

# Information og gode råd til hørehæmmede

## Kommunikationscenter Thisted

### Indhold

112 Alarmcentralen – SMS eller brug app .....	2
Sms-service til døve, høre- og talehæmmede.....	2
Anbefalede hjemmesider om hørelse.....	2
Bestilling af batterier og slanger til høreapparater .....	3
Bestilling af tilbehør til høreapparater .....	3
Justering af høreapparater .....	4
Reparation af høreapparater .....	4
Høretekniske hjælpemidler .....	4
Nye høreapparater .....	5
Offentlige Høreklivnikker .....	6
Private høreapparatforhandlere.....	6
Ørelæge med regionsaftale.....	7
Øre-næse-halslæger .....	7
Tolk – fx Skrivetolk, eller Tegnsprogstolk.....	7
Gode råd til kommunikation .....	9
Kontakt KommunikationsCenter Thisted Høreafdelingen .....	10
Rådgivning, vejledning og undervisning .....	11
Om tinnitus og lydfølsomhed.....	11
Om CI (Cochlear Implant) – mulighed for undervisning .....	12
Foredrag.....	13



Denne skrivelse indeholder diverse links til hjemmesider. Ønsker du at modtage dette hæfte elektronisk (så at links nemt kan bruges), send en mail til [kommunikationscenter@thisted.dk](mailto:kommunikationscenter@thisted.dk)  
Anmod om "hørehæftet".

## 112 Alarmcentralen – SMS eller brug app.



App til smartphone: "Akuthjælp til døve"

Hvis du har en smartphone, kan du downloade app'en "Akuthjælp til døve".

Via App'en kan man sende en autogenerated sms til alarmcentralen i tilfælde af en nødsituation. Hent app'en i App Store eller Google Play.

Se mere her: [akuthjælp til døve](https://ddl.dk/akuthjaelp-112-til-doeve/)

(<https://ddl.dk/akuthjaelp-112-til-doeve/>)

## Sms-service til døve, høre- og talehæmmede

Hvis du er døv, høre- og/eller talehæmmet og har brug for akut hjælp, kan du sende en sms direkte til alarmcentralen på 112. Nummeret er fortroligt for at forhindre misbrug, og vi kan derfor ikke offentliggøre det.

Døve, døvblevne, svært hørehæmmede eller talehæmmede kan henvende sig til høre-konsulenten for at få udleveret nummeret. Kontakt høre-konsulenten.

Hvis du får brug for at sende en sms til alarmcentralen, skal der stå,

- hvem du er,
- hvad der er sket,
- og hvor det er sket.

så vurderer alarmcentralen som sædvanligt, hvilken hjælp der er brug for.

## Anbefalede hjemmesider om hørelse

[www.hoereforeningen.dk](http://www.hoereforeningen.dk) (Høreforeningen)

<https://ddl.dk> (Danske Døves Landsforbund)

[www.cfd.dk](http://www.cfd.dk) (Center for Døve)

[www.cbg.dk](http://www.cbg.dk) (Castberggård Højskole)

<https://sbst.dk/handicap> (Social- og Boligstyrelsen)

<https://www.tinnituskompasset.dk/> (Podcast om tinnitus)

<https://www.omtanke.house/> (Stress og angst)

[www.oticon.dk](http://www.oticon.dk) (Oticon høreapparater)

[www.bernafon.dk](http://www.bernafon.dk) (Bernafon høreapparater)

[www.widex.dk](http://www.widex.dk) (Widex høreapparater)

[www.phonak.dk](http://www.phonak.dk) (Phonak høreapparater)

<https://www.resound.com/da> ReSound høreapparater

[www.signia-hearing.dk](http://www.signia-hearing.dk) (Signia høreapparater)

<https://www.rexton.com/da-dk> (Rexton høreapparater)

<https://www.phonicear.dk/products> (Høretekniske hjælpemidler)

## Bestilling af batterier og slanger til høreapparater

Bestil via Internettet: [www.batterier.oticon.dk](http://www.batterier.oticon.dk)

---

Bestil telefonisk **32 26 90 98**

Telefontid hverdage kl. 8-16

---

Batterierne sendes med posten hjem til din privat-adresse.  
Det kan tage en uge.

