar kl. 14-16 i Holsted Aktivitetshus, Højmarksvej 20, 6670 Holsted. Foredrag med Heine Frikke "Fra børnehjem til Forstander." Alle er velkommen. Tag en nabo eller ven med. Kaffe og foredrag 50. kr. Af hensyn til kaffe er tilmelding nødvendigt senest den 16. februar. E-mail: CV@vejen-net.dk eller tlf. 2126 2743.

■ Verdens Høredag

Lørdag den 4. marts kl. 10-13. Verdens Høredag med gadeaktiviteter omkring torvet i Vejen.

■ Foredrag med Johnny Sort

Torsdag den 9. marts kl. 14 til 16 på Vejen Sognegård, Nørregade 96, 6600 Vejen. Foredrag med Johnny Sort Jensen: "Det er ved faldet, du finder dine vinger." Alle er velkommen, tag din ven eller nabo med. Kaffe og foredrag 50 kr. Af hensyn til kaffe er tilmelding nødvendigt senest den. 3. marts. E-mail: CV@vejen-net.dk eller tlf. 2126 2743.

■ Født i russisk fangenskab

Mandag den 20. marts kl. 14-16 i Holsted Aktivitetshus, Højmarksvej 20, 6670 Holsted. Foredrag "Født i russisk fangenskab." Alle er velkommen. Tag en nabo eller ven med. Kaffe og foredrag 50 kr. Af hensyn til kaffe er tilmelding nødvendigt senest den 16. marts. E-mail: CV@vejen-net.dk Eller 2126 2743.

■ Foredrag med Poul Mare

Tirsdag den 21. marts kl. 13 på Knudepunktet i Vejen, Kærhøjparken 19, 6600 Vejen. Højskole eftermiddag med foredrag af Poul Mare. Kaffe og foredrag 70 kr. ingen tilmelding.

■ VEJLE

Formand: Bjarne S. Larsen, Trelle Ager 49, 6580 Vamdrup, tlf. 42 34 31 06, e-mail: bjarne-larsen@stofanet.dk.

HVAD SKER HVOR

■ Årsmøde

Torsdag d. 23. februar kl. 19-21.30 i Seniorhuset IP Schmidt, Vendersgade 4, 7000 Fredericia. Dagsorden ifølge vedtægterne. Kun medlemmer har stemmeret, men alle interesserede familie, venner og naboer er velkomne. Oplæg om nyt fra Høreforeningen ved landsformand M. G. Tobberup. Teleslynge og skrivetolke forefindes. Indkaldelse sendes til medlemmer senest 4 uger før. Tilmelding til formanden.

ÆRØ

Formand: Susan Kromann, Enighedsstræde 2, 5960 Marstal, mobil tlf. 40 25 84 77, e-mail: susankromann@tdcadsl.dk



Region
HOVEDSTADEN

HB-MEDLEMMER

Helene Svendsen, Mejsevangen 5, 3700 Rønne, tlf.nr.: 56 95 06 91, e-mail: helene.svendsen@live.dk

Jeppe Overgaard, Lyngbygårdsvej 102, t tv, 2800 Kongens Lyngby, tlf. 40 74 36 15, e-mail: jovergaard@youmail.dk

LOKALAFDELINGER

ALBERTSLUND

Lokalafdelingen samkører med Brøndby Lokalafdeling, se derfor Brøndby

BALLERUP

Formand: Henrik Timm-Mogensen, Ulkær 10, st. th., 2610 Rødovre, tlf. 22 66 81 52, e-mail: ask.kbh@brnet.dk. Fast mødested, når andet ikke er angivet: Det gamle posthus, 1. sal, Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup. Hvis du har en mail-adresse, så send den til formanden, så vi kan sende information til jer via mail og spare porto.

■ Vejledning

Hvis du har brug for vejledning eller har spørgsmål om høreapparater eller høretekniske hjælpemidler, så kon-

takt os. Bestil tid på mobil: 22 66 81 52, så aftaler vi tid og sted. OBS! det er bedst mellem kl. 10:00 og kl. 12:00.

■ Besøg fra høreguide

Mandag d. 20 marts kl. 19 på Det gamle posthus, Banegårdspladsen 7, Lokale 5, 1. sal, 2750 Ballerup. Vi får besøg af en af Høreforeningens høre guider, Jacob Milland, der fortæller om, hvad en høre guide laver, og hvad man kan få hjælp til. Der er teleslynge og skrivetolke. Bemærk, at dørene lukkes kl. 19.

■ Når høreapparat ikke

længere er nok

Mandag d. 17. april kl. 19 i HEP-huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse. Vi byder velkommen til René Kongedam fra Cochlear Danmark. Under foredraget får vi blandt andet viden om, hvordan hørelsen fungerer og hvad der sker, når man får en høreneredsættelse. Hvordan Cochlear Implant virker, og hvem der kan have glæde af et implantat. Vi møder også en CI-bruger som deler sine erfaringer og oplevelser. Herefter ud- deling af informationsmateriale og mulighed for at få rådgivning. Dette møde er i samarbejde mellem Egedal-Furesø Lokalafdeling og Ballerup Lokalafdeling. Der serveres kaffe/te og kage. Tilmelding senest 13. april til egedal@hoereforeningen.dk eller 3027 4254 (SMS). Arrangementet er åbent for alle interesserede.

BORNHOLM

Formand: Helene Svendsen, Mejsevangen 5, 3700 Rønne, tlf. 56 95 06 91, e-mail: helene.svendsen@live.dk. Fast mødested, når andet ikke er angivet: Saga- huset, Sagavej 2, 3700 Rønne.

■ Rejseoplevelser

Lørdag d. 18. marts kl. 14. Vi skal møde Nils Finn, der har via sit arbejde, som selvstændig konsulent for EU og Verdensbanken har rejst i mange lande, det er disse minder vi skal høre om og se billeder fra. Der er lagt op til en spændende eftermiddag. Der er skrivetolke og teleslynge. Der er Kaffe/te og kage til 20 kr. Tilmelding senest d. 10 marts til Helene, tlf. 30429379 eller Wanda, tlf. 31150317.

■ Den tavse Bornholmske historie

Lørdag d. 22. april kl. 14. Vi skal møde en spændende dame ved navn Birgitte, hun har lyttet til, hvad de ældste bornholmere kan huske fra russertiden på Bornholm. Det har hun skrevet bøger om, der er mulighed for, at købe en af hendes bøger. Det er en meget vigtig historie Birgitte skriver og holder oplæg om, inden erindrin-

gerne går tabt. Der er skrivetolke og teleslynge. Kaffe/te og kage 20 kr. Tilmelding senest d. 15. april til Helene, tlf. 30429379 eller Wanda, tlf. 31150317.

