



GÖTEBORGS
UNIVERSITET



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Hörselhälsans betydelse för den kognitiva förmågan

Att stödja personer som har hörselnedsättning och en demenssjukdom

ÅSA WINZELL JUHLIN, LEG AUDIONOM, DOKTORAND



Bild av Steven HWG, Unsplash.com



Bild av KamranAydinov, Freepik

Ensam även i sällskap

Hörselnedsättning kan öka risken för:

- Social isolering
- Depression
- Kognitiv nedsättning
- Demens
- Fysisk inaktivitet
- Fallolyckor

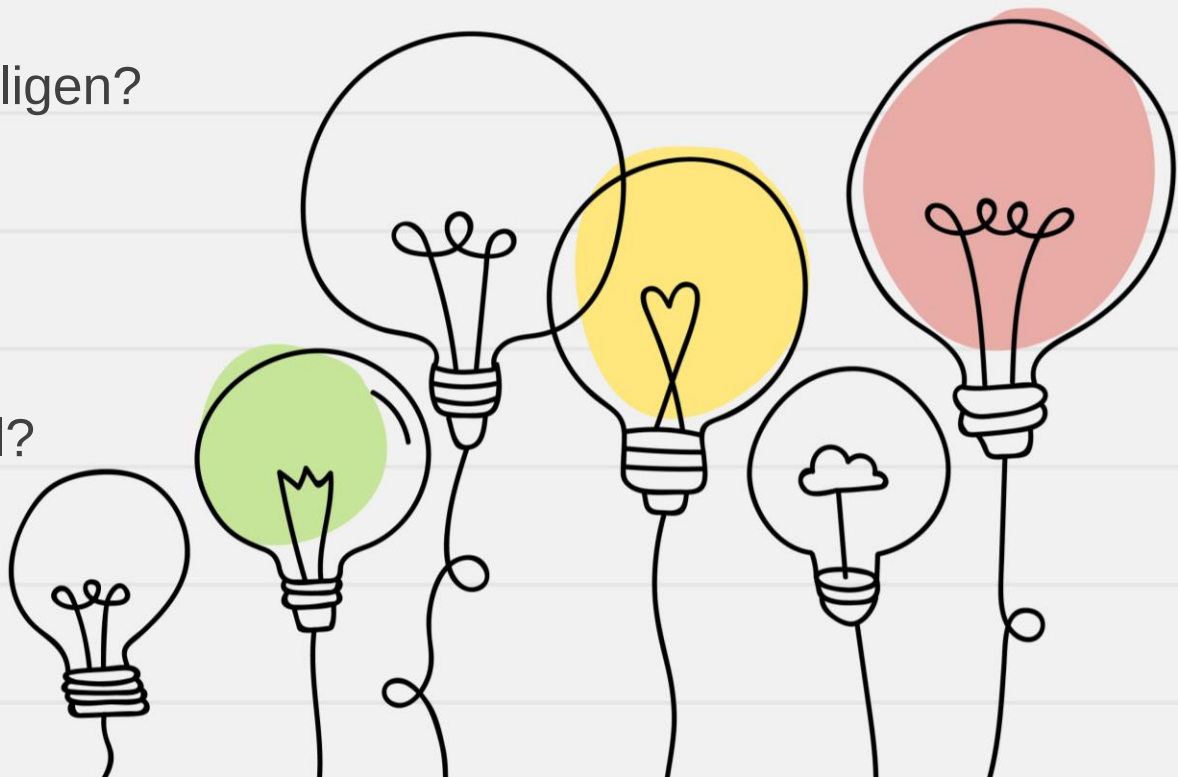
Vi kan inte blunda med öronen

Hur *fungerar* hörseln, egentligen?

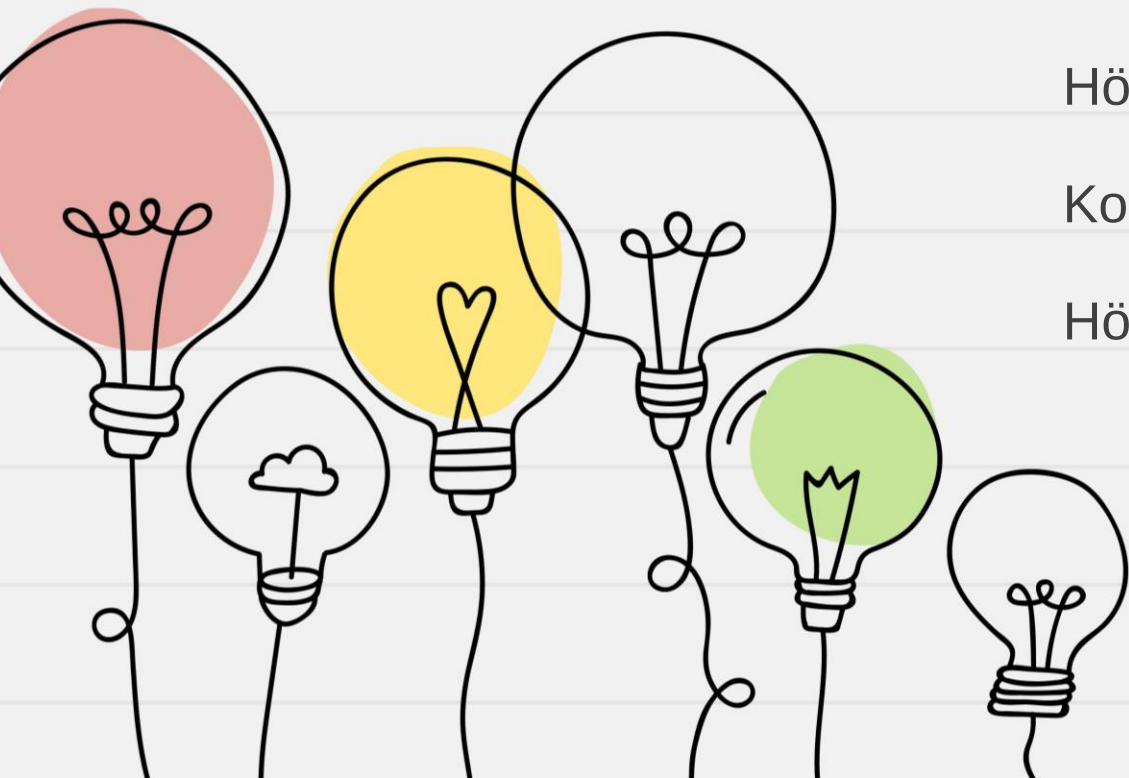
Hur är det att höra dåligt?

