



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

# Hörselhälsa och kognition

[asa.winzell@neuro.gu.se](mailto:asa.winzell@neuro.gu.se)

ÅSA WINZELL JUHLIN, LEG AUDIONOM, , UNIVERSITETSADJUNKT, DOKTORAND



Photo by **Andrea Piacquadio** from Pexels

# Ytterörat

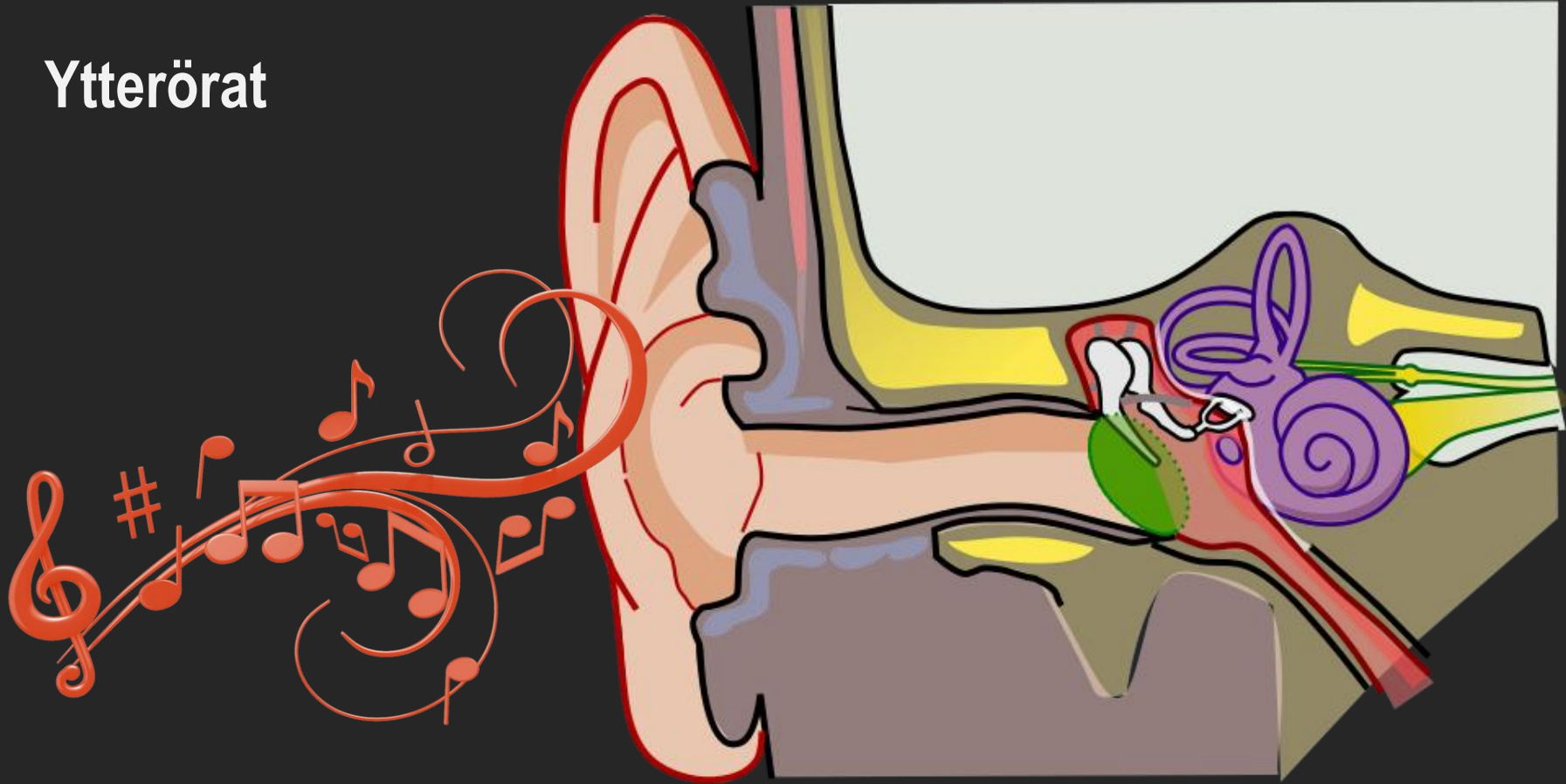


Bild:Wikimedia

# Mellanörat

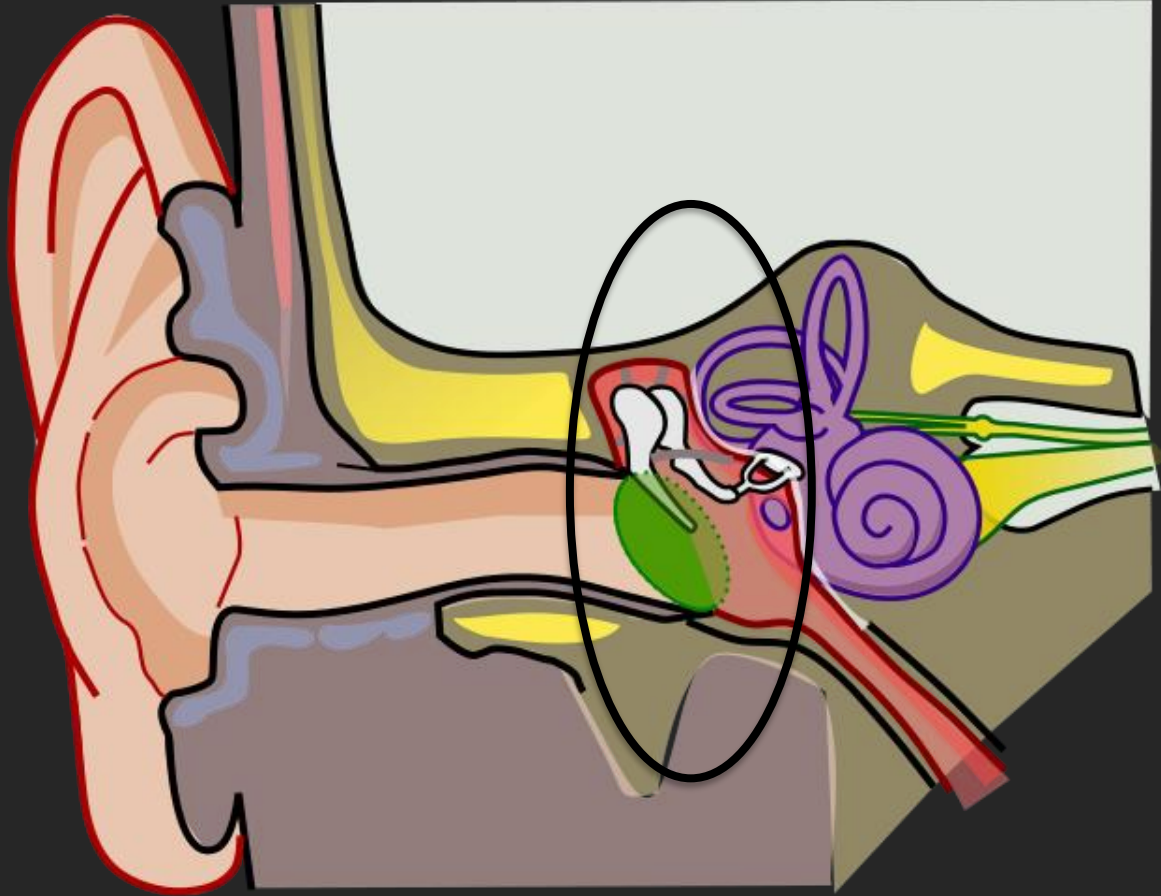


Bild:Wikimedia

# Innerörat

- Vätskefylld snäcka
- 10 – 15 000 sinnesceller
- Omvandlar signalen till elektriska nervimpulser
- Påverkas framförallt av åldrande