BRØNDBY

Formand: Gert Lyksborg, Kær- lunden 17, 2660 Brøndby Strand, tlf. 93 60 85 50, e-mail: gertylyksborg@gmail.com – Næstformand Karen Aggerholm, tlf. 60 17 02 31, e-mail: aggerholmmail@gmail.com

■ Årsmøde

Tirsdag den 14. februar kl. 17 i modelokale 1, Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby. Lokalafdelingen byder på smørrebrød og øl/vand. Der vil være skrivetolke til stede på årsmødet. Hvis man ønsker smørrebrød på årsmødet, skal tilmelding til årsmødet ske – senest tirsdag den 31. januar. Forslag som ønskes behandlet på årsmødet skal skriftligt være afgivet til lokalafdelingens bestyrelse, senest tirsdag den 31. januar. Forslag til behandling på årsmødet og ønske om smørrebrød, skal sendes til mailadressen: broendby@hoereforeningen.dk – eller til Thomas Thomsen på telefon 5126 4311 (også SMS).

■ Besøg på Thorvaldsens Museum

Lørdag den 29. april fra kl. 12-16. Vestegnens lokalafdelinger arrangerer tur til Thorvaldsens Museum med privat omvisning kl. 13-14. Inden rundvisning er man velkommen til at spise frokost for egen regning kl. 12. Vi mødes herefter foran Thorvaldsens Museum kl. 12.40 på Bertel Thorvaldsens Plads 2, 1213 København K. Sidste frist for tilmelding er fredag den 21. april 2023 på mail til: broendby@hoereforenin- gen.dk eller til Thomas Thomsen på telefon 5126 4311 (også SMS). Der vil være skrivetolk.

EGEDAL OG FURESØ

Formand: Annette Egeskov Storgaard, Enghøjvej 28, Ganløse, 3660 Stenløse, mobil: 30 27 42 54. E-mail: egedal@hoereforeningen.dk. Fast mødested, når andet ikke er angivet: Hep-huset, Carlsbergvej 4, Stenløse. Rødt hus lige bag Stenløse station og overfor Egedal Centeret.

■ Vejledning

Hvis du har brug for vejledning eller har spørgsmål om høreapparater eller høretekniske hjælpemidler, så kontakt os. Bestil tid på tlf. 30 27 42 54, så vi kan aftale tid og sted, hvis det ikke kan klares på telefon. Ved særlige behov tilbyder vi at tage med ved høreapparatbehandling.

■ Årsmøde

Tirsdag d. 21. februar kl. 15-18.30. Bemærk, at det foregår i Teatersalen, Farum Kulturhus, 3560 Farum, Stavsholtvej 3, 3520 Farum. Årsmøde med dagsorden iflg. vedtægterne. Evt. forslag skal være formanden i hænde senest 14 dage før. Vi får besøg af Michael Andreasen fra Phonic Ear, som fortæller om høretekniske hjælpemidler. Vi håber at se rigtig mange, som kan få indblik i hvad lokalafdelingen kan tilbyde, hvor vi også løfter sløret for resten af forårs-programmet. Der bydes på 2 stk. smørrebrød, 1 øl/vand, kaffe/te og lidt kage. Skrivetolke og teleslynge. Tilmelding senest 14. februar til formanden, egedal@hoereforeningen.dk eller 3027 4254 (SMS). Arrangementet er åbent for alle interesserede. Corona-forbehold er taget.

■ Hørefilm i Grafen

Onsdag d. 15. marts kl. 11.45 – ca. 13.30 i Grafen, Farum Kulturhus, 3560 Farum, Stavsholtvej 3, 3520 Farum. Egedal-Furesø har endnu en gang fået mulighed for at vise en Oscar-vindende Hørefilm, CODA. Som CODA er Ruby den eneste hørende i sin døve familie. Da familiens fiskerivirksomhed bliver truet, er Ruby splittet mellem at følge sin kærlighed til musik ved at ville gå på Berklee College of Music og hendes frygt for at forlade forældrene. Filmen er naturligvis tekstet. Det er gratis, og vi håber rigtig mange vil benytte sig af dette tilbud. Vi vil forsøge at give mulighed for at købe en kop kaffe efter forestillingen, når vi ved hvor mange som deltager. Tilmelding efter "Først til Mølle" princippet, senest onsdag d. 8. marts 2023 til formanden, egedal@hoereforeningen.dk eller 3027 4254 (SMS). Arrangementet er åbent for alle interesserede.

■ Når høreapparat ikke længere er nok

Mandag d. 17. april kl. 19 i HEP-huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse. Vi byder velkommen til René Kongedam fra Cochlear Danmark. Under foredraget får vi blandt andet viden om, hvordan hørelsen fungerer og hvad der sker, når man får en høreneredsættelse. Hvordan Cochlear Implant virker, og hvem der kan have glæde af et implantat. Vi møder også en CI-bruger som deler sine erfaringer og oplevelser. Herefter ud- deling af informationsmateriale og mulighed for at få rådgivning. Dette møde er i samarbejde mellem Egedal-Furesø Lokalafdeling og Ballerup Lokalafdeling. Der serveres kaffe/te og kage. Tilmelding senest 13. april til egedal@hoereforeningen.dk eller

3027 4254 (SMS). Arrangementet er åbent for alle interesserede.

FREDERIKSBERG

Formand: Bolette Østberg, tlf. 23 43 68 43, e-mail: frederiksberg@hoereforeningen.dk Ved arrangementer med tilmelding uden kontaktperson er der tilmelding til Bolette på tlf. 23 43 68 43 eller via e-mailen.

■ Samtaler om tinnitus og tinnitus-håndtering

Mandag d. 20. februar kl. 17-19 i Metronomen, Godthåbsvej 33, Frederiksberg.

Samtalerne vil foregå over 2 x 45 minutter. I de første 45 minutter vil Martin Jensen (forsker) og Anne-Mette Mohr (psykolog) i samtaleform komme rundt om tinnitus – og i de næste 45 minutter vil de inddrage tilhørerne, besvare spørgsmål og lade os inspirere til at komme endnu mere rundt om tinnitus – og det på en måde, som møder tilhørerne i netop deres behov og ikke mindst giver håb. I pausen vil der blive serveret et glas bobler. Deltagelse: gratis

■ Årsmøde

Lørdag d. 25. februar kl. 11-14 i Performancesalen, KU:BE, Dirch Passers Allé 4, Frederiksberg. På årsmødet vil bestyrelsen aflægge beretning, og der vil være nyvalg til bestyrelsen. Dagsordenen for mødet vil være iflg. vedtægterne.

Der vil blive udsendt separat indkaldelse til medlemmerne. Mødet afsluttes med frokost. Gratis deltage for medlemmer. Tilmelding til spisning til Bolette på tlf. 23 43 68 43 eller frederiksberg@hoereforeningen.dk senest den 17. februar.

■ Verdens høredag

Fredag d. 3. marts kl. kl. 14.00-16.30 på Stormly, Ndr. Fasanvej 81, Frederiksberg. I anledning af den Internationale Høredag inviterer Høreforeningen på foredrag over en kop kaffe med kage. Søren Hougaard vil fortælle om høretab under overskriften "Høretab – toppen af isbjerget", for ligesom med resten af isbjerget er de fleste problemer relateret til høretabet usynlige. Søren Hougaard er i dag pensionist, men stadig en kendt skikkelse på høreområdet. Eftermiddagen afsluttes med, at Lene Poulsen og Elinor Vestergaard fortæller om Castberggård, der er en højskole med særlige hørehensyn, hvor de arbejder. Alle er velkomne. Gratis.

