



# Hørsel

## Test hørselen regelmessig

Ofte merker vi ikke selv når vi begynner å høre dårlig fordi det ofte skjer gradvis. Derfor er det viktig å teste hørselen regelmessig slik at endringer i hørselen oppdages så tidlig som mulig.

Hørselstap hos eldre er en del av aldringen. Det som kjennetegner det typiske aldersrelaterte hørselstap er evne til å oppfatte tale. Det er særlig evnen til å oppfatte konsonanter som gjør taleoppfatningen problemfylt.

Vanskene blir framtrødende i omgivelser med bakgrunnsstøy og når mange prater samtidig.

## Forebygg helseplager

Dårlig hørsel kan være en stor påkjenning, både fysisk og psykisk.

Hverdagen preges ofte av usikkerhet, misforståelser, utenforskap og anspenthet.

Det kan igjen føre til stress, konstant trøtthet, hodepine, vondt i nakke og skuldre, tinnitus og andre helseproblemer.

I dårlig lydmiljø kan problemene bli store selv ved en liten hørselsnedsettelse.

For å unngå unødvendige helseplager er det derfor viktig å oppdage hørselsnedsettelse så tidlig som mulig og å søke hjelp hos helsevesenet.

## Hva kan du gjøre?

Be fastlegen din henvise deg til en undersøkelse ved Hørselssentralen DMS Stjørdal. Den ligger i Stjørdal Helsehus og er en underavdeling av ØNH ved Namsos sykehus. Ved behov bistår de med anskaffelse av riktig høreapparat og tilpasning av dette. Høreapparat dekkes av NAV inntil en viss sum.

Kommunen har hørselskontakter som kan gi tips om gode løsninger og bistå med vurdering og søknad til NAV om hørselshjelpemidler. Eksempel på hjelpemidler:

Varsling for røykvarsler og dørklokke.

Forsterker for lyd fra TV, PC, telefon.

Samtaleforsterkere til samtaler, forsamlinger, forelesninger.

**Du kommer i kontakt med hørselskontakt ved å søke kommunen om Helse og omsorgstjeneste via digitalt søknadsskjema på [stjordal.kommune.no](http://stjordal.kommune.no) eller pr telefon 40031166.**