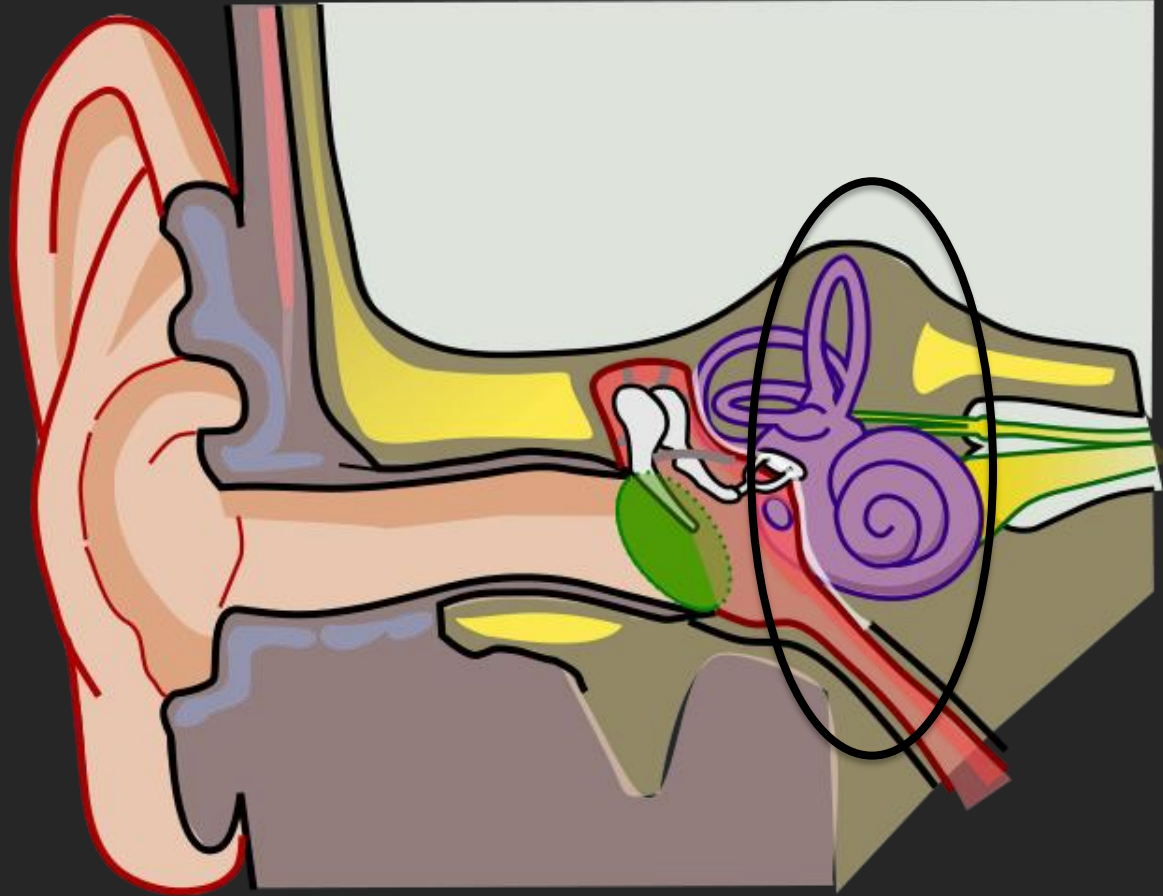
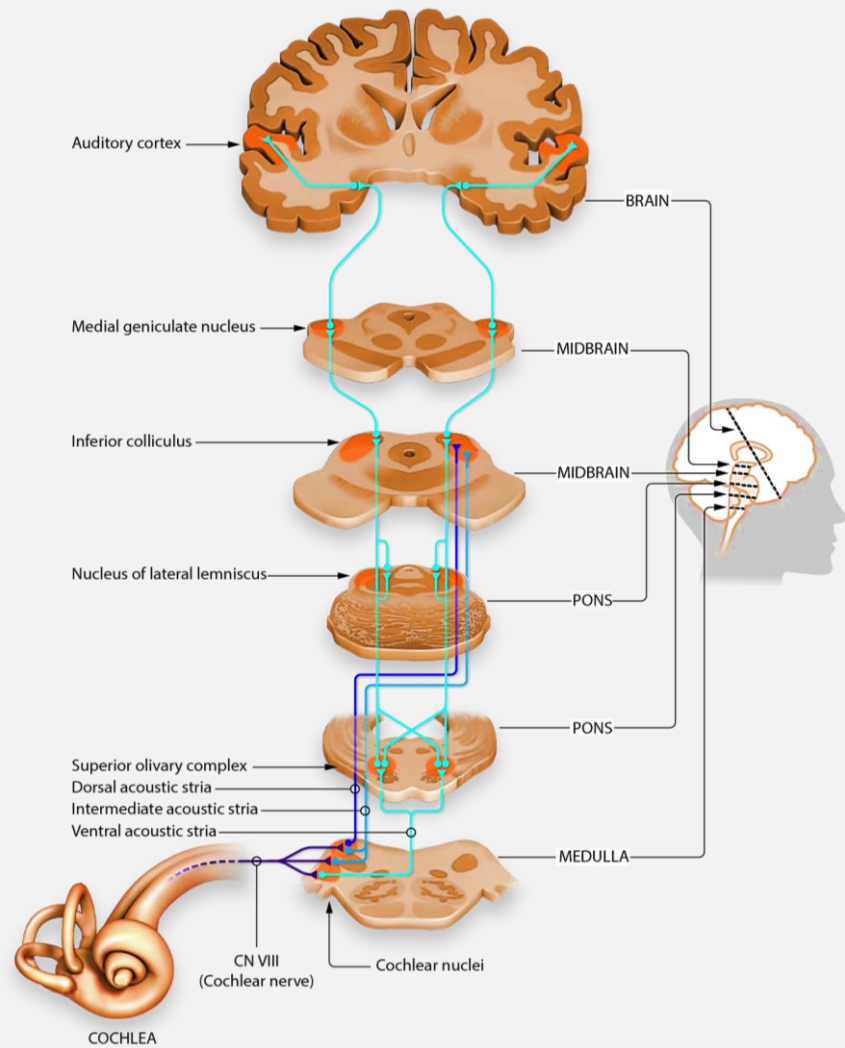


