

# Leve med hørselstap



# Presentasjon

Lise Høiberg

E-post:[lise.hoiberg@trondheim.kommune.no](mailto:lise.hoiberg@trondheim.kommune.no)

Ergoterapeut/Audiograf/ Hørselskontakt

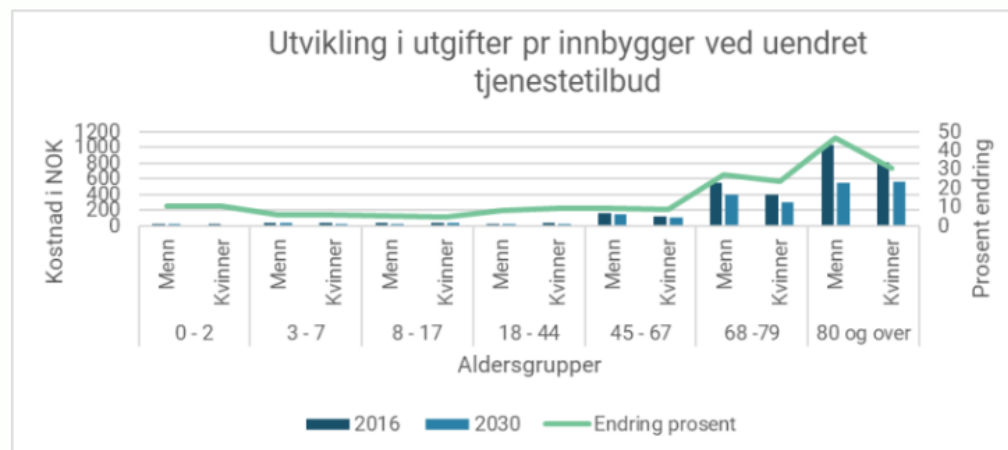
Prosjektleder i prosjektet

Lærings- og mestringstilbud hørsel



# Bakgrunn

- Antall personer med invalidiserende hørselstap øker med ca. 40% frem til år 2030.
- De eldre brukerne utgjør det største volumet mht forbruk av helsetjenester , se figur under (Helsedirektoratet, 2020).



Figur 3. Utvikling i utgifter for behandling av hørselstap frem til 2030 basert på demografiske endringer i henhold til SSBs hovedalternativ.

# Bakgrunn

- Andelen ansatte i helse- og omsorgstjenester vil ikke øke vesentlig de neste årene. Det må planlegges for at det blir færre ansatte per pasient framover (NOU 2023:4).
- Det vil være store helsemessige, økonomiske og personellmessige gevinster gjennom tiltak som fremmer helsekompetansen til befolkningen
- Forebyggingsarbeid vil kunne bidra til å redusere behovet for helse- og omsorgstjeneste (NOU 2023:4, St.meld 15)

# Bakgrunn

- For å imøtekomme den økende andelen eldre med redusert hørsel er lærings- og mestringstilbud et av flere anbefalte tiltak.
- Tilstrekkelig opplæring av høreapparatbrukere og pårørende kan føre til økt bruk av hjelpemiddel og en mer hensiktsmessig håndtering av tilværelsen som hørselshemmet (Helsedirektoratet, 2020).

# Idèmyldring

- Utfordringer med å mestre hverdagen etter tilpasning av hørselshjelpemidler.
- Usikker på sine rettigheter og hvilke tilbud som finnes
- Lite kunnskap om hva de kan gjøre selv for å mestre livet med høreapparat.
- Ønsker å dele erfaringer med andre i samme situasjon.



# Målgruppe



- Pensjonert
- Begynnende utfordringer med å mestre hverdagen med redusert hørsel
- Redusert sosial kontakt

# Samarbeidsprosjekt

- 2017: Etablert et samarbeidsprosjekt med brukerorganisasjonen Hørselshemmedes Landsforbund (HLF), St. Olavs hospital- Høresentralen og Trondheim kommune ved Ressurssenter for hørsel og syn og Enhet for ergoterapitjeneste
- Pilot/utprøving av lærings- og mestringskurs hørsel høst 2018
- Søkt og innvilget midler fra Stiftelsen Dam i 2019 for å etablere en modell for lærings- og mestringstilbud.