■ Hørecafé

Onsdag d. 8. marts kl. 14.00-15.30 på Frb. Hospital, Ndr. Fasanvej 57, Vej 8, Opg. 13, Frederiksberg. På caféen vil der være mulighed for at møde og få en snak med andre, der selv har høreprøblemer, udveksle

erfaringer og for at møde medlemmer af lokalafdelingens bestyrelse, så du kan få mere indsigt i, hvad der kan gøres på høreområdet. En god mulighed for at få inspiration til dagligdagen med et høreproblem. Alle er velkomne. Gratis

■ Strikkecafé

Fredagene 17. marts og 28. april kl. 13-15. En ren hyggeklub, hvor vi mødes, snakker, strikker og drikker te og kaffe. Deltagerne kan være alt fra nybegyndere til "strikkenørder". Vi har strikkepinde og garn, så alle kan være med. Alle er velkomne. Vi mødes og strikker forskellige steder på Frederiksberg, hvilket aftales fra gang til gang. Det er gratis at deltage. Tilmelding senest 10. marts til: frederiksberg@hoereforeningen.dk eller pr. telefon 23436843.

■ Rundvisning på Frihedsmuseet

Torsdag d. 4. maj kl. 11.30 – 14.00 på Frihedsmuseet, Esplanaden 13, København K. Oplev Frihedsmuseet, hvor der vil være mulighed for at få et indblik i den danske modstandskamp. Der vil være en guidet rundvisning, og arrangementet afsluttes med et let trakterement i museets café. Deltagerpris: 100 kr. Tilmelding senest den 20. april til: frederiksberg@hoereforeningen.dk eller pr. telefon 23436843.

GENTOFTE

Formand: Karin Hovgaard, mail: karin.ggaard.chr@gmail.com, mobil (kun sms): 20 29 21 14, e-mail: gentofte@hoereforeningen.dk, mobil: 29 88 16 86 (Kirsten træffes bedst onsdage kl. 9-10), hjemmeside: www.hoereforeningen-gentofte.dk – Brug vores lokale hjemmeside og læs om andre aktiviteter, aflysninger mv.

■ Rådgivning & Cafe

Den 1. lørdag kl. 11-13 og den 3. mandag kl. 16.30-18.00 på Gentofte Hovedbibliotek, Ahlmanns Alle 6, 2900 Hellerup. Afholdes hver måned, undtagen juli. Alle er velkomne – også pårørende. Gratis.

■ Strikkeklub

En gang om måneden. Deleterne skiftes til at huse klubben. Interesserede kan henvende sig og få yderligere oplysninger hos Karen, mobil 41 97 32 60, læse på lokalafdelingens hjemmeside eller skrive til e-mail gentofte@hoereforeningen.dk

■ Årsmøde og tema om tilbehør til høreapparater

Tirsdag 21. februar 2023 kl. 17-20 i Byens Hus, Hellerupvej 24, 1. Mødelokalet 'Store Claus', 2900 Hellerup. Vi har inviteret Gina Pickering fra Phonic Ear til at præsentere de seneste nyhe-

der om produkter til mobiltelefoner, foredrag, samtaler, TV og Radio. Aftenen afsluttes med årsmøde i henhold til foreningens vedtæger. Der er teleslynge, skrivetolk og der serveres en let anretning. Yderligere oplysninger om arrangementet vil blive annonceret på vores lokale hjemmeside: www.hoereforeningen-gentofte.dk. Tilmelding til arrangementet på e-mail: gentofte@hoereforeningen.dk eller tlf. 29 88 16 86 Arrangementet er gratis.

■ Læseklub

Onsdag d. 1. marts kl. 13-15.30 på Hovedbiblioteket i Gentofte, Ahlmanns Alle 6, 2900 Hellerup. Yderligere oplysninger på lokalafdelingens hjemmeside, e-mail, sms eller mobiltelefon. Arrangementet er gratis.

■ Kastrupgaard Museum

Torsdag d. 23. marts kl. 13 på Kastrupvej 399, 2770 Kastrup (der er Metro fra Nørreport til Kastrup St. og 600 m gang til Museet). Udstilling af grafiker Ingemann Andersen (1929-2017). Vi mødes ved hovedindgangen til rundvisning med guide og mobil teleslynge. Vi slutter med kaffe/kage og snak. Tilmelding/betaling 20 kr. sendes via MobilePay 8096 RS til Høreforeningen Gentofte.

GLADSAXE

Formand: Louise Bjerrum, Tinghøjvej 50 3. tv, 2860 Søborg, tlf. 22 40 49 70, e-mail: lobebj@gmail.com

■ Årsmøde

Tirsdag d. 21. februar kl. 17.30-20.00 i TELEFONfabrikken, lokale 1, Telefonvej 8, 2860 Søborg. Vi holder årsmøde for det kommende år med valg af bestyrelsesmedlemmer samt beretning for året 2022. Der vil være mulighed for sandwich og vand. Tilmelding senest fredag den 10. februar grundet bestilling af sandwich: gladsaxe@hoereforeningen.dk

GLOSTRUP

Lokalafdelingen samkører med Høje-Taastrup, se derfor Høje-Taastrup

■ Hjælp til høreapparater

Onsdage kl. 13-15 i cafeen, Aktivitetscentret, Sydvestvej 12, kan borgere i Glostrup få hjælp til den løbende vedligeholdelse af høreapparater. Rensning af slanger, skift af batterier mv. Du kan også få vejledning og hjælp til at bestille nye batterier eller andet tilbehør. Bemærk, at ventetid kan forekomme. Reparation skal fortsat ske hos leverandøren af høreapparatet.

GRIBSKOV

Lokalafdelingen samkører med Helsingør, se derfor Helsingør

HELINGSØR

Formand: Doris Dahl Hansen, tlf. 22 51 29 19, e-mail: dorisdh4960@gmail.com. Fast mødested, når intet andet er angivet: Foreningshuset i Svingelport 8 A, 3000 Helsingør, tæt ved Helsingør Station. Vores faste mødedag er den 4. fredag i måneden fra kl. 14.00 til 16.00 (dog ikke juli og december). Foredrag og diverse arrangementer vil blive meddelt på Cafémoderne eller fremsendt på mail eller brev. I juni og december holder vi lukket.

■ Årsmøde

Fredag d. 24. februar kl. 13 i 'Det Gamle Posthus', Gilleleje Stationsvej 6, 3250 Gilleleje. Vi starter med spisning og kl. 14.00 begynder årsmødet, dagsorden ifølge vedtægterne. Vi får besøg af Høreforeningens formand Majbritt Garbul Tobberup. Der er teleslynge i lokalet og der vil blive bestilt skrivetolk til årsmødet. Indkaldelse bliver sendt ud til alle lokalafdelingens medlemmer via mail eller post. Tilmelding nødvendig senest 15. februar til Doris Hansen på tlf. 22 51 29 19 eller mail: dorisdh4960@gmail.com

■ Cafémøde

Fredag d. 24. marts kl. 14 – 16 i Foreningshuset i Svingelport 8 A, 3000 Helsingør, tæt ved Helsingør Station.