Bild:Wikimedia

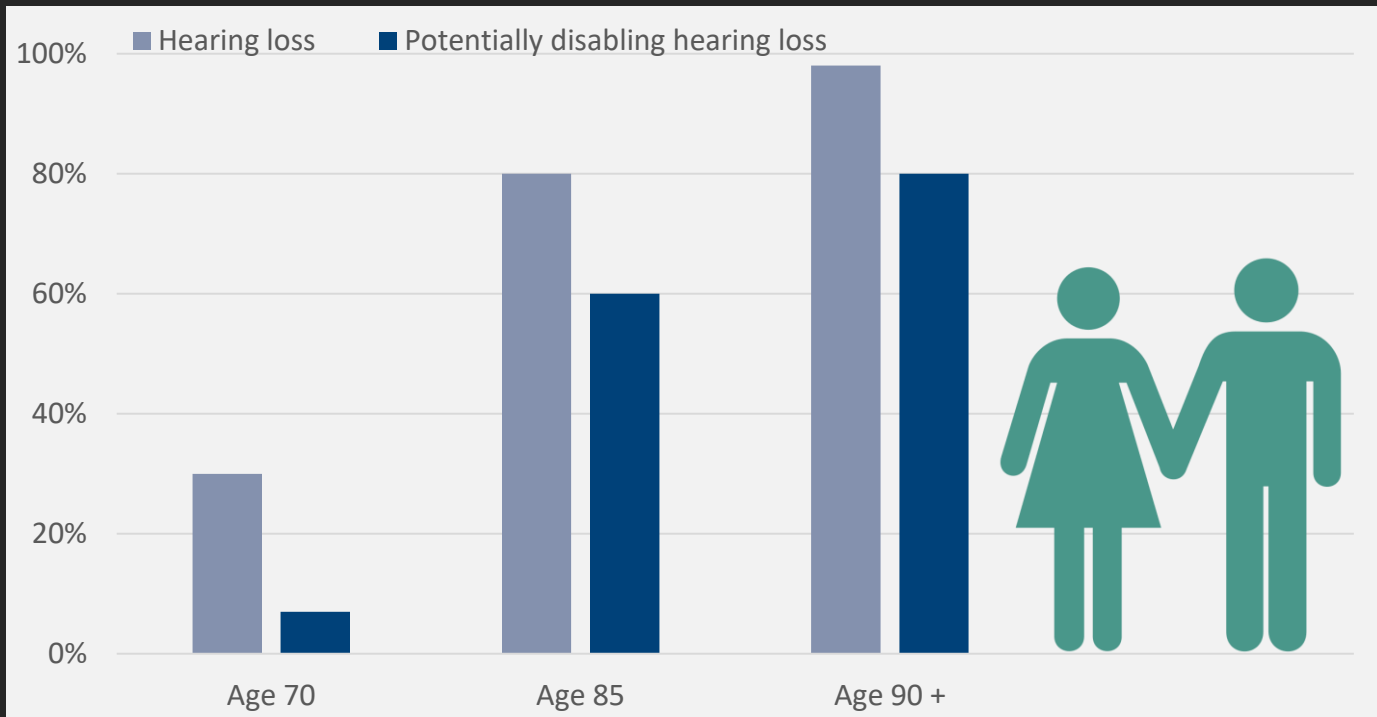


# Även neural och central hörsel påverkas

- Lokalisera, urskilja, dämpa ljud
- Taluppfattningsförmåga



# H70 Hörsel – tre åldersgrupper i Göteborg

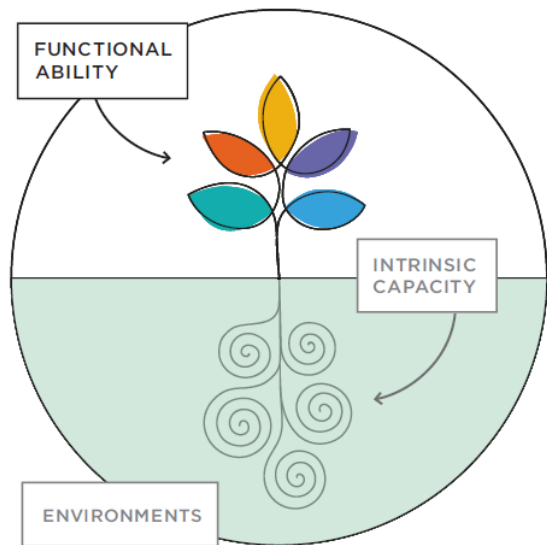


Hoff et al., 2018

Göthberg et al., 2019

Winzell Juhlin et al., 2023





## DECADE OF HEALTHY AGEING BASELINE REPORT



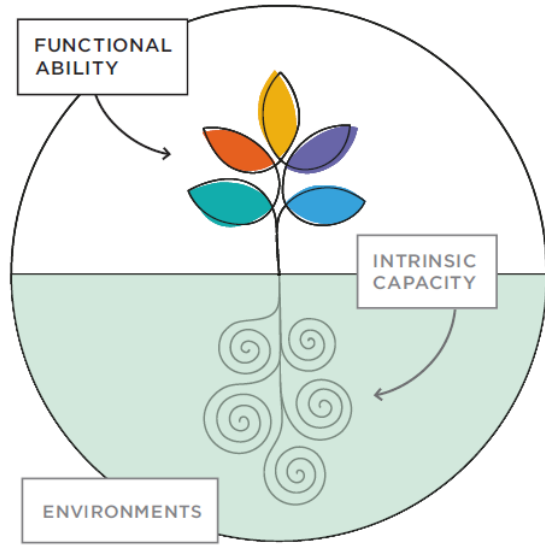
World Health  
Organization

# “Decade of healthy ageing” 2021 – 2030

*”Det går inte att undvika det naturliga åldrandet, men det går att stärka det friska och skjuta upp funktionsnedsättningar. Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser från såväl samhällets som individens sida kan förbättra livskvalitén och bidra till minskade samhällskostnader för vård och omsorg.”*



Folkhälsomyndigheten



**DECADE OF  
HEALTHY AGEING  
BASELINE REPORT**



***“But adding more years to life can be a mixed blessing if it is not accompanied by adding more life to years”***

*“Hearing helps people to communicate, maintain autonomy, and sustain mental health and cognitive functions. Untreated hearing loss interferes with communication and can lead to social isolation.”*