## Bestilling af tilbehør til høreapparater

Indsend det bestillingskort, du fik på Høreklinikken, eller bestil via Internettet:

Widex - Tlf.: 44 35 62 00

<https://offentlig.widexbutik.dk/shop/frontpage.html>

Høreapparaternes serie-nr. skal bruges ved bestilling.

Hvis høreapparaterne er fra offentlig klinik, er det gratis

Phonak - Tlf.: 64 41 78 87

<https://www.phonak-butik.com/da/horeapparattilbehor/>

Høreapparaternes serie-nr. skal bruges ved bestilling.

Hvis høreapparaterne er fra offentlig klinik, er det gratis

Signia / Rexton - Tlf.: 63 15 40 00

<https://www.signia-hearing.dk/bestilling-forbrugsdele/>

Dato for tilpasningen skal angives.

Hvis høreapparaterne er fra offentlig klinik, er det gratis

GN Resound - Tlf.: 45 75 22 22

<https://resounddk.mystore4.no/>

Priser er angivet, men hvis man taster rabatkode: rsam2017 er det gratis

Oticon - Tlf. 39 17 71 11 eller 44 45 25 21

mail: [brugerservice@oticon.dk](mailto:brugerservice@oticon.dk)

<https://www.oticon.dk/hearing-aid-users/bestil>

Hvis høreapparaterne er fra offentlig klinik, er det gratis

Bernafon - Tlf. 39 17 71 10 eller 44 45 25 20

Mail: [brugerservice@bernafon.dk](mailto:brugerservice@bernafon.dk)

<https://www.bernafon.dk/hearing-aid-users/hearing-aids/forbrugsdele>

Hvis høreapparaterne er fra offentlig klinik, er det gratis

## Justering af høreapparater

Nye høreapparater er på prøve de første 3 måneder.

Hvis du får behov for justering af forstærkningen i nye høreapparater, skal du kontakte den klinik hvor du lånte eller købte høreapparaterne.

Hvis du på et senere tidspunkt får behov for justering af lyden, er du meget velkommen til at kontakte hørekonsulenten på KCT.

OBS: Inden justering af høreapparaterne skal ørerne efterses for voks. Hvis der sidder en voksprop, som lukker øregangen, vil man opleve at lyden er for svag og høreapparatet kan måske let hyle.

Hvis der er behov for udrensning af øregangen, må du kontakte egen læge eller ørelæge.

## Reparation af høreapparater

Hvis dit høreapparat går i stykker, kan du selv sende det til reparation. Der er 4 års garanti på alle høreapparater.

- Send det i æsken, så det ikke bliver knust.
- Husk at lægge en seddel med dit navn og adresse ved, så de kan sende det retur til dig, når det er repareret.
- Skriv også en lille notits om hvad der er galt.
- Posekuverter og æsker kan købes på posthuset
- Send det som Quick-post. (Ellers kan det tage en uge før det når frem.)

<b>GN ReSound</b> Lautrupbjerg 7 2750 Ballerup	<b>Phonak</b> Østre Hougvej 42-44 5500 Middelfart
<b>Sivantos</b> (Rexton og Signia) Nymøllevej 6 3540 Lyngby	<b>Widex</b> Nymøllevej 6 3540 Lyngby
<b>Oticon og Bernafon</b> Sundbyvej 19, Vildsund 7752 Snedsted Høreapparater kan afleveres i en kasse udenfor i tidsrummet 8-15.30 på hverdage.	

## Høretekniske hjælpemidler

Hvis din hørelse er meget nedsat, og du ikke kan få tilstrækkelig hjælp af høreapparater, kan du muligvis have glæde af høretekniske hjælpemidler.

Kommunikationscenterets hørekonsulent kan rådgive dig om, hvilke muligheder der er ligesom hun kan hjælpe dig med afprøvning og evt. ansøgning.

Der findes mange forskellige slags hjælpemidler f.eks.:

- Forstærker-telefon
- Bluetooth-udstyr til eksempelvis mobiltelefon eller TV
- Teleslynge til fjernsynet
  
- Mikrofon til brug ved møder, konferencer mv.