■ Cafémøde

Fredag d. 28. april kl. 14 – 16 i Foreningshuset i Svingelport 8 A, 3000 Helsingør, tæt ved Helsingør Station.

HVIDOVRE

Formand: Helle Hansen, Hvidovrevej 522 2 th, 2650 Hvidovre, tlf. 42 21 06 03, e-mail: hvidovre@hoereforeningen.dk

■ Besøg på Thorvaldsens Museum

Lørdag den 29. april kl. 12-16. Vestegnens lokalafdelinger arrangerer tur til Thorvaldsens Museum med privat omvisning kl. 13-14. Inden rundvisning er man velkommen til at spise frokost for egen regning kl. 12.00. Tjek Høreforeningens hjemmeside under aktiviteter for mere info. Sidste frist for tilmelding er fredag den 21. april til hvidovre@hoereforeningen eller Helle Hansen, sms 42210603. Der vil være skrivetolk.

HØJE-TAASTRUP

Formand: Jens Wiinholt, Roskildevej 354, 2. tv., 2630 Taastrup, mobil 40481867, email: jetduch@gmail.com. Kontaktperson for medlemmer bosat i Glostrup Kommune: Lise-Lotte

HVAD SKER HVOR

Kiær, Gyvelvej 6, 2. tv., Glostrup.
Mobilnr. 24438877, email: liselottekiaer@hotmail.com.

■ Besøg på Thorvaldsens Museum

Lørdag d. 29. april med omvisning fra kl. 13 til 14. Ønsker man at spise frokost for egen regning, er der rig lejlighed til dette, da der ligger mange gode spisesteder i området. Mødetid for alle er kl. 12.40 ved indgangen. Hvis du/I har lyst til at deltage er tilmelding til Jens Wiinholt, mail: jetduch@gmail.com, sms 40481867 eller Lise-Lotte Kiær, mail: liselottekiaer@hotmail.com, sms 24438877. Der vil være skrivetolk og mobilt teleslyngelanlæg. Dette tilbud er kommet i stand som resultat af samarbejdet mellem Høreforeningens lokalafdelinger på Vestegnen.

ISHØJ

Lokalafdelingen samkører med Brøndby Lokalafdeling, se derfor Brøndby

KØBENHAVN

Formand: Lotte Rømer, e-mail: koebenhavn@hoereforeningen.dk, mobil (kun sms): 23 24 43 30, mobil (læg besked): 31 87 76 05. Lokalafdelingens adresse: Høreforeningen København, c/o Lotte Rømer, Værnedamsvej 12, 3., 1619 Kbh. V. Al tilmelding til arrangementer enten mail: koebenhavn@hoereforeningen.dk, sms 23 24 43 30, eller telefon 31 87 76 05. For mere information, se vores hjemmeside: www.hørkbh.dk

■ Tema-cafeaftener

Vores Tema-cafeaftener fortsætter hele 2023 og er første mandag i hver måned (dog ikke juni, juli, august og december).

■ Weekendkursus for par

Weekenden 25.-26. februar, begge dage fra 10-16. Skt. Knudsvej 36, 1.sal, 1903 Frb. C. Føler I, at høreproblematikken fylder lidt for meget i jeres hverdag? Løber I ind imellem sur i den daglige kommunikation? Har I brug for mere viden og flere strategier? Weekendkurset er for par, hvor den ene eller begge parter har et høretab eller anden form for

høreproblem, der giver jer udfordringer i forholdet. I løbet af kurset vil vi blandt andet arbejde med øvelser, der gør os opmærksomme på uhensigtsmæssige vaner, se på de psykologiske aspekter ved høreproblemer, gennemgå konkrete, høretaktiske strategier og meget andet. Undervisere er Gitte Naur – psykoterapeut, sexolog samt masterclass i gestaltterapi samt Lotte Rømer – kursusleder, foredragsholder og forfatter med stor ekspertise på høreområdet (har sammen med Gitte afholdt parkurser på højskolen Castberggård). Deltagergebyr: 300 kr. pr. par. NB! Der er begrænset antal deltagere – tilmeldingsfrist 5. februar via vores hjemmeside hørkbh.dk

■ Tema-cafeaften med historiefortæller Vigga Bro

Mandag d. 6. marts kl 19-21 i Cafe Oasen, Kulturstationen, Frode Jacobsens Pl. 4, 2720 Vanløse. Vi fortæller alle sammen historier – ikke mindst, når vi skal fortælle om vores høreproblem. Hvordan kan vi gøre det enkelt og præcist? Hvordan undgår vi at fortælle os i vores eget problem? Vigga er en pragtfuld fortæller, og i aftenens oplæg giver hun ud af sine erfaringer og kommer med eksempler på, hvordan en historie kan blive interessant for det 'publikum', vi har i den givne situation. Glæd dig til at møde mesteren i kunsten at fortælle historier, som trods sine 85 år er en sprællevende sjæl og en fryd at lytte til! Tilmeld dig på vores hjemmeside hørkbh.dk. Tilmeldingsfrist 26. februar
Gratis adgang – ikke-medlemmer 75 kr.

■ Sangweekend for unge med høreproblemer

Weekenden 15.-16. april, begge dage kl 10-16 på Campus, Humletorvet 3, Kbh. V. Sangdagen i sensommeren var en succes, og deltagerne havde et stort ønske om mere tid. Derfor afholder vi nu et weekendkursus, lørdag vil der blive arrangeret fælles spisning for egen regning. På kurset kan du få sangundervisning af de tre garvede musikere Gitte Naur, Jens Nørremølle og Lotte Rømer. Det eneste krav er, at du har lysten og viljen til at synge, og så skaber vi musik sammen. Mange unge med høretab har LYST til at synge, men gør det ikke – ofte af frygt for, at det lyder dårligt, eller fordi de har fået at vide, de ikke kan. Er du én af dem, eller bare helt almindelig sangglad mellem 18 og 40 år, så er det her, du skal sætte kryds i kalenderen! Vi ser

frem til en weekend med masser af musik og positiv energi. Tilmeld dig på vores hjemmeside hørkbh.dk. Tilmeldingsfrist 1. april. Deltagelse er gratis.

■ Tema-cafeaften – Lotte & Monopolet

Mandag d. 17. april kl. 19-21 i Cafe Oasen, Kulturstationen, Frode Jacobsens Pl. 4, 2720 Vanløse. Til denne cafeaften serverer vi endnu en omgang Lotte & Monopolet, hvor du kan spørge om alt mellem himmel og jord – og selvfølgelig også om høreproblematikken. Pannedeltagerne er ikke helt på plads endnu, men vi lover jer spændende og interessante personer, som har svar på rede hånd :) Tilmeld dig på vores hjemmeside hørkbh.dk. Tilmeldingsfrist 10. april. Deltagelse er gratis – ikke-medlemmer 75 kr.