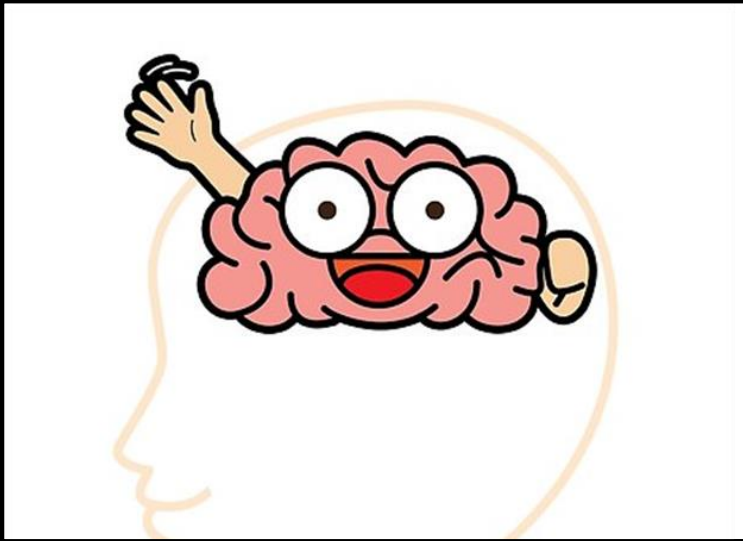


# Samsjuklighet i hög ålder

Åldersgrupp:	85+	90+
Psykisk ohälsa	20 - 30 %	30 % ?
- Depression	10 – 30 % ?	
Demens	30 %	35 – 45 %
Svår synnedsättning (UK)	23 %	37 %
Fall (under senaste året)		50 %

Referenser: Socialstyrelsen (2021), Skoog, I. (2011), Jaul, E., & Barron, J. (2017)

# Hörselhälsans vikt för ett hälsosamt åldrande



**God hörselhälsa kan motverka och mildra:**

- Social isolering och ensamhet
- Depression
- Fysisk inaktivitet
- Fallolyckor
- Nedsatt kognition och demens

# Dementia prevention, intervention, and care

Livingston et al. *The Lancet* (2020)

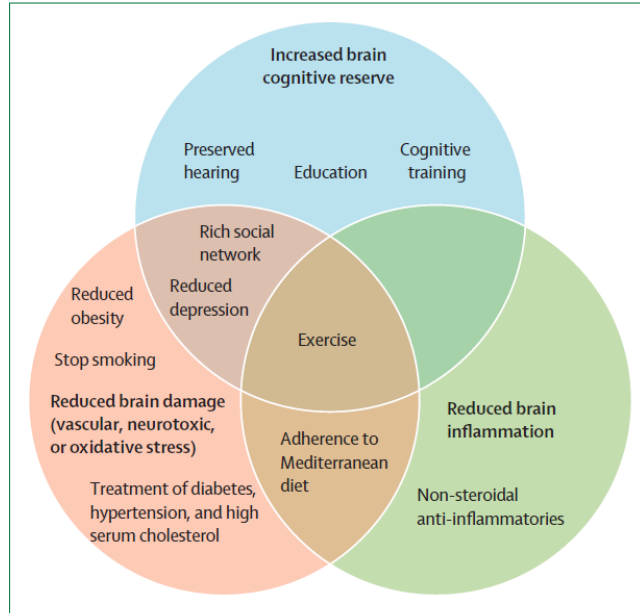
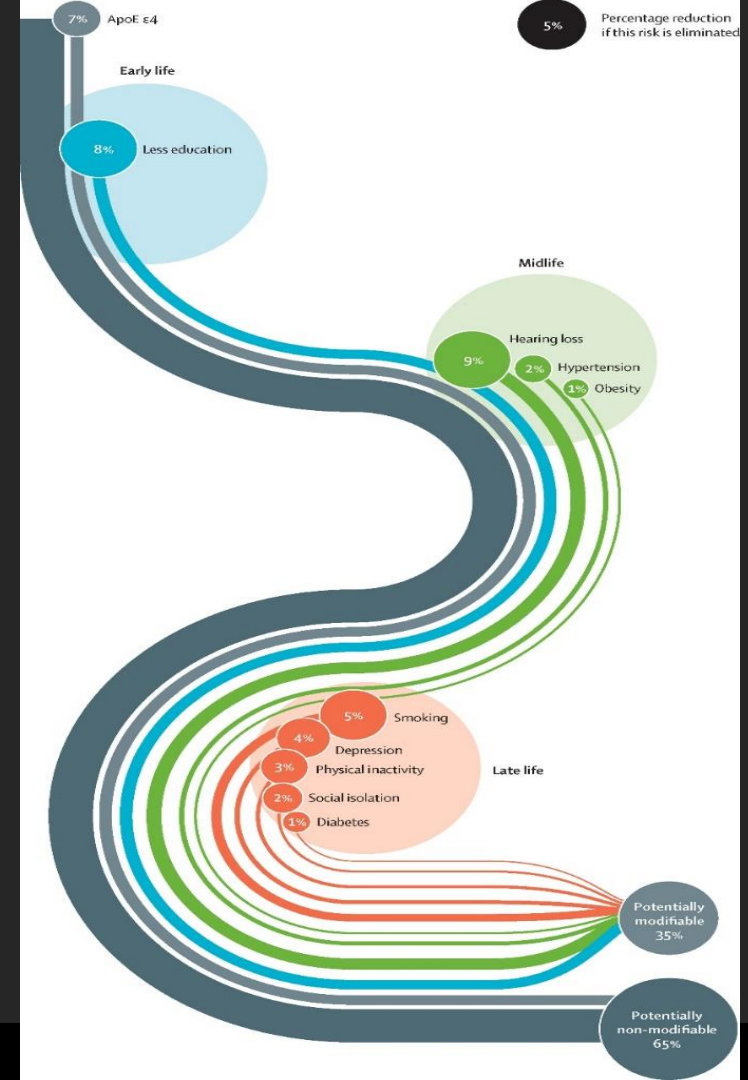
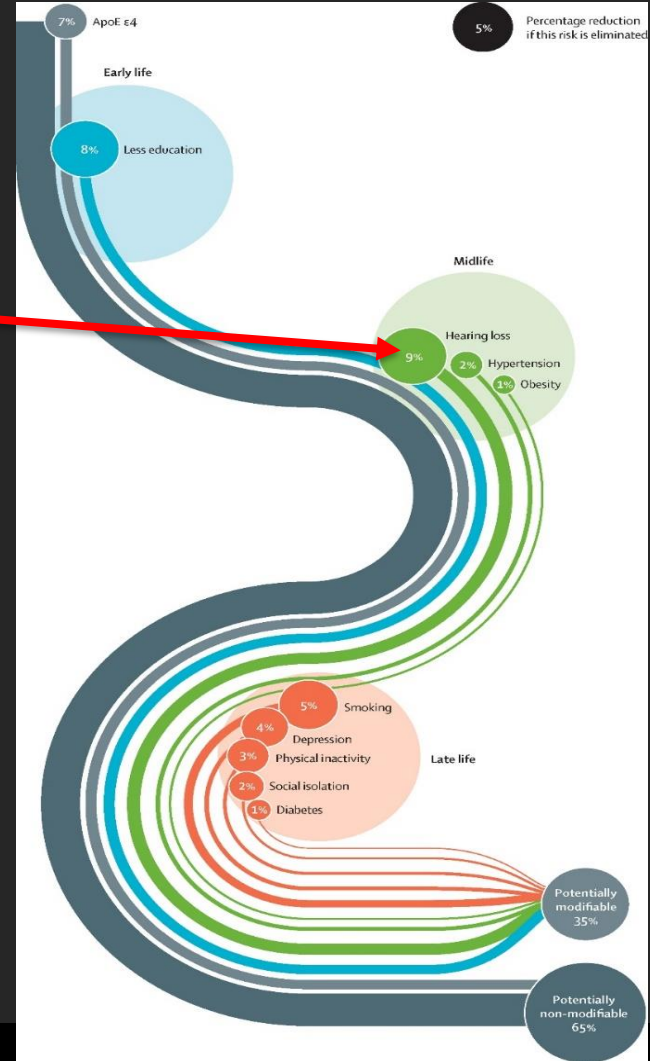
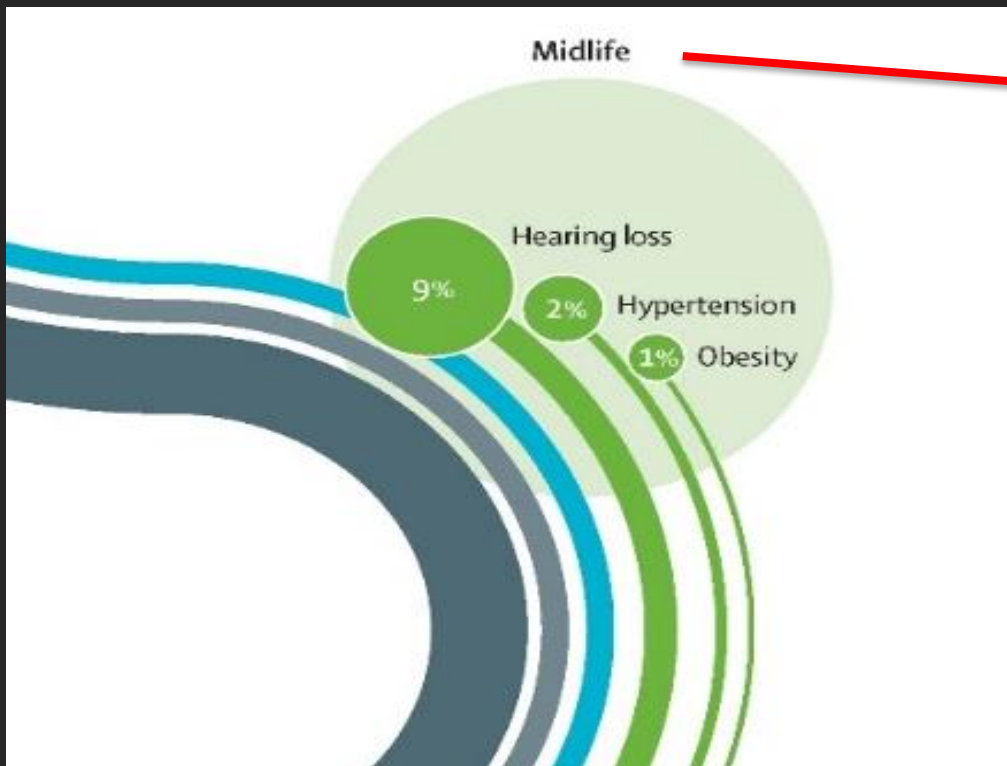