Udlån af tekniske hjælpemidler fra kommunen er gratis.

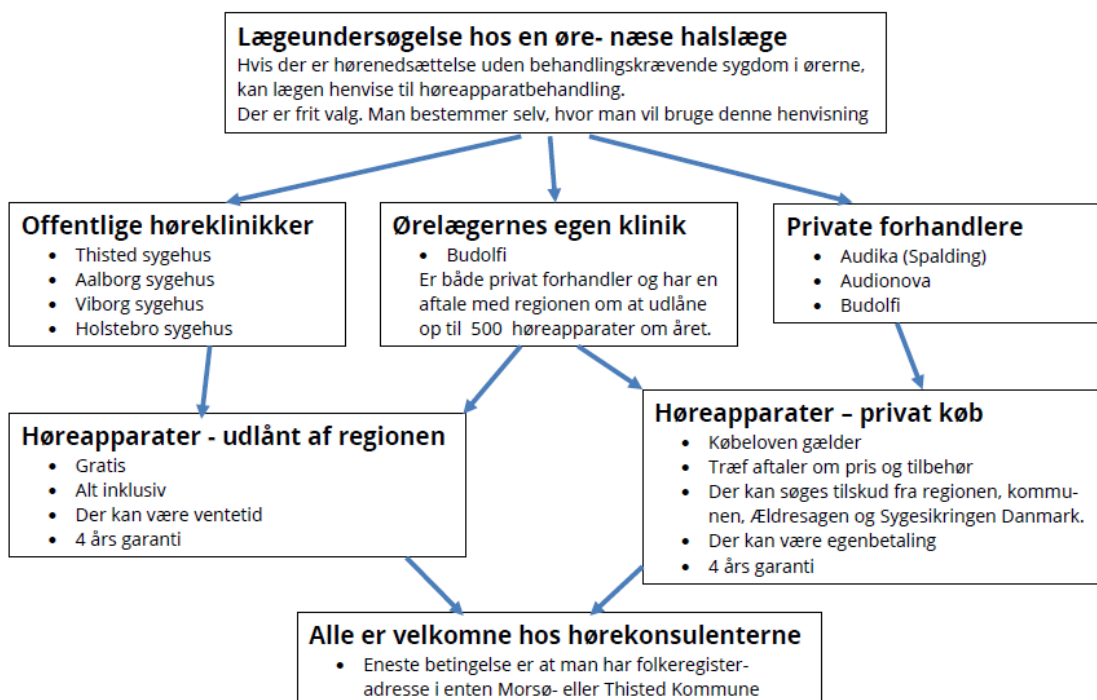
Hjælpemidler bevilliges efter [Serviceloven](#)

## Nye høreapparater

### Har du brug for høreapparat?

Høreapparater kan lånes gratis af regionen - eller købes privat.  
Der kan forekomme egenbetaling ved privat køb.

Høreapparater kan som hovedregel udskiftes hvert 4. år.  
Hvis du ikke tidligere har haft høreapparat, skal du først undersøges hos en ørelæge:



Se mere her: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2021/Hoereapparat-til-voksne>

## Offentlige Hørelinikker

Sygehus Thy-Mors  
Høreklubben  
Højtoftevej 2  
7700 Thisted  
Tlf. 9766 2770

<https://aalborguh.rn.dk/afsnit-og-ambulatorier/oere-naese-halskirurgisk-afdeling/afsnit/hoereklinikken-thisted>

---

Aalborg Sygehus  
Audiologisk Afdeling  
Havrevangen 1, 6  
9000 Aalborg  
Tlf : 9766 2770

<https://aalborguh.rn.dk/afsnit-og-ambulatorier/oere-naese-halskirurgisk-afdeling/afsnit/hoereklinikken-aalborg>

---

Regionshospitalet Holstebro  
Høreklubben  
Lægårdsvej 12  
7500 Holstebro  
Tlf : 7843 9850

<https://www.regionshospitalet-goedstrup.dk/afdelinger/ore-nase-halskirurgi/horeklubben-i-holstebro/>