LYNGBY-TÅRBÆK

Formand: Iben Overgaard, Mølleåparken 57 2.th., 2800 Lyngby, tlf. 51 37 18 38, e-mail: lyngbytaarbaek@hoereforeningen.dk el. ibeno@molleaaiparken.dk. Fast mødested, når andet ikke er angivet: Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A Lyngby

■ Årsmøde

Onsdag d. 15. februar kl. 19 – ca. 21 i Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A, Lyngby. Årsmøde med dagsorden iflg. vedtægterne. Vi har anskaffet et tour-guideanlæg, som er en transportabel teleslynge, så vi holder mødet i lokalet "det lange" i stueetagen, så ingen trapper! Der er også skrivetolk. Forplejning: Kaffe og kage. Forslag, der ønskes behandlet, skal sendes til mail: lyngbytaarbaek@hoereforeningen.dk senest 6. februar eller pr. sms 51371838.

RUDERSDAL

Formand: Lis Grove Jensen, Vangebovej 44, Søllerød, 2840 Holte, tlf. 20 32 15 54, e-mail: audiorudersdal@gmail.com. Fast mødested, når andet ikke er angivet: Mariehøj centret, lokale 202, Øverødvej 246 B, 2840 Holte.

■ Årsmøde

Lørdag d. 25. februar kl. 13-16 i Frivilligcentret Mariehøj, Øverødvej 246 B, 2840 Holte. Det er nu 1 år siden, vi fik ny bestyrelse og formand. Alle vil gerne fortsætte bestyrelsesarbejdet. Vi ser tilbage på et år med mange gode arrangementer. Dagsorden ifølge vedtægter, udsendes via mail. Efter mødet spiser vi sammen et par stk. smørrebrød. Husk tilmelding til tlf. 20 32 15 54, eller e-mail: audiorudersdal@gmail.com

■ Studiebesøg hos Oticon

Onsdag d. 1. marts, Kongebakken 9, 2765 Smørum. Hele arrangementet er gratis. Vi har søgt og fået bevilliget midler til dette arrangement. Gratis fælles bus fra Birkerød. Bussen kører fra Birkerød station Kl. 12.00 og fra Holte station kl. 12.15. Vi har sørget for lidt at drikke og en sandwich, som bliver serveret i bussen. Sussi Malmros tager imod os sammen med sin kollega Lars W. Gertsen, som mange vil kende fra Cafemødet i september. Lars Geertsen vil fortælle om hørelse, høretab og høreapparater. Der vil også være plads til spørgsmål. Er der ønsker til emner, som I gerne vil have berørt, er I velkommen til at kontakte: Lis på mail audiorudersdal@gmail.com eller mobil 20321554. Efter foredraget, som forventes at tage ca. 2 1/2 time, vil vi runde af med en rundvisning i huset. Der vil undervejs blive serveret kaffe og kage. Hele besøget vil vare ca. 3 1/2 time. Vi skal være minimum 20 deltagere og maksimum 45 deltagere. Alle er velkomne. Tag bare en ven/ pårørende med. Tilmelding senest d. 19. februar.

■ Når høreapparat ikke længere er nok

Tirsdag d. 21. marts kl. 14-16 i Frivilligcentret Mariehøj. Vi byder velkommen til René Kongedam fra Cochlear Danmark. Under foredraget får vi blandt andet viden om, hvordan hørelsen fungerer og hvad der sker, når man får en hørenedsættelse. Hvordan Cochlear Implant virker, og hvem der kan have glæde af et implantat. Vi møder også en CI-bruger som deler sine erfaringer og oplevelser. Herefter uddeling af informationsmateriale og mulighed for at få rådgivning.

RØDOVRE

Formand: Kim Aarrebo Møller. E-mail: roedovre@hoereforeningen.dk. Tlf: 31 61 86 18

■ Medlemsmøde

Mandag den 20. marts kl. 16-18 i Rødovre Sundhedscenter, Multi-lokale, Ruth Sørensen Vej 1, 2610 Rødovre. Vi mødes for at tale om vind og vejr, udveksle erfaringer, fortælle røverhistorier og ikke mindst hygge os. Der vil ikke være emner, men plads til alle. Der vil være skrivetolk.

■ Tur til Thorvaldsens Museum

Lørdag den 29. april kl. 12-14. Vestegnens lokalafdelinger arrangerer tur til Thorvaldsens Museum med privat omvisning kl. 13-14. Inden rundvisning er man velkommen til at spise frokost for egen reg-

ning kl. 12.00. Tjek Høreforeningens hjemmeside under aktiviteter for mere info om arrangementet. Sidste frist for tilmelding er 21. april til roedovre@hoereforeningen eller Kim Møller, sms 31618618. Der vil være skrivetolk.

VALLENSBÆK

Formand: Hanne Jespersen, Tandrupvej 7, 2665 Vallensbæk Strand, tlf. 22 78 54 66, e-mail: vallensbaek@hoereforeningen.dk



Region
SJÆLLAND

HB-MEDLEMMER

Bent Hansen, Ågabsvej 7, 4930 Maribo, tlf. 30 26 51 77, e-mail: bh.maribo@gmail.com

Lis Brændgaard, Kildevej 6, Keldernæs, 4952 Stokkemarke, tlf. 54 71 14 81, lau.buur@lic-mail.dk

LOKALAFDELINGER

FAXE

Lokalafdelingen samkører med Næstved Lokalafdeling, se derfor Næstved.

GREVE

Lokalafdelingen samkører med Køge Lokalafdeling, se derfor Køge.

GULDBORGSUND

Formand: Bjarne Hansen, Asgaardsvvej 10, 4873 Væggerløse, tlf. 29 72 82 13, e-mail: ketyogbjarne@gmail.com Fast mødested, når andet ikke er angivet: Friserhuset, Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.

■ Årsmøde

Torsdag d. 23. februar kl. 18 i Friserhuset, Frisegade 25, Nykøbing F. Dagsorden iflg. vedtægterne. Der bliver serveret smørrebrød ved mødet, af hensyn til bestilling beder vi om tilmelding til Irene senest d. 16. februar på tlf. 22 40 26 78 eller mail ireneinge@hansen.mail.dk. Ønskes kørsel, ring til Stina tlf. 24 98 80 30.

HOLBÆK

Formand: Kirsten Glindhart, tlf. 28 68 12 00, e-mail: kirstengl@godmail.dk

■ Årsmøde

Lørdag d. 25. februar kl. 10.15-12.15 på Holbæk Bibliotek. Dagsorden ifølge vedtægter for lokalafdelinger. Forslag skal være for manden i hænde senest 8 dage før. Der er

bestilt skrivetolk. Efter mødet vil der blive serveret et styk bolle m/ pålæg og øl/vand.

■ Høreførelse

Fredag d. 24. marts kl. 17-20 i Aktivitetshusets Høreførelse, Nytorv 14, Tølløse. Vi hygger os med høreførelse. Kaffe/ the er gratis. Ta' evt. selv smørrebrød med! Ledsager/ pårørende er også velkommen.

KALUNDBORG

Lokalafdelingen samkører med Holbæk, se derfor Holbæk.

KØGE

Formand: Jytte Nielsen, Sdr Vindmøllevej 22, 4600 Køge, tlf. 20 30 34 29, e-mail: freja1945@gmail.com Hvis andet ikke er oplyst, afholdes aktiviteten i Foredragssalen, Ølbycenteret 55, 1. Sal, 4600 Køge. Der er elevator.