Figure 5: Potential brain mechanisms for preventive strategies in dementia



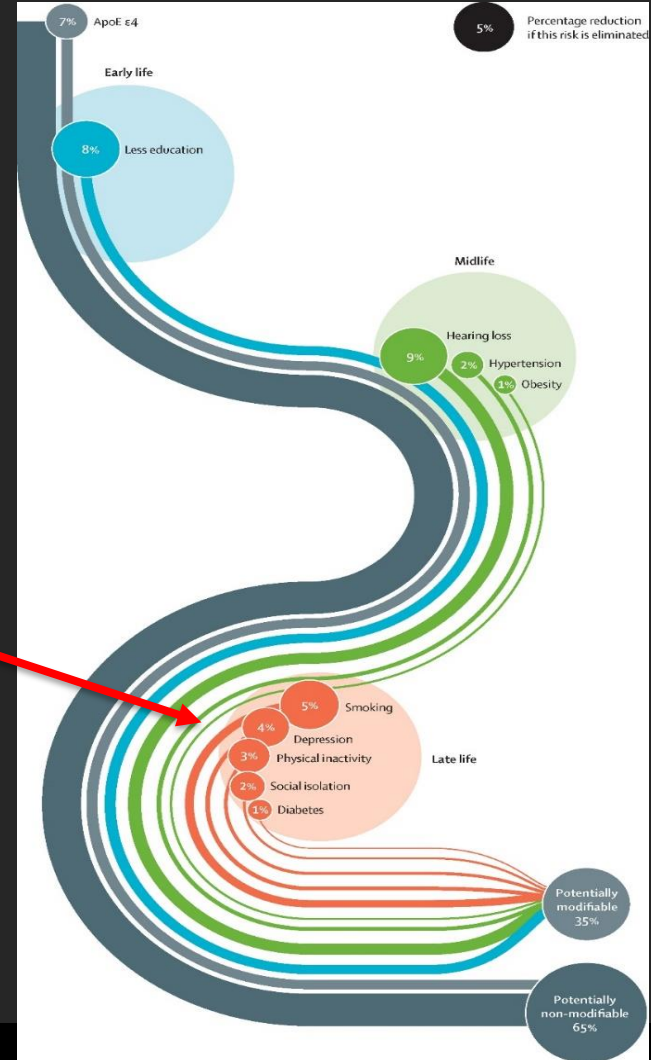
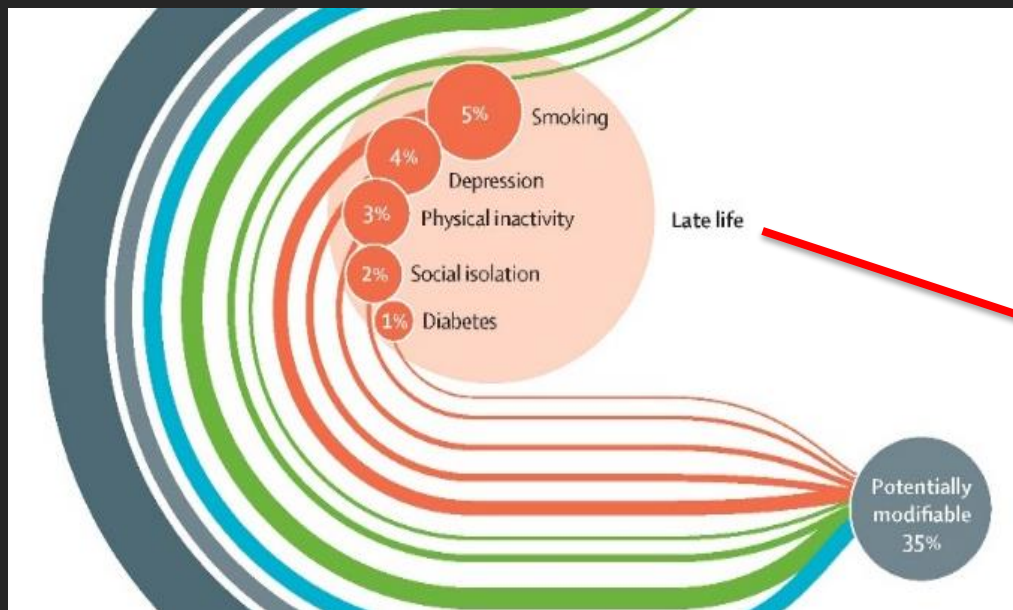
# Dementia, prevention, intervention, and care