Hur *vanligt* är det?

Hur *påverkar* nedsatt hörsel?



Vi kan inte blunda med öronen



Hörselnedsättning och demens

Kommunikation och teknik

Hörselsmarta åtgärder

Vi hör med öronen men lyssnar med hjärnan

Bild: Andrea Piacquadio, pexels.com

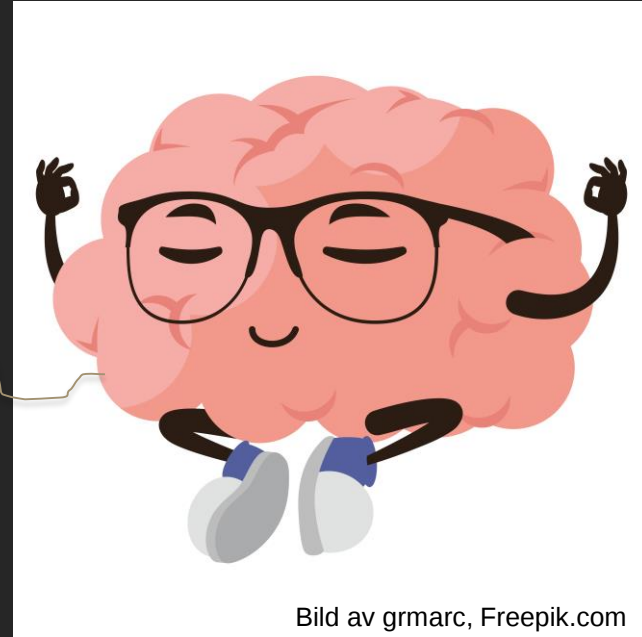