■ Optimer din energi

Mandag 17. april kl.19 i foredragssalen, Ølbycenteret 55, 1.sal, 4600 Køge (der er elevator). Foredrag med Ingrid Helbæk: Optimer din energi med mental og fysisk trivsel. Der kommer skrivetolk, og der er teleslynge. Der er kaffe med brød for 20 kr.

LOLLAND

Formand: Bent Hansen, Ågabsvej 7, 4930 Maribo, tlf. 30 26 51 77, e-mail: bh.maribo@gmail.com

■ Vejledning

Hvis du har brug for råd eller vejledning om høreførelser og hjælpemuligheder, så send os en SMS eller mail på tlf. 50 47 45 76 el. lau.buur@lic-mail.dk.

■ Verdens høredag

Fredag d. 3. marts kl. 16 i Søllested Bio, Højrebygade 62, 4920 Søllested. Den Internationale Høredag fejrer vi i Lolland Lokalafdeling med en tur i biografen. Der er forestilling kl. 16, og der vises en ny dansk film med danske undertekster, og der er teleslynge. Vi kender ikke filmen endnu. Det koster 50 kr. for en billet.

■ Foredrag og underholdning med Karen Zubari

Onsdag d. 15. marts kl. 16-18 i Frivilligcenteret i Maribo, Søndre Boulevard 82 A, 4930 Maribo. Karen Zubari fortæller om Ældrerådet, om at være pårørende og om demens. Desuden læser hun op af sine digte og sjove vers, og der bliver mulighed for at synge. Vi serverer en kop kaffe og kage. Gratis adgang.

■ Tur til Holmegård Glasværk

Lørdag d. 22. april. Tur til Holmegård Glasværk i samarbejde med lokalafdelingerne i Guldborgsund og Vordingborg. Der serveres smørre-

brød på glasværket og kaffe og kage ved bussen på vejen hjem. Nærmere besked om tidspunkter og tilmelding følger. Deltagerbetaling 250kr.

NÆSTVED

Formand: Knud Stauner, Abrikosvej 72, 4700 Næstved, tlf. 29 88 90 20, e-mail: knud@stauner.dk Fast mødested, når andet ikke er angivet: Frivilligcenter Næstved, Fariagsvej 16, 4700 Næstved.

■ Årsmøde

Onsdag d. 22. februar kl.18.30-21.00. Oplæg fra Pernilles Høreførelse, Østergade 14 i Næstved. Pernille fortæller om sin nye klinik og sine høreførelser. Der efter en lille anretning og så er der årsmøde.

Tilmelding: naestved@hoereforeningen.dk senest fredag den 17. februar.

■ Når høreførelser ikke længere er nok

Onsdag d. 22. marts kl. 17-19. Rene Kongedam fortæller om de muligheder, man har, når høreførelser ikke længere er tilstrækkelig hjælp i hverdagen, og om hvordan et høreimplantat (CI) virker, og hvem der kan få glæde af det. Vi møder også en CI-bruger, som fortæller om livet med CI. Tilmelding: naestved@hoereforeningen.dk senest den 17. marts.

■ 80-års fødselsdag

Lørdag d. 22. april kl. 11.30 i Bio, Kattebjerg 5, 4700 Næstved. Dagen fejres med et traktement og en aktuel dansk film vist i biografen med teleslynge og undertekster. Hele arrangementet koster 50 kr. for hver deltager. Tilmelding er bindende ved betaling af beløbet til foreningens konto 9570 - 13494991. Sidste frist for tilmelding er den 15. april.

ODSHERRED

Formand: Elly Larsen, Remisevej 9 D, 4500 Nykøbing SJ, tlf. 30 28 11 16, e-mail: larsenelly44@gmail.com Fast mødested, når andet ikke er angivet: Pakhuset, Vesterbro Torv 4, 4500 Nykøbing Sjælland.

■ Foredrag af Vagn Ytte Larsen

Onsdag den 8. marts kl. 13.30 i Pakhuset. Vagn Ytte Larsen kommer og fortæller om sit virke, da han var i Grønland.

■ Foredrag om høreførelser

Onsdag den 12. april kl. 13.30 i Pakhuset. Høreførelsen kommer og fortæller om det nye, der er sket inden for høreførelser.

ROSKILDE

Formand: Gitte Hartvig, Gartnervang 14, 3. th, 4000 Roskilde, tlf. 26 29 09 10, e-mail mhartvig@outlook.com

Fast mødested, når andet ikke er angivet: Frivilligcenter Tinghuset, Jernbanegade 21 A, 4000 Roskilde. Vi har altid skrivetolk og teleslynge til vores foredrag og årsmøde.

■ Hyggemøde

Mandag d. 20. marts kl. 14-16. Velkommen til hyggemøde, vi glæder os til at se jer til en god snak og masser af hygge. Kaffe/te og kage 20 kr.

■ Medlemsmøde om Osvald Helmuth

Tirsdag d. 28. marts kl. 14-16. Til dette medlemsmøde kommer tidl. højskoleforstander Lillian Hjorth-West. En af Danmarks absolut dygtigste foredragsholdere. Lillian vil fortælle om Osvald Helmuth. Kaffe / te og kage 20. kr. i konstanter.

SLAGELSE

Formand: Tove Aagesen, Nyvej 17, 4200 Slagelse, tlf. 58 53 33 21, e-mail: slagelse@hoereforeningen.dk.

SOLRØD

Lokalafdelingen samkører med Køge Lokalafdeling, se derfor Køge.

SORØ

Formand: Klaus Gylling, tlf. 24 25 41 83, soroe@hoereforeningen.dk. Fast mødested, når andet ikke er angivet: Kaarsbergcenteret, Sorø.

■ Musikalsk underholdning med Henry O'Connor

Tirsdag den 14. marts kl. 14-16. Der er lagt op til en spændende musikalsk eftermiddag. Henry O'Connor - navnet er irsk, men manden er dansk - med irske aner, idet hans oldefar kom fra Belfast i Nordirland. Henry O'Connor spiller irsk folke-musik og fortæller Irlands historie gennem de gamle irske sange. Der serveres kaffe og brød. Der benyttes teleslynge og skrivetolk. Alle er velkomne. Yderlige oplysninger hos formand, Klaus Gylling, tlf. 24254180.

STEVNS

Lokalafdelingen samkører med Køge Lokalafdeling, se derfor Køge.

VORDINGBORG

Formand: Ib Petersen, Blåbærvej 14, 4735 Mern, tlf. 40 86 74 82, e-mail: taxaib@mail.tele.dk Fast mødested, når andet ikke er angivet: Ældresagens lokaler, Kirketorvet 12a, 4760 Vordingborg.

■ Årsmøde

Torsdag den 23. februar kl. 18-21 i Ældresagens lokaler, Kirketorvet 12a, 4760 Vordingborg. Årsmøde med deltagelse af organisations- og udviklingskonsulent i Høreforeningen, Linda Dybdal Nielsen. Lokalaf-

HVAD SKER HVOR

delingen er vært v/ smørrebrød og 1 øl/vand og kaffe.