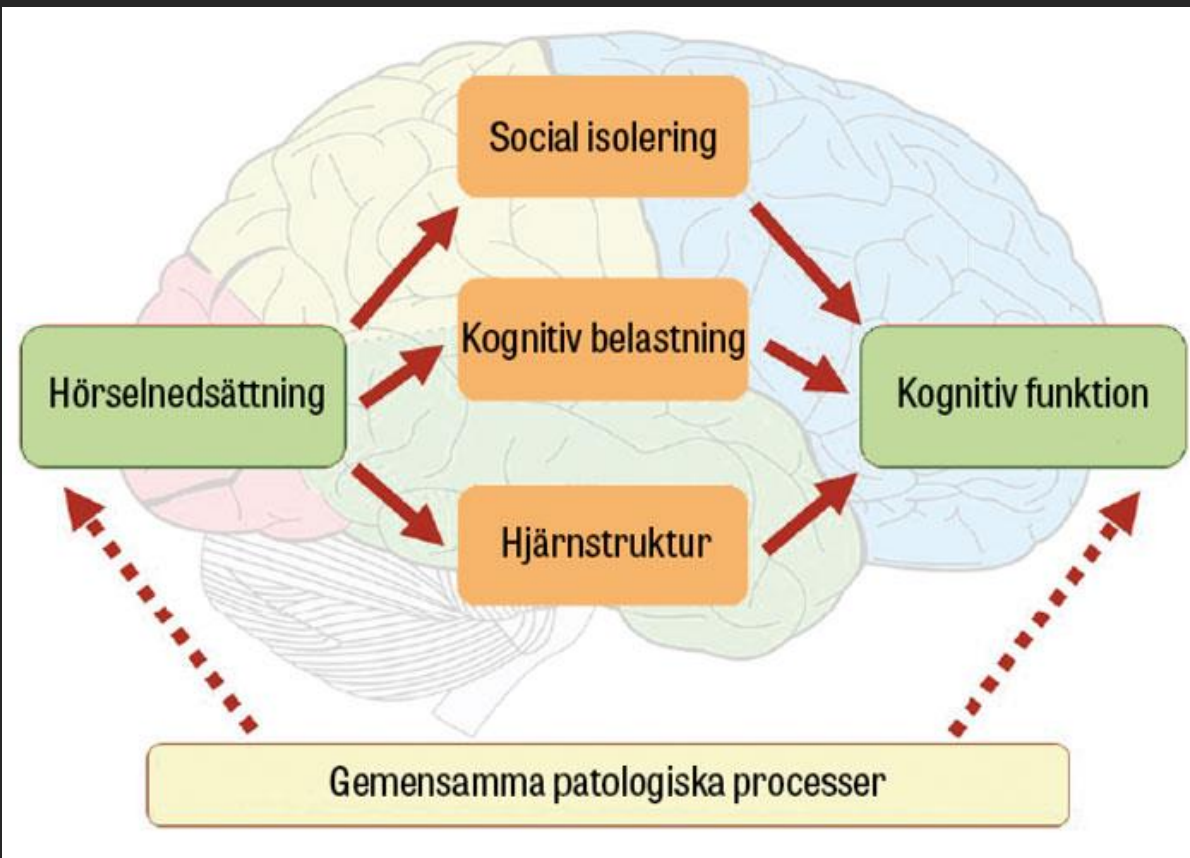
Livingston et al. *The Lancet* (2020)



# Dementia, prevention, intervention, and care

Livingston et al. *The Lancet* (2020)





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

# Men varför söker inte fler hörselvård då?

Vi väntar i medeltal minst 10 år med att skaffa hörapparat

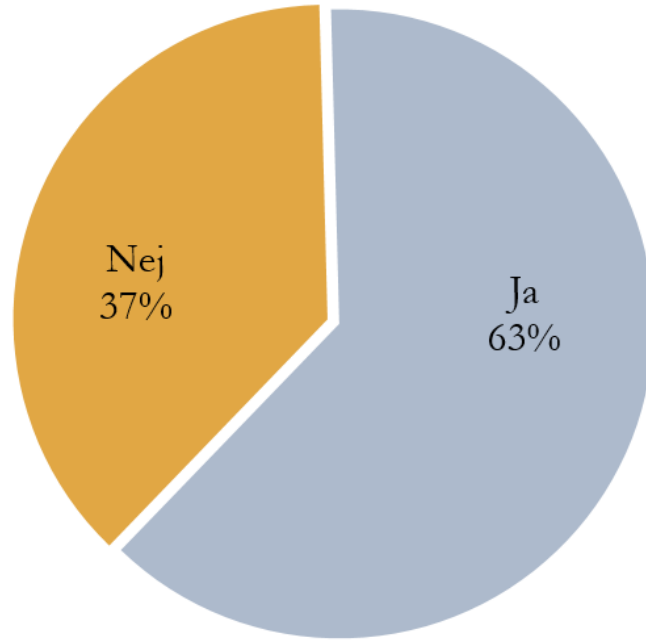
(Davis et al 2007; Öberg et al 2007).