---

Regionshospitalet Viborg  
Audiologisk Afdeling  
Heibergs allé 4  
8800 Viborg  
Tlf : 7844 6830

<https://www.regionshospitalet-goedstrup.dk/afdelinger/ore-nase-halskirurgi/horeklubben-viborg/>

---

Aarhus Universitetshospital  
Audiologisk Klinik  
Peter Sabroes Gade 6, Bygning 14 F  
8000 Aarhus C  
Tlf : 7846 3109

<https://www.auh.dk/afdelinger/ore-nase-og-halskirurgi/audiologisk-klinik/>

## Private høreapparatforhandlere

Jacobs Hørecenter  
Havnetorv 1B  
7700 Thisted  
Tlf : 9292 7700

<http://www.jacobshc.dk/>

---

Audika  
Frederiksgade 12A  
7700 Thisted  
Tlf : 70 400 200

Audika  
Aagade 7  
7900 Nykøbing M.  
Tlf : 70 400 200

<https://www.audika.dk/>

---

Audionova  
Havnetorv 3  
Thisted  
Tlf: 8877 8110

<https://butikker.audionova.dk/thisted/havnetorv-3.html>

---

Budolfi Høreklubben  
Strandparken 48  
7900 Nykøbing Mors  
Tlf : 9619 0100

<https://lydtillivet.dk/>

---

**Ørelæge med regionsaftale**  
(Dvs. aftale med regionen om at udlevere  
500 offentlige høreapparater om året)

Budolfi øre-næse-halsklinik  
Strandparken 48  
7900 Nykøbing Mors  
Tlf : 9619 9828

<https://oerelaegerne-budolfi.dk/horeapparat/>

**Øre-næse-halslæger**

Budolfi øre-næse-halsklinik  
Mikkel Attermann Bruhn  
Pascal Bonvin.  
Peder Christian Frandsen.  
Janus Bechmann Jespersen

Strandparken 48  
7900 Nykøbing M  
Telefon: 96 19 99 02

Sydhavnsvej 15  
7700 Thisted  
Telefon: 96 19 99 02

<https://oerelaegerne-budolfi.dk/>

---

Dorit Thusholt  
Thomas Skov Randrup  
Gartnerivej 5  
7500 Holstebro  
Telefon: 97 40 23 22

<https://www.oereklubben.dk/>

---

Ørelægerne i Holstebro Midtby I/S  
Janne Andersen  
Larry Højgaard Kristiansen  
Øre-, næse og halslæge  
Sønderlandsgade 9, 2  
7500 Holstebro  
Telefon: 3222 2110

<https://www.facebook.com/%C3%98rel%C3%A6gerne-i-Holstebro-midtby-248633065837919/>

---

Claus Brenner Larsen  
Østergade 3  
7800 Skive  
Telefon: 97 52 50 00

---

**Tolk - fx Skrivetolk, eller Tegnsprogstolk**

Hvis du er svært hørehandicappet, kan du have glæde af en tolk.  
Hvis du fx.

- er under uddannelse
- er i arbejde
- skal til et møde med en offentlig myndighed
- skal deltage i et socialt arrangement.

Se mere her:

[Borger.dk - tolkning for personer med hørehandicap](#)

[Den Nationale Tolkemyndighed](#)

## **Fjernskrivetolkning**

I disse Zoom-, Meet- og Teamstider kan det være svært at få det hele med, når man har en hørenedsættelse. Høreforeningen tilbyder derfor fjernskrivetolkning af virtuelle møder og online arrangementer.

Høreforeningen har lavet en lille video, der viser, hvordan det fungerer:

[se videoklip her](#)

Læs mere om fjernskrivetolkning [her](#)

Fjernskrivetolkning følger de samme regler som almindelig skrivetolkning. Det er altid gratis for brugeren og i mange tilfælde også for den, der rekvirerer.