Bild av grmarc, Freepik.com

Ytter- och mellanöra

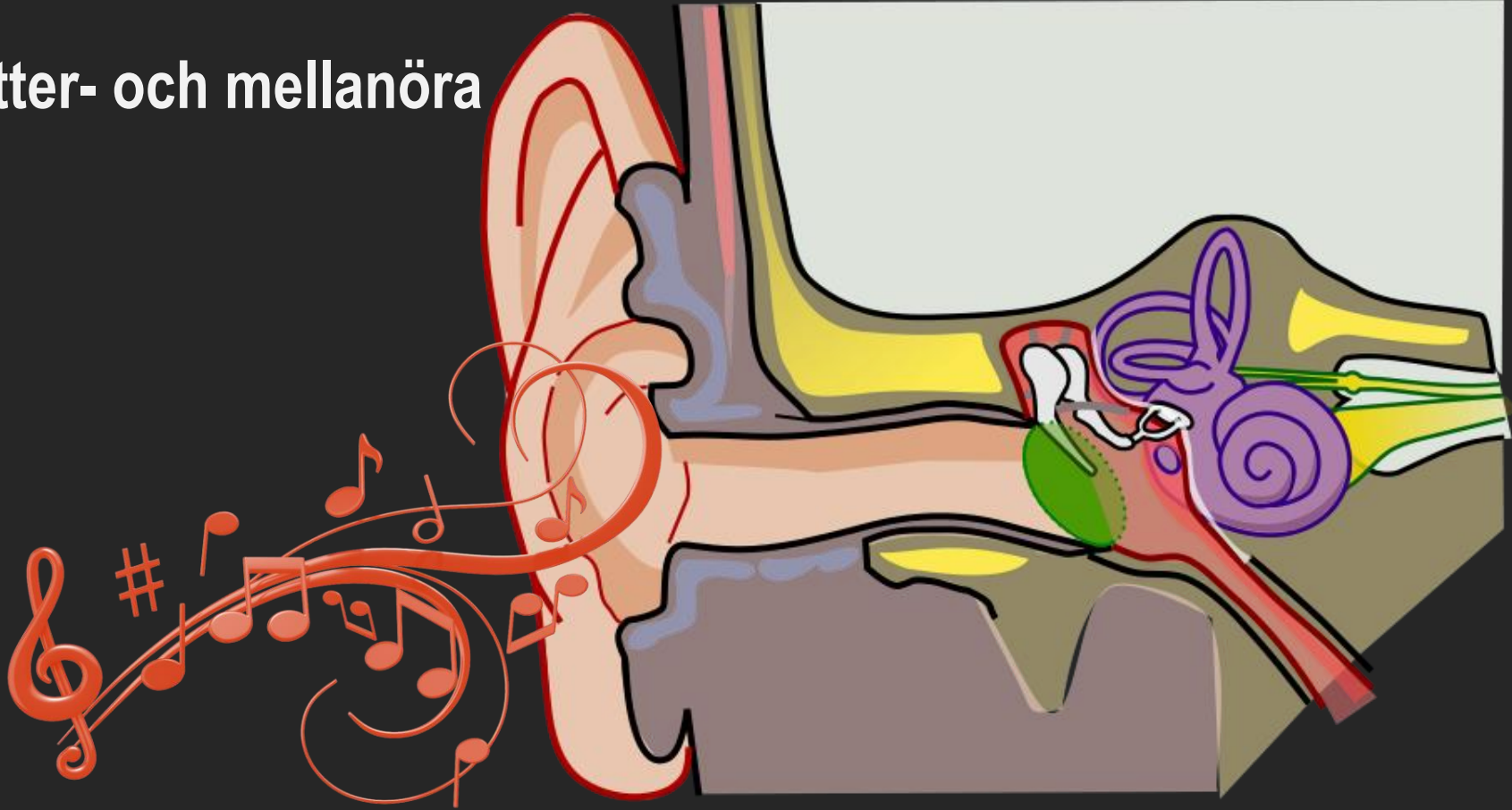


Bild:Wikimedia

Innerörat

- Vätskefylld snäcka
- 10 – 15 000 sinnesceller
- Påverkas framförallt av åldrandet

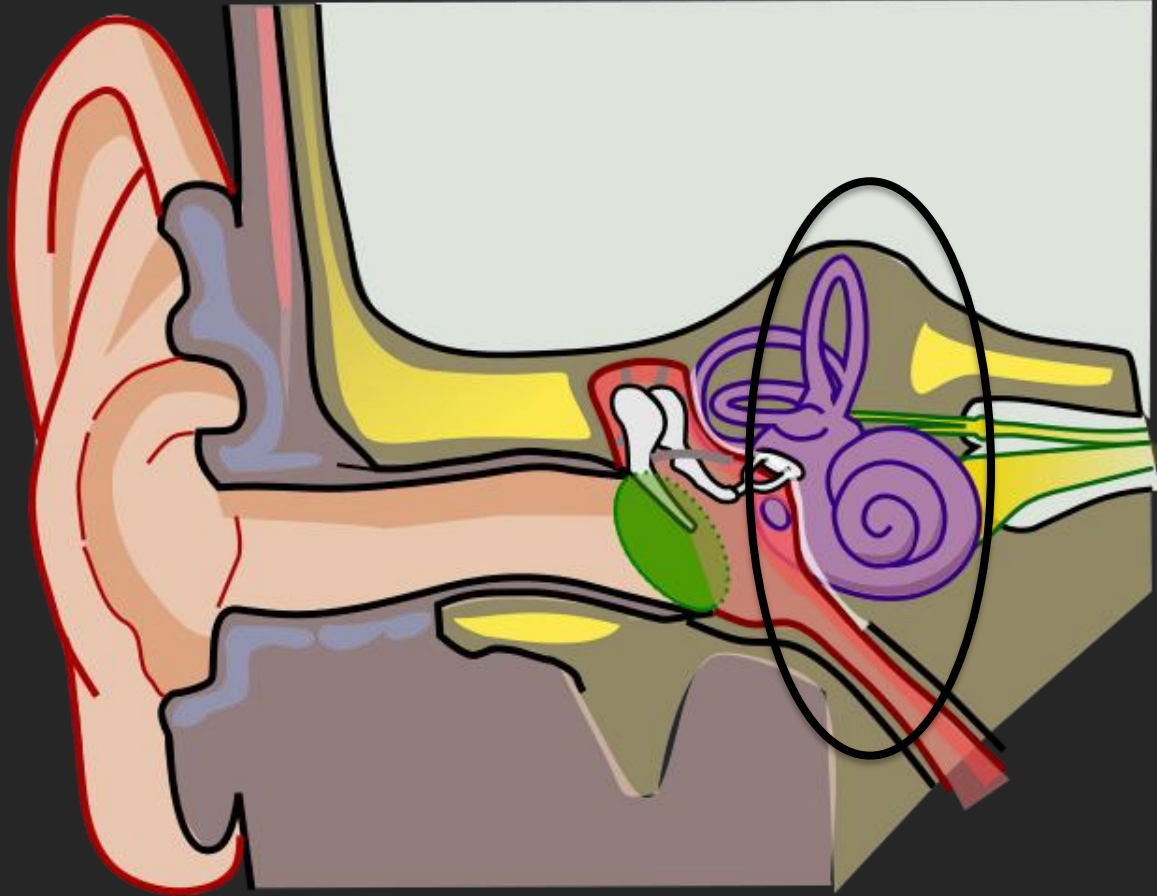
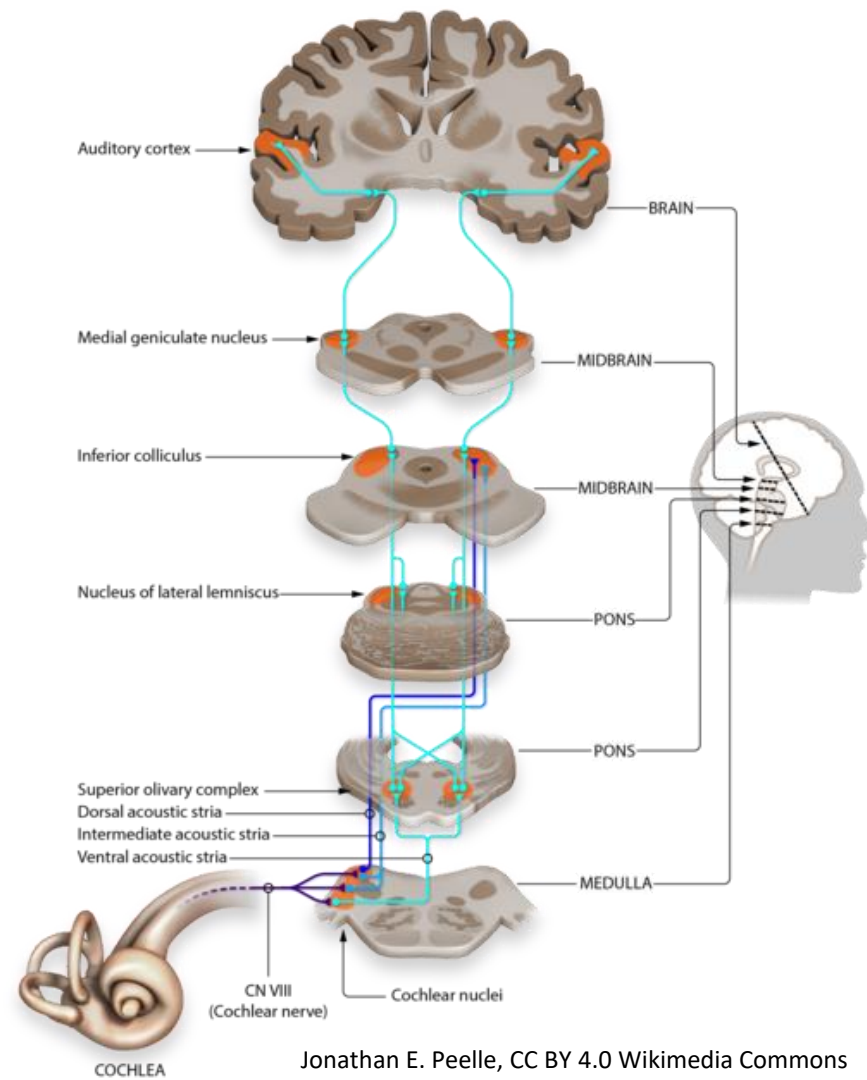