- Stigma (ålderism)
- Okunskap om hörsel
- "Normalt" hos äldre
- Andra sjukdomar
- *Aldrig för sent* – men svårare

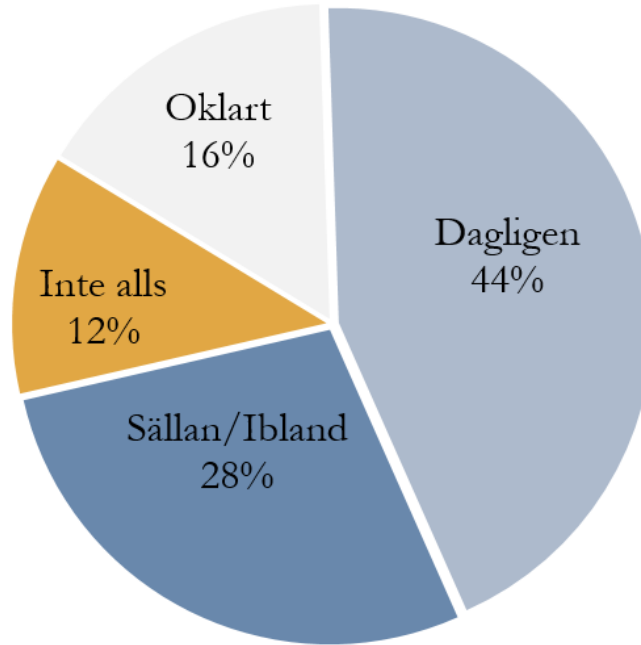




Har du hörapparater?



I vilken omfattning använder du dina hörapparater?

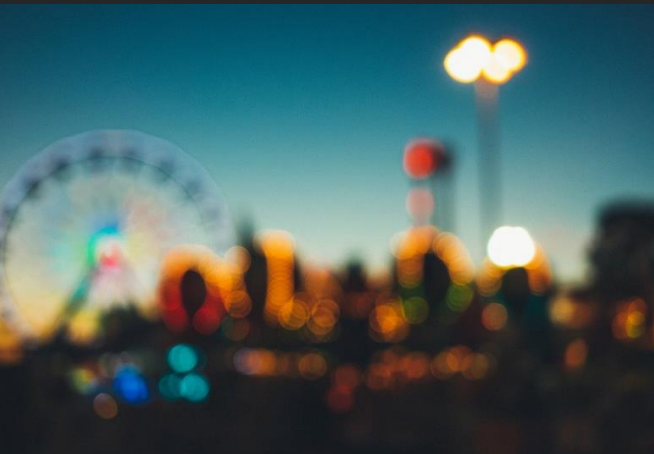


Svar på frågor om hörhjälpmiddel från 91 personer i åldern 90-95



# Att höra med hörapparat

- Ny ljudmiljö – byt inte i onödan
- Ljudstyrkan anpassas automatiskt – men kan bli störande ändå!
- Tillvänjning och motivation
- Ersätter *inte* normal hörsel
- Kräver kontinuerlig användning

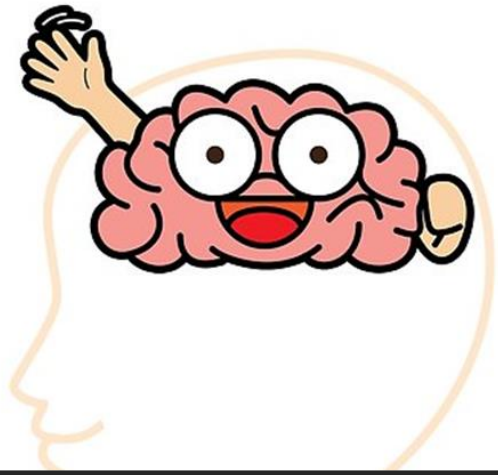


# Så vad ska vi göra nu då?

- Kompetensutveckling
  - Hörselnedsättning och demens
  - Otokopering
  - Tekniska hjälpmedel
  - Akustik och ljudmiljö
  - Kommunikationsstrategier

OJ, det här låter dyrt...

...Nej, inte alls!



# Arbetet framåt

- Ökad medvetenhet om hörselhälsa
- Hörselfrågor/screening vid vårdenheter
  - Hörselansvarig
- Utbildningar
  - Hörselkunskap i vårdutbildningar
  - Enkel hörsel- och hörhjälpmedelsutbildning för alla nyanställda
  - Interprofessionellt samarbete
- Hörselinstruktörer – HRF har utbildningar
- Anhörig- och intresseföreningar är jätteviktiga





# Kan du titta i mina öron?

- 30 % av alla 90 till 95-åringar hade vax i ena eller båda öronen
- Otoskopering
- Vax kan ge problem med:
  - Återkoppling
  - Hörselnedsättning
  - Klåda



# Hörapparater – funkar dåligt i byrålådan

(Fast det är en myt att alla hörapparater ligger i byrålådan)



# Hörhjälpmedel på ordinationslistorna?

Vecka	Åtgärd	Åtgärdsansvarig	Signeras
1	Batteribyte, rengöra filter, slangbyte	Hjälpmedelsansvarig	
2			
3			
4	Batteribyte, byta filter	Hjälpmedelsansvarig	
5			
6			
7	Batteribyte, rengöra filter, slangbyte	Dottern	
8			

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

Morgon	Förmiddag	Eftermiddag	Kväll
			Hörapparat – avstängd, i askarna



# Konkreta tips: Alternativ till hörapparat

*Samtalsförstärkare, hörlurar till TV, högtalare*



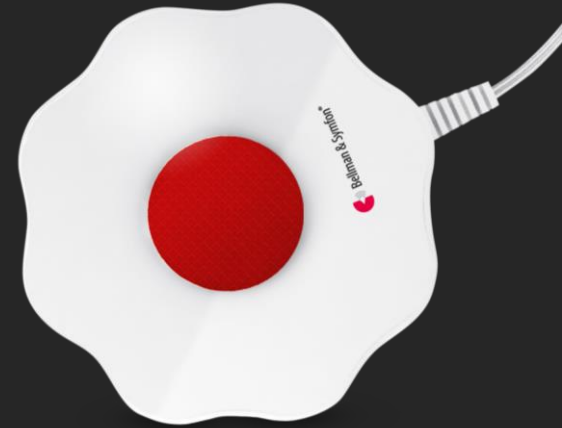
# Telefonering



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

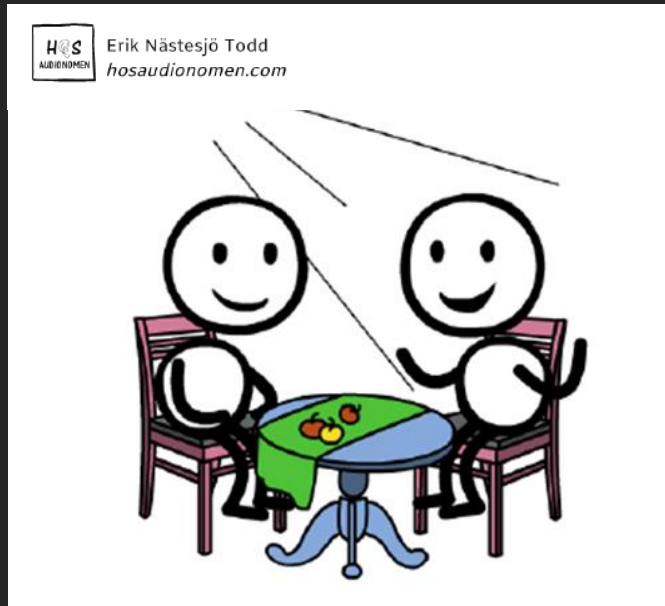


# Larm och signaler - sändare och mottagare



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

Pryce & Goberman-Hill (2011)