■ Foredrag om CI

Torsdag den 20. april kl. 19-21 i Ældresagens lokaler, Kirketorvet 12a, 4760 Vordingborg. Foredrag om CI med Rene Kongedam Cochlear Danmark fra samt en CI-bruger.

KONTAKTPERSONER – KLUBBER DØVBLEVNE

ÅRHUS DØVBLEVNE KLUB

Formand: Lissi Klejs Nielsen, Trankær Vænge 78, 8310 Tranbjerg, SMS 51 24 47 34, e-mail lissi.klejs@gmail.com

■ Årsmøde

Lørdag den 18. februar kl. 10, Gunnar Clausens Vej 15 st., 8260 Viby J. Kl. 09.30 åbnes dør. Klubbens årlige årsmøde ifølge vedtægterne. Information kan ske til formanden

på lissi.klejs@gmail.com og SMS 51 24 47 34. Eventuelle forslag skal være fornævnte i hænde senest 10. februar.

MHS-KLUBBEN I GAMMEL RIBE AMT

Kontakt: Mette Bang Jeppesen, Dalgårdsvej 170, 6600 Vejen, SMS 29 68 07 09, Fax: 75 36 22 05, e-mail: mette@bangjeppesen.dk

KLUB HELLERUPPERNE

Formand: Peter Lundh, Hellerupvej 4, 3. th., 2900 Hellerup, e-mail: peter_lundh@webspeed.dk. Hellerupperne er en selvhjælpsgruppe som udbyder et 6 afteners online kursus i Totalkommunikation (bl.a. TSK). Efterfølgende online øveaftener planlægges. Du behøver ikke at bo i området for at deltage.

TORS DAGSKLUBBEN

Vi er en klub for døvblevne og mennesker med svær hørenedsættelse. Vi bruger MHS og tegndansk. Vi holder møde hver torsdag i lige uger i sæsonen, dog undtaget ferier. Mødeaktiviteter fås ved henvendelse til kontaktperson: Erica Eriksen, e-mail: lyaerica@hotmail.com, mobil nr.: 51804265 (kun SMS). Der er pt. lukket for nye medlemmer. Fast mødested og tid, når andet ikke er angivet: Frankrigsgade 4, 2300 Kbh. S. kl. 16-19

BEETHOVEN

Møderne holdes privat, kontakt Niels Garboe for mere info. Kontaktperson: Niels Garboe, tlf. 27 35 75 10, e-mail: niels@garboe.eu



Gudstjenester

Øst for Storebælt

Se hhoest.dk

Pt. er der ikke nogen præst for hørehæmmede øst for Storebælt, men der er fortsat en række kontaktpærestere på Sjælland og øerne, som man kan rette henvendelse til via hjemmesiden hhoest.dk

Høreforeningen er repræsenteret i Folkekirkens udvalg for hørehæmmede øst for Storebælt.

Vest for Storebælt

Se hele programmet på hoergodt.dk

ØSTER ASSELS

SØNDAG DEN 26. FEBRUAR

Kl. 10:30 i Ørding kirke (Bygaden 22, 7990 Øster Assels) Tekstning, teleslynge, trykt prædiken. Prædikant: Landsdelspræst Søren Skov Johansen. Gudstjeneste i samarbejde med kontaktpærest Steen Sunesen. Frokost efter gudstjenesten med skrive-tolkning og teleslynge. (35 kroner – foregår i Kirkehuset ved siden af kirken på Bygaden 20, 7990 Øster Assels) Tilmelding til frokost og gratis transport inden for provstiet, tlf. 97 72 18 41 eller fax. 69 80 41 00 eller e-post: ssu@km.dk eller SMS: 29 66 06 50.

ABILD

SØNDAG DEN 26. FEBRUAR

Kl. 10:30 i Abild kirke (Kirkevej 5, Abild, 6270 Tønder) Tekstning og teleslynge. Prædikant: Kontakt-

præst Erling Bjerrum-Petersen. Høre-venlig gudstjeneste arrangeret af kontaktpærest Erling Bjerrum-Petersen Gratis våbenhuskaffe efter gudstjenesten. Tilmelding til kirkebil, tlf. 74 72 28 50 eller e-post: ebp@km.dk

ØRRIDSLEV

SØNDAG DEN 19. MARTS

Kl. 11:00 i Ørridslev kirke (Kirkevej 34A, Ørridslev, 8732 Hovedgård) Tekstning, teleslynge, trykt prædiken. Prædikant: Landsdelspræst Søren Skov Johansen. Gudstjeneste i samarbejde med kontaktpærest Troels Bering og Høreforeningen Horsens Lokalafdeling. Frokost efter guds-tjenesten med skrive-tolkning og oplæg ved Søren Skov Johansen (35 kroner – foregår i konfirmandstuen på Præstevænget 17, 8732 Hovedgård). Tilmelding til frokost og gratis kirkebil (inden for provstiet), tlf. 29 74 50 15 eller tbn@km.dk eller fax. 69 80 41 00 eller SMS: 29 66 06 50.

HERNING

SØNDAG DEN 26. MARTS

Kl. 10:30 i Snebjerg kirke (Bjergkvarteret 4, 7400 Herning) Tekstning, teleslynge, trykt prædiken. Prædikant: Landsdelspræst Søren Skov Johansen. Guds-tjeneste i samarbejde med Kontaktpærest Mona Kjær Nielsen. Gratis frokost efter gudstjenesten med skrive-tolk og foredrag ved Søren Skov Johansen: "Er Teleslyngens dage talte – om fremtiden for hørehæmmedes bedste hjælpemiddel" (foregår i Sognegården ved siden af kirken). Tilmelding til frokost og gratis kirkebil (inden for provstiet), tlf. 97 16 20 63 eller snej-

bjerg.sogn@km.dk eller fax. 69 80 41 00 eller SMS: 29 66 06 50.

HARBOØRE

SØNDAG DEN 2. APRIL

Kl. 10:30 i Harboøre kirke (Søndergade 2 7673 Harboøre) Tekstning, teleslynge, trykt prædiken. Prædikant: Landsdelspræst Søren Skov Johansen. Guds-tjeneste i samarbejde med Sognepræst Karsten Christensen. Frokost efter gudstjenesten med skrive-tolk og oplæg ved Søren Skov Johansen: "Er teleslyngens dage talte. Hvornår kommer afløseren?" (35 kroner – foregår i Kirkesalen ved siden af kirken). Tilmelding til frokost og gratis kirkebil (inden for provstiet) på tlf. 97 83 40 09 eller kac@km.dk eller fax. 69 80 41 00 eller SMS: 29 66 06 50.

HAMMEL

2. PÅSKEDAG DEN 10. APRIL

Kl. 11:00 i Hammel kirke (Vestergade 9B, 8450 Hammel) Tekstning, teleslynge, trykt prædiken. Prædikant: Landsdelspræst Søren Skov Johansen. Guds-tjeneste i samarbejde med kontaktpærest Johannes Lunn (liturg). Gratis kaffe med skrive-tolkning efter gudstjenesten. (foregår ved siden af kirken i "Tinghuset" på Vestergade 5, 8450 Hammel). Under kaffen vil der være et lille oplæg ved Søren Skov Johansen. Tilmelding til kaffe og gratis transport inden for provstiet, e-post: hammel.sogn@km.dk eller tlf. 86 96 93 52 eller fax. 69 80 41 00

En skrivetolk er EN GOD IDÉ

Hvis du har svært ved at høre det hele, når du mødes med andre mennesker, kan en skrivetolk gøre livet lettere.