Bild:Wikimedia

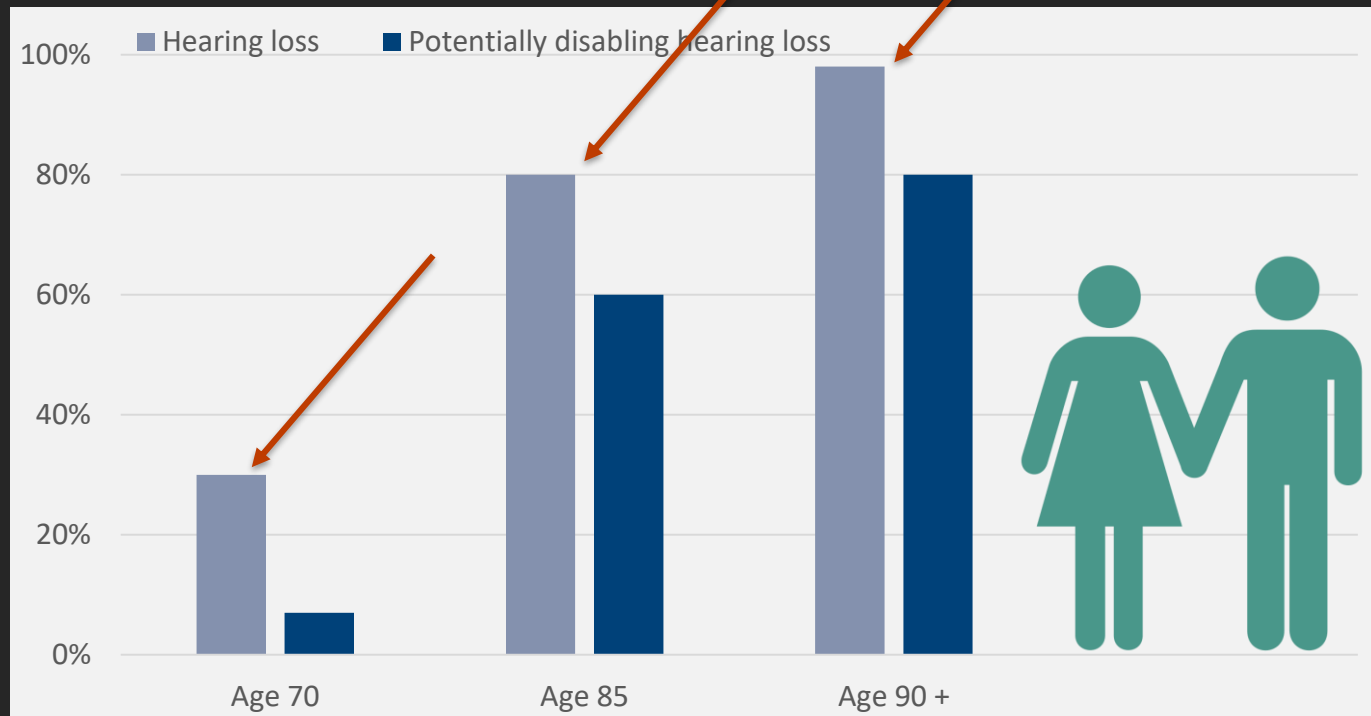
Neurala och centrala hörselbanor

- Lokalisera, urskilja, dämpa ljud
- Taluppfattningsförmåga



Jonathan E. Peelle, CC BY 4.0 Wikimedia Commons

H70 Hörsel – tre åldersgrupper i Göteborg

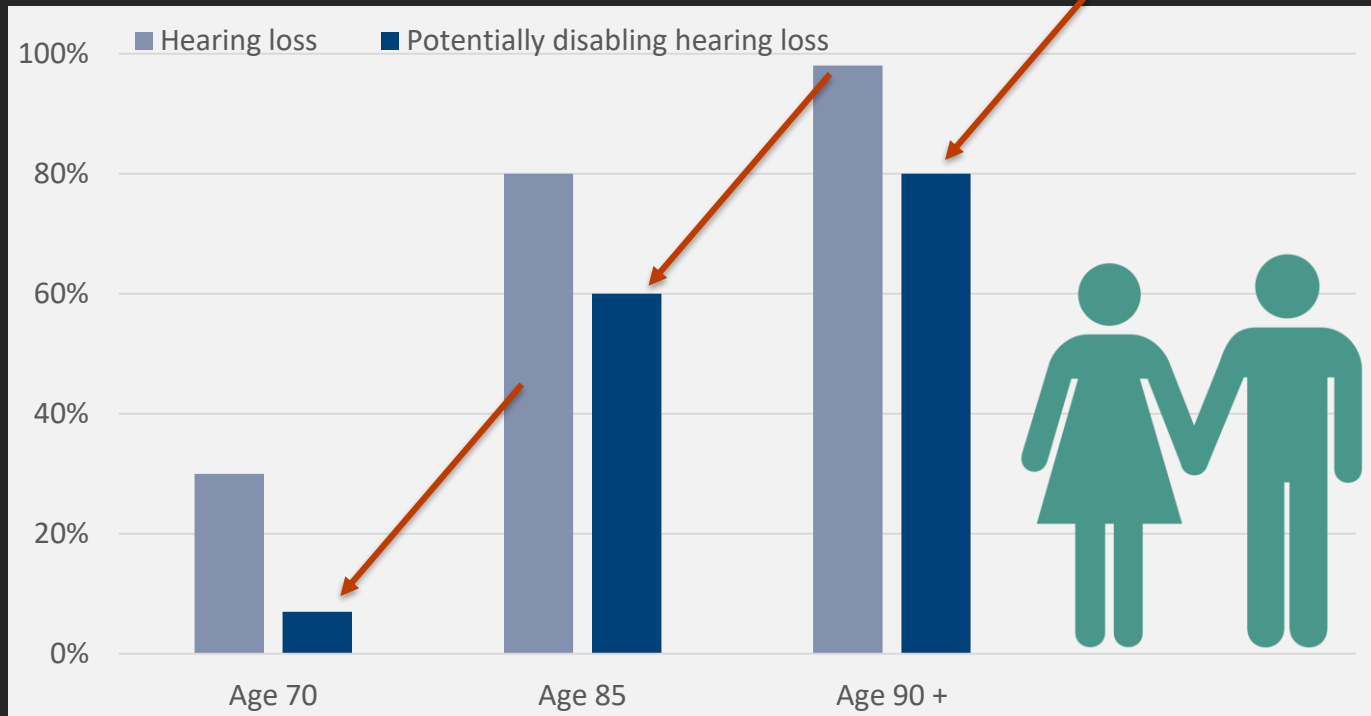


Hoff et al., 2018

Göthberg et al., 2019

Winzell Juhlin et al., 2024

H70 Hörsel – tre åldersgrupper i Göteborg



Hoff et al., 2018

Göthberg et al., 2019

Winzell Juhlin et al., 2024

Hörsel och fysisk aktivitet

- Hörselnedsättning kopplat till mindre fysisk aktivitet
- Hörapparatsanvändning - ökad aktivitet
- Ökad risk för fallolyckor, speciellt vid samtidig synnedsättning