# Målsetting

- Utvikles et lærings- og mestringstilbud for seniorer 67 + med hørselstap og deres nærpersoner.
- Tilbudet skulle gi informasjon for at deltakerne blir bedre i stand til å mestre hverdagslige aktiviteter og ha en aktiv hverdag med redusert hørsel.
- Fokus på erfaringsutveksling med andre i samme situasjon.
- Utarbeide en kursmanual, for at andre i fagmiljøet kan gjenbruke materialet og etablere lignende kurs.

# Kurset

- Forsamtale før gjennomføring av kurset
- Tema for samtalen er å veilede og motivere til at personen skal opprettholde deltakelse i meningsfulle aktiviteter til tross for redusert hørsel.
- 3 kurskvelder a tre timer.
- Kurset



# Tema på kurset

- Hva er hørsel?
- Konsekvenser ved hørselstap
- Hvordan påvirker redusert hørsel hverdagsaktivitetene?
- Bruk av høreapparat, forventninger og tilvenning til bruk
- Informasjon om lyttetrening, høretaktikk og mestringsstrategier
- Hvordan påvirkes psykisk helse av hørselstap?
- Behov og mulige løsninger
- Informasjon om ulike tilbud, oppfølging og brukerorganisasjonen HLE

# Resultat

- I overkant av 150 brukere og noen av deres nærpersoner har deltatt på lærings- og mestringskurs fra 2018 til 2024.
- Deltakere oppnår mestringsstrategier for å håndtere hverdagen med redusert hørsel
- Samarbeidsprosjekt mellom HLF, St. Olavs hospital høresentralen og Trondheim kommune
- Driftes av Trondheim kommune som en del av flere helsefremmende og forebyggende tilbud
- Laget en kursmanual

<https://www.trondheim.kommune.no/horsel-seniorer>.



# Lærings- og mestringstilbud for seniorer med redusert hørsel og deres nærpere



[Planlegge](#)



[Gjennomføre](#)



[Evaluere](#)

Utarbeidet av:



TRONDHEIM KOMMUNE



# Planlegge



[Forankring](#)



[Brukermedvirkning](#)



[Idemylding](#)



[Samarbeid](#)



[Utarbeide tilbudet](#)



[Markedsføre](#)

[Tilbake til forside](#)



# Gjenomføre



[Forberedelse  
kursholder](#)



[Første kurskveld](#)



[Andre kurskveld](#)



[Tredje kurskveld](#)



[Erfarings-utveking](#)



[Veien videre](#)

[Tilbake til forside](#)

# Evaluere



[Evalueringsskjema etter hver kurskveld](#)



[Evalueringsskjema etter 6 måneder](#)

[Tilbake til forside](#)



# Dette er utsagn fra noen av deltakerne

*“Tidligere var jeg nedstemt og var sjelden i sosiale sammenhenger. Nå har jeg verktøy jeg kan bruke for å være sosial”!*

*“Jeg og mannen min var i en mørk tunnel før vi fikk høre om kurset. Jeg vet ikke hva som hadde skjedd med oss om vi ikke hadde deltatt på kurs.”*

*“Jeg har fått råd om hvordan jeg skal fortsette å ha en aktiv hverdag. Jeg er nå mer sosial med andre”.*

*Nærperson: “Jeg har mer forståelse for kona som har redusert hørsel og benytter tips og råd fra kurset for å bedre kommunikasjonen i hverdagen.”*

# Referanser

Helsedirektoratet (2020). [Rapport: Utredning av tilbud til hørselshemmede.](#)

[NOU 2023: 4 \(2023\).](#) Tid for handling: Personalet i en bærekraftig helse- og omsorgstjeneste. Oslo  
Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon  
Teknisk redaksjon.

[St. meld 15 \(2022-2023\).](#) Folkehelsemeldinga Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar, Oslo: Det kongelige helse- og omsorgsdepartementet