**Bestilling af tolk:** [www.tolkeportal.dk](http://www.tolkeportal.dk)

- Hvis man som tolkebruger - altså den døve/hørehandicappede selv - skal bestille en tolk til fx en fest eller sport, så kan man bestille gennem Tolkeportalen.
- Hvis man som offentlig myndighed skal bestille en tolk til et møde med en døv borger, kan man kun bruge Tolkeportalen, hvis man er tilmeldt der. Hvis man ikke er tilmeldt Tolkeportalen må man bestille tolk direkte hos leverandøren. Der ligger en leverandørliste på DNTM-hjemmeside [se leverandørlisten her](#)

Den hørehandicappede har en lovsikret ret til tolkebistand uanset om bopælskommunen abonnerer på Tolkeportalen eller ej: [se mere om lovsikret ret her](#) (dntm.dk)



## Gode råd til kommunikation

Hvis man har en hørenedsættelse, bliver man ikke normalthørende, selvom man har gode høreapparater.

Nogle høretab, kan kompenseres godt med høreapparater, og man oplever ikke de store vanskeligheder i dagligdagen.

Andre høretab medfører skelnetab, som gør at det er vanskeligt at skelne tale, selvom det er højt nok. Man kan høre der bliver talt, men det er svært at få fat i, hvad der bliver sagt.

Man kan lette samtalen ved at huske nogle enkle regler for kommunikation:

- Se på den du taler med
- Tal langsomt og tydeligt
- Hvis høreapparaterne virker, er styrken af din stemme høj nok, så du bør ikke råbe
- Undgå baggrundsstøj
- Tal én ad gangen
- Brug evt. blyant og papir

Plakater fra socialstyrelsen:

[Gode råd om hørenedsættelse](#)

[Gode råd - døve](#)

[Gode råd - erhvervet døvhed](#)

[Gode råd - ældre døve](#)

## Kontakt KommunikationsCenter Thisted Høreafdelingen

### Tidsbestilling samt telefonisk råd og vejledning

**Tlf.: 99 17 27 36**

**Telefontid mandage kl. 9-9:30 og tirsdag-fredag kl. 8-9:30**

Eller send en mail til:

Mette Grønlund: [meg@thisted.dk](mailto:meg@thisted.dk)

Anita Munch: [anam@thisted.dk](mailto:anam@thisted.dk)

(OBS: skriv ikke cpr-nr. i en mail)

### Praktisk hjælp til rengøring og vedligehold af høreapparater:

#### Høreomsorg – Thisted Kommune:

Høreomsorgskonsulent Anita Munch - Tlf. 99 17 27 36

Tlf. tid mandag kl. 9-9:30 og Tirsdag-fredag kl. 8-9:30

#### Høreomsorg Morsø Kommune:

Hjemmeplejen - Tlf. 99 70 63 03

Tlf. tid: mandag-fredag kl. 8-9:30

### Efter aftale kan vi træffes på følgende adresser:

**Thisted:** KommunikationsCenter Thisted Kr. Koldsgade 3 7700 Thisted

**Nykøbing:** Sundhedshuset Strandparken 48, 2. sal 7900 Nykøbing

**Hurup:** Uddannelsescenteret Jernbanegade 21 7760 Hurup

Hvis du har behov for praktisk hjælp til rengøring og vedligehold af dine høreapparater, kan du kontakte høreomsorgskonsulenten på KCT, hvis du bor i Thisted Kommune. Hvis du bor på Morsø, kan du kontakte hjemmeplejen.

## Rådgivning, vejledning og undervisning

Hos **hørekonsulenten** kan du få:

- undervisning i vedligehold/betjening af høreapparat og tekniske hjælpemidler
- undervisning i høretaktik
- rådgivning i forbindelse med tilvænningsvanskeligheder
- servicering af høreapparat og tekniske hjælpemidler
- justering af høreapparater
- oplysning om høre-hjælpemidler, samt hjælp til at søge om disse
- hjælp ved problemer på arbejdspladsen på grund af dårlig hørelse
- svar på øvrige spørgsmål eller problemer der er relateret til hørelsen
- vejledning om andre instanser og evt. henvisning til disse
- undervisning om tinnitus - hvad er det? hvad kan der gøres? og hvordan lever man med det?
- høreundervisning til CI-opererede

Har du problemer med hørelse eller høreapparater, kontakte hørekonsulenten.

## Om tinnitus og lydfølsomhed

**Tinnitus** er, når man