Man kan få tolk til mange ting, fx når man skal til lægen, til sociale arrangementer eller til møde med banken. Andre bruger tolk på deres arbejde og under uddannelse.

TAVSHEDSPLIGT

En skrivetolk er en særligt uddannet, hurtigt skrivende person med tavshedspligt. Tolken skriver alt hvad der bliver sagt ved et møde, og du kan læse det på en skærm undervejs. Efter mødet slettes al tekst, så kommunikationen foregår lige som en almindelig samtale.

FÅ TOLK PÅ DIT VIDEOMØDE

Høreforeningens Tolkeformidling tilbyder også skrivetolkning af

videomøder via fjerntolkning. Skrivetolken kobler sig på videomødet og deler sin skærm, hvorpå tolkningen kan læses.

HELE LANDET

Høreforeningens Tolkeformidling har skrivetolke over hele landet. Du kan få gratis skrivetolk, når du er høreudfordret. Der er regler for, hvornår og hvor man kan få bevilget tolk, men du kommer aldrig selv til at betale. Høreforeningens Tolkeformidling kan hjælpe dig med alle spørgsmål. Læs mere på Høreforeningens hjemmeside.

HVIS DU TROR, TOLKNING KAN VÆRE NOGET FOR DIG, SÅ KONTAKT

Tolkeformidlingen på telefon: 36 38 85 76, SMS: 23 67 70 82.

E-mail: tolkeformidling@hoeforeningen.dk

Vi svarer inden 24 timer.

TELEFONTID:

Mandag-fredag 9-14.

Aflysninger og ændringer desuden kl. 8-9 på SMS eller mail.



Lene Vestervang Christiansen,
tolkeformidler



Cecilie Neumann Svanemose,
tolkeformidler

høreforeningen

Høreforeningen er en handicaporganisation, der varetager op mod 800.000 danskeres interesser på høreområdet.

Høreforeningen arbejder for at forbedre livsvilkårene for børn, unge og voksne med nedsat hørelse, for døvblevne, CI-opererede og mennesker med tinnitus, menière eller andre lyd- og høreproblemer.

Høreforeningen arbejder for at forebygge støjskader.

Høreforeningen informerer om ørets sygdomme, lyd- og høreproblemer, hjælpemidler mv. og støtter medlemmerne i at håndtere en tilværelse med lyd- og høreproblemer bl.a. gennem rådgivning og netværksgrupper.

Høreforeningen har politisk og socialt aktive lokalafdelinger i mange af landets kommuner.

KONTINGENT

Kontingent: 305 kr. årligt.

Familiemedlemsskab: 440 kr. årligt.

Virksomhedsmedlemsskab: 5.000 kr årligt

Landsformand: Majbritt Garbul Tobberup

Næstformand: Leon Carlsen

HØRELSEN er medlemsblad for Høreforeningen. Bladet udkommer 6 gange årligt. Synspunkter i bladet står for forfatterens egen regning og deles ikke nødvendigvis af foreningen.

Redaktionen forbeholder sig ret til at arbejde og forkorte læserindlæg og artikler. Deadline for indsendelse af materiale er samme dato som til HVAD SKER HVOR. Redaktør: Irene Scharbau

SEKRETARIAT

Blekinge Boulevard 2

2630 Høje Taastrup,

e-mail: mail@hoeforeningen.dk

Telefon: 36 75 42 00

Telefontid: hverdage kl. 10-14

Tolkeformidling: 36 38 85 76

www.hoeforeningen.dk

SEKRETARIATETS MEDARBEJDERE:

Lotte Grostøl, sekretariatschef

Dorte Hansen, medlemsansvarlig

Charlotte Jørgensen, regnskabsansvarlig

Anne Liljeberg, ledelsessekretær

Mette Lundgaard, web-

og kommunikationsmedarbejder

Anne-Mette Kristensen, hørekonsulent

Linda Dybdal Nielsen, organisations- og

udviklingskonsulent

Lene Vestervang Christiansen tolkeformidler

Cecilie Neumann Svanemose, tolkeformidler

Tue Lindqvist, projektleder.

ER DU IKKE MEDLEM?

Så er det måske på tide. Høreforeningen arbejder for mange ting til fordel for mennesker med høreproblemer.

– Ved du, at Høreforeningen i mange år har arbejdet ihærdigt på, at der er tekster på TV? Især når der tales dansk?

I dag kan du blandt andet følge med i tekstede live-udsendelser, fordi Høreforeningen har stillet krav om dette. Og vi arbejder for flere tekstede biograffilm.

– Ved du, at Høreforeningen er høringspart, og at vi afgiver høringssvar, når lovgivning skal ændres, som har relevans for mennesker med høreproblemer, f.eks. Sundhedsstyrelsens udmeldinger? Og at vi arbejder politisk og holder politikerne oppe på deres løfter om at forbedre vilkårene på høreområdet?

– Ved du, at Høreforeningens lokalafdelinger hver måned har en masse lokale arrangementer, hvor du som medlem kan møde mennesker i samme situation og få vigtige informationer?

– Ved du, at man som medlem kan hente råd og vejledning, hvis man står med en udfordring omkring sine høreproblemer? Vi har omkring 1.500 vejledninger om året, fra små spørgsmål til store, komplicerede sager, der tages helt til Ankestyrelsen.

– Og ved du, at Høreforeningen arbejder forebyggende på støjområdet, også på festivaler og på internationalt plan?

MEDLEMSFORDELE

Der er blandt andet disse grunde til at melde sig ind i Høreforeningen:

- Du modtager 6 gange om året medlemsbladet Hørelsen, hvor du kan holde dig ajour med udviklingen på høreområdet og få indsigt i dine muligheder og i andres liv med høreproblemer.
- Du kan deltage i foreningens kurser og andre arrangementer for mennesker med lyd- og høreproblemer.
- Du kan benytte Høreforeningens bisiddere og kontaktpersoner.
- Du får mulighed for gratis hørefaglig vejledning om dine høreproblemer.
- Du kan søge legater fra Fællesfonden.
- Du får mulighed for kontakt med ligestillede.
- Du får adgang til mange sociale og faglige aktiviteter i de lokale afdelinger, herunder udflugter og foredrag.
- Adgang til opskrivning på venteliste til boliger hos Foreningen til Fremskaffelse af Boliger for Ældre og Enlige

 høreforeningen

MELD DIG IND

Indmeldelse sker via hjemmesiden hoeforeningen.dk, pr. telefon eller brev. Det koster 305 kr. pr. år og 440 kr for et familiemedlemskab, som er et fælles medlemskab for ægtefælle, samlever eller forældre med børn med høretab.

HØREFORENINGENS MEDLEMSAFDELING

Du kan komme i kontakt med Høreforeningens medlemsafdeling på tlf. 36 75 42 00 alle hverdage mellem 10-14. Eller via e-mail medlem@hoeforeningen.dk