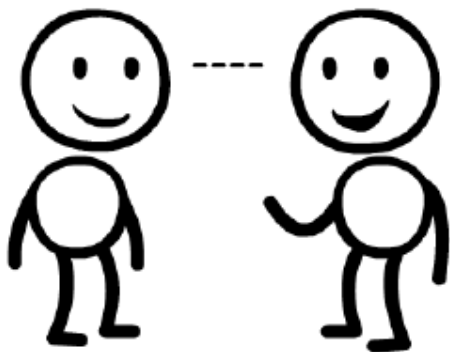
- Kunskap om hörsel
- Dämpa bakgrundsljud
- Placering och ljus
- Skapa en bra ljudmiljö



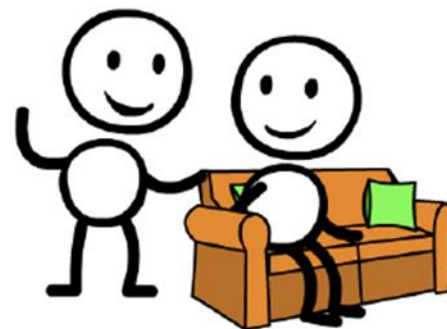
# Hörsel och demens

- 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 eventuella vårdgivare
- Omvärdera behov och hjälpmedel kontinuerligt – individanpassat

# Kommunikationsstrategier är A och O



TALA NÄRA DEN MED  
HÖRSELNEDSÄTTNING OCH  
ANSIKTE MOT ANSIKTE.

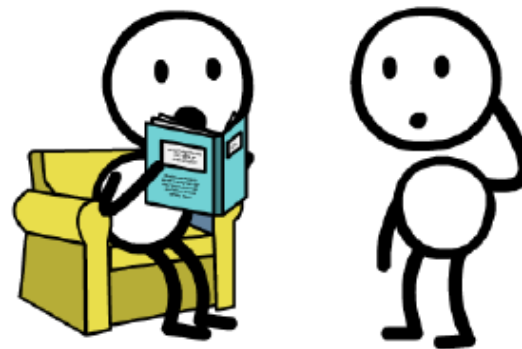


SE TILL ATT DU HAR DEN ANDRES  
UPPMÄRKSAMHET INNAN DU  
PÅBÖRJAR SAMTALET.

# Kommunikationsstrategier är A och O



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




UNDVIK ATT HÅLLA NÅGOT  
FRAMFÖR MUNNEN NÄR DU TALAR.



# Kommunikationsstrategier – A och O



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



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

# Referenser och läsrekommendationer


[hosaudionomen.com](https://hosaudionomen.com)

[aldreboken.se](https://aldreboken.se)


[hrf.se](https://hrf.se)

### GODA RÅD

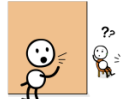
TILL DIG SOM SKA TALA MED NÅGON MED HÖRSELNEDSÄTTNING




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




TALA NÄRA DEN MED HÖRSELNEDSÄTTNING OCH ANSIKTE MOT ANSIKTE.




UNDVIK ATT FÖRÖPPA SAMTAL FRÅN ETT ANNAT RUM ELLER NÄR DET ÄR ANNAT LJUD I BAKGRUNDET.




ANVÄND NORMAL SAMTALSTON. ROPA ALDRIG IN LÖRAT ELLER HÖRAPPARATEN.




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




UNDVIK ATT HÄLLA NÅGOT FRAMFÖR MUNNEN NÄR DU TALAR.



PLACERA DIG SÅ ATT LJUSET FALLER PÅ DITT ANSIKTE. DÅ GÅR DET LÄTTAST ATT LÄSA AV DINA MUNDHÖRSELER.



VID SAMTAL MED FLERA PERSONER, UPPLEVS DEN MED HÖRSELNEDSÄTTNING OM VAD DET TALAS OCH SKRATTAS OM.



HÅ TÄLAMOOD MED DIG SJÄLV OCH DEN MED HÖRSELNEDSÄTTNING. KOMMUNIKATION GÅR ÄT BÅDA HÄLLEN OCH DET KÄNNS TID ATT LÄRA SIG SAMTALSSTRATEGIER TILLSAMMANS.

MIE Erik Nästvedt Todd hosaudionomen.com



## Äldre

som har problem med både syn och hörsel

Aldreboken.se

Nyheter Så påverkar vi Engagera dig Stöd oss Fråga Hörselinjen Allt om hörsel Q   **Bl medlem**

Äldre > Råd till äldreboenden om hörselsmarta besök

## Råd till äldreboenden om hörselsmarta besök



Varannan person över 75 år har nedsatt hörsel. När äldreboenden ordnar besöksplatser är det därför viktigt att tänka hörselsmart, så att nära och kära kan träffas och ändå samtala utan problem. Nedan listar vi tio tips som kan göra stor skillnad.

Med hjälp av avskiljande plexiglas och avstånd försöker allt fler äldreboenden skapa möjligheter för närstående att träffas i virustider. Det är viktiga försiktighetsåtgärder. Samtidigt försvarar det samtal, inte minst eftersom de

Distriktskommun för äldreomsorgens förvaltning Hörsel. Äldreboenden och hörsel. Fånga Din

# Referenser och läsrekommendationer

- <https://hrf.se/videogalleri/hrf-talks-har-vi-rad-med-horselskadade/>
- [Hörsel och info om audionom på 1177](#)
- Dawes, et. al. (2022). Hearing Assessment and Rehabilitation for People Living With Dementia. *Ear Hear*. doi: 10.1097/AUD.0000000000001174
- Jönsson, A., & Mäki-Torkko, E. (2020) *Hörselstatus–riskfaktor och friskfaktor*. Läkartidningen. <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/temaartikel/2020/09/horselstatus-riskfaktor-och-friskfaktor/>
- Livingston et al. (2020) Dementia Prevention, Intervention, and Care. *The Lancet* 396.10248.
  - Länk: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6)

# Referenser och läsrekommendationer

- Pryce, H., & Gooberman-Hill, R. (2012). 'There's a hell of a noise': living with a hearing loss in residential care. *Age and ageing*, 41(1), 40–46.  
<https://doi.org/10.1093/ageing/afr112>
- Winzell Juhlin, Åsa, et al. "Hearing acuity in nonagenarians aged 90 and 95 assessed in a home setting using standardized pure-tone audiometry." *International Journal of Audiology* (2024): 1-11.  
<https://doi.org/10.1080/14992027.2024.2329710>
- World Health Organization (2021). *World report on hearing*.  
– Länk: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240020481>