Assi et.al. (2024) Hearing Loss and Physical Activity Among Older Adults in the United States, The Journals of Gerontology: Series A, Volume 79, Issue 1.

Jiam, N.T.-L., Li, C. and Agrawal, Y. (2016), Hearing loss and falls: A systematic review and meta-analysis. The Laryngoscope, 126: 2587-2596.





Hörsel och sociala kontakter

- Social isolering
- Ensamhet och depression
- Hörapparater gör det lättare – ibland

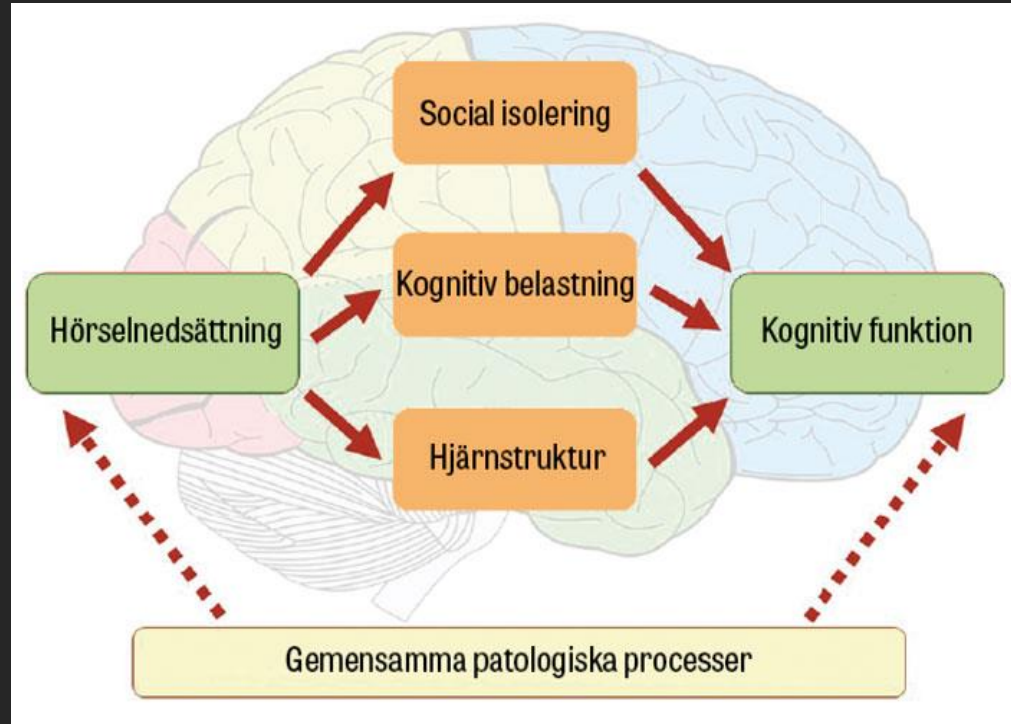
Pronk et.al. (2014). Hearing Loss in Older Persons: Does the Rate of Decline Affect Psychosocial Health? *Journal of Aging and Health*, 26(5), 703-723

Prieur Chaintré et. al (2024). Influence of Hearing Loss on Social Participation in Older Adults: Results From a Scoping Review. *Research on Aging*, 46(1), 72-90.

Hörsel och kognition

- Kognitiv belastning
- Sensorisk deprivering
 - Neuron i cortex
- En allmän åldersrelaterad degeneration
- Social isolering och depression

Minnetest vid hörselnedsättning?



Ur: Jönsson & Mäki-Torkko *Hörselstatus–riskfaktor och friskfaktor*. (2021)



Hörselvård är *inte* dyrt!

Hörselsmarta åtgärder *kostar väldigt lite* men *ger mycket* för såväl individen själv som för de runt omkring

- Att fråga om hörsel kostar inget!
- Kommunikationsstrategier
- Enkla tekniska och akustiska åtgärder
- Hörapparater och hjälpmedel är ofta gratis eller subventionerade

Äldre

Äldrebooken.se



**som har problem med
både syn och hörsel**

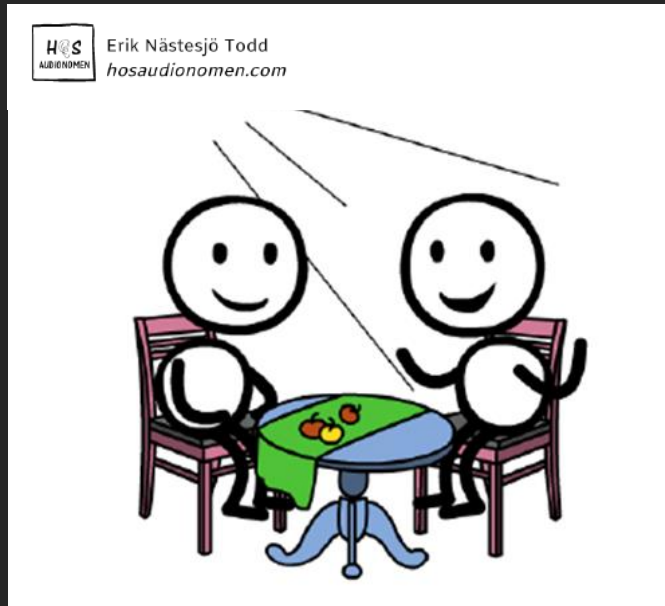
”Jag ser inte vad du säger!”

- Samtidig syn- och hörselnedsättning
 $1 + 1 \neq 2$
- 30 % med kombinerad syn- och hörselnedsättning och demens? (Höbler et.al 2021)



‘There’s a hell of a noise’: living with a hearing loss in residential care.

Pryce & Gooberman-Hill (2011)



- Kunskap om hörsel och hörselnedsättning
- Placering och ljus
- Kommunikationsstrategier

‘There’s a hell of a noise’: living with a hearing loss in residential care.

Pryce & Gooberman-Hill (2011)



- Dämpa bakgrundsljud
- Skapa en bra ljudmiljö
 - Tassar på stolsben
 - Duk på bordet eller ljuddämpande bordsskiva
 - Placera störande maskiner i annat rum eller bakom skärm



Bild: Freepik.com

Hörsel och demens

- Kunskap om nedsättningar
- Utgå ifrån att hörseln är nedsatt
- Hörsel och demens, vad är vad?
- Demenssymptom kan öka vid nedsatt hörsel
- Uppmana till hörselåtgärder för såväl personen själv, närstående och vårdgivare
- Omvärdera behov och hjälpmedel kontinuerligt – **individanpassat**



- Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor
 - Äldreboken
 - Äldrekursen
 - Kostnadsfri onlinekurs

utbildning.nkcdb.se/courses/aldrekursen/



Att höra med hörapparat

- Ersätter inte normalfungerande hörsel
- Lyssningsmiljö och samtalsstrategier är avgörande
- Ljudstyrkan anpassas automatiskt men kan bli för stark ändå!
- Tillvänjning och motivation
- Kräver *kontinuerlig*, daglig användning



Hantering av hörhjälpmedel – *Vem, hur, när?*

Vecka	Åtgärd	Ansvarig	Sign.
1	Batteri- och slangbyte, rengöra insats	Hemtjänst	
2	Otoskopering	Hemsjukvård	
3			
4	Batteribyte, rengöra insats	Hemtjänst	
5			
6			
7	Batteribyte, rengöra insats, slangbyte	Hemtjänst	

- *Vem* sköter om hjälpmedlet?
- *Hur* sköts det om?
- *När* och hur ofta?

Audionomkontakt: Bettan Karlsson (1177)
Ansvarigt hörselombud: Anna Alm 0707-123 456

Hörhjälpmedel på signeringslistor!

Morgon	Kväll
Påslagen och fungerande hörapparat i örat	Avstängda hörapparater i batteriladdaren
Ögondroppar	
Apodos	Apodos

- *Vem* sköter om hjälpmedlet?
- *Hur* sköts det om?
- *När* och hur ofta?

Exempel ur:

Vårdhandboken –
hörapparater

Se också:
Hantering av hörhjälpmedel –
HRF.se

1177.se

Rengöring av öroninsats



Själva hörapparaten får inte läggas i vatten. Detta gäller också de allt-i-örat-apparater som är helt inbyggda i öroninsatsen och inte kan tas isär för rengöring.

Gör så här:

- Ta av insatsen från slangen och lägg den i ljummet vatten med handdiskmedel eller mild tvållösning.
- Rengör kanalerna i insatsen med en mellanrumstandborste.
- Skölj insatsen noga i rinnande vatten.
- Blås ut eventuellt vatten som kan ha samlats i kanalerna och plastslangen. Speciella blåsbollar finns.
- Sätt ihop insatsen med hörapparaten.
- Torka av insatsen med mjuk trasa.



Bild som visar var hörapparat
och insats tas isär för rengöring.

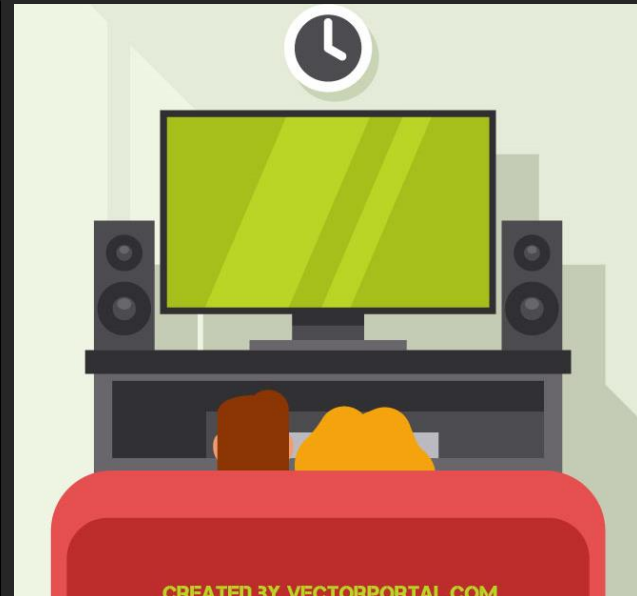
Hörselsmarta tips för dig som arbetar med äldre



hrf.se/alltomhorssel/rad-till-dig-som-arbetar-inom-var-d-och-omsorg/

Konkreta tips: Alternativ till hörapparat

Samtalsförstärkare, hörlurar till TV, högtalare



Telefonering



- M- eller T-läge
- Högtalare
- Streamers
- Direktkoppling till hörapparaten



Larm och signaler - sändare och mottagare, exempel från upphandlat sortiment som gäller i VG-regionen



Bilder från Bellman & Symfon, bellman.com



Kan du titta i mina öron?

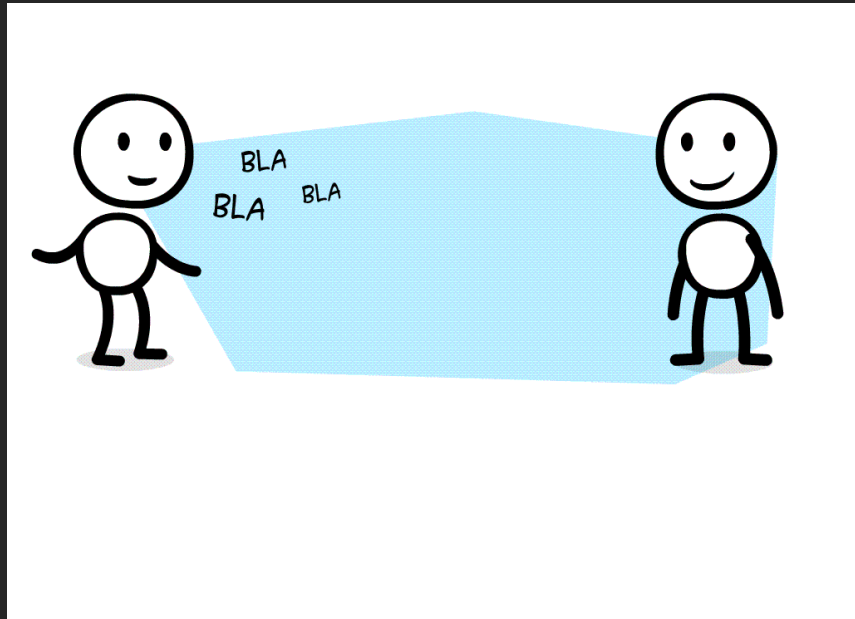
- 30 % av 90 - 95 åringar hade vax i ena eller båda öronen (Winzell Juhlin et.al., 2024)
- Vax kan ge problem med:
 - Återkoppling i hörappraten
 - Hörselnedsättning
 - Klåda
- Hörapparat användning ökar vaxproduktionen



Kommunikationsstrategier är A och O



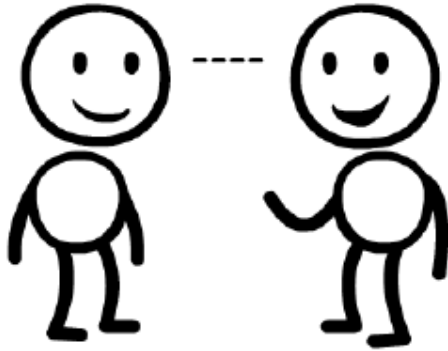
Erik Nästesjö Todd
hosaudionomen.com



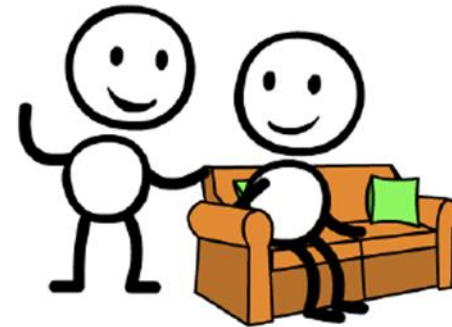
Kommunikationsstrategier är A och O



Erik Nästesjö Todd
hosaudionomen.com



TALA NÄRA DEN MED
HÖRSELNEDSÄTTNING OCH
ANSIKTE MOT ANSIKTE.



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

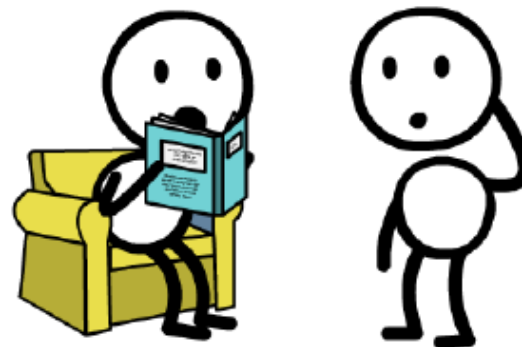
Kommunikationsstrategier är A och O



Erik Nästesjö Todd
hosaudionomen.com



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



UNDBIK ATT HÅLLA NÅGOT
FRAMFÖR MUNNEN NÄR DU TALAR.

Kommunikationsstrategier – A och O



Erik Nästesjö Todd
hosaudionomen.com



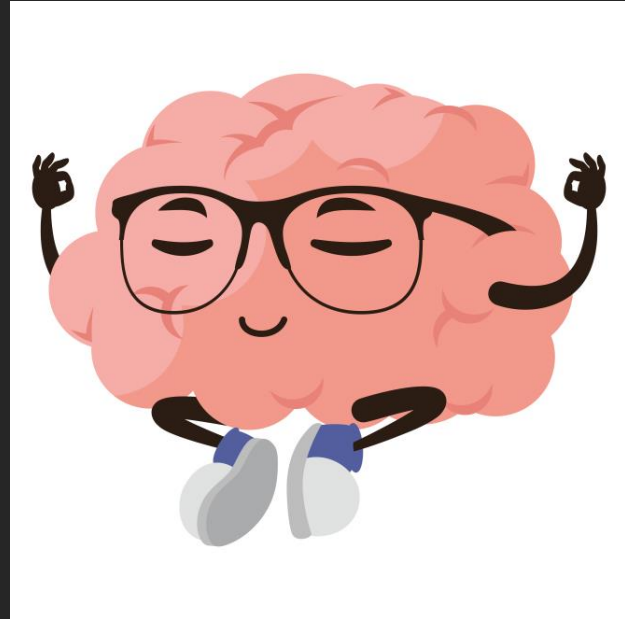
TALA TYDLIGT OCH LITE
SAKTARE. REPETERA OM
NÖDVÄNDIGT MED
ANDRA ORD.



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

En kort sammanfattning

- Vi hör med öronen men lyssnar med hjärnan
- Hörselnedsättning är vanligt
- Demens och hörselnedsättning kan ha liknande symptom
- Hörapparat är bra men inte det enda
- Samtalsstrategier och rumsakustik
- Fråga om hörsel!



Referenser, nedladdningsbart material och lästips

- Äldrebanken.se
- utbildning.nkcdb.se/courses/alldrekursen/
- hosaudionomen.com
- hrf.se/alltomhorsel/rad-till-dig-som-arbetar-inom-var-d-och-omsorg/
- Vårdhandboken
- 1177 - Audionom
- Jönsson & Mäki-Torkko Hörselstatus–riskfaktor och friskfaktor. (2021)
<https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/temaartikel/2020/09/horselstatus-riskfaktor-och-friskfaktor/>
- Winzell Juhlin et al, 2024. *Hearing acuity in nonagenarians aged 90 and 95 assessed in a home setting using standardized pure-tone audiometry*
<https://doi.org/10.1080/14992027.2024.2329710>

Fler vetenskapliga referenser/lästips utöver de som är refererade till tidigare i presentationen

- Cross, H., Armitage, C. J., Dawes, P., Leroi, I., & Millman, R. E. (2024). “We’re just winging it”. Identifying targets for intervention to improve the provision of hearing support for residents living with dementia in long-term care: an interview study with care staff. *Disability and Rehabilitation*, 46(15), 3303-3313.
<https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2245746>
- White, J. D., Johnson, C., Deplacido, C. G., Matthews, B., & Steenkamp, E. H. (2021). Inequality in access to hearing care for older adults in residential homes. *Journal of public health (Oxford, England)*, 43(1), 172–177.
<https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz085>
- McCreedy, E. M., Weinstein, B. E., Chodosh, J., & Blustein, J. (2018, 2018/04/01/). Hearing Loss: Why Does It Matter for Nursing Homes? *Journal of the American Medical Directors Association*, 19(4), 323-327.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jamda.2017.12.007>



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Tack för uppmärksamheten!
asa.winzell@neuro.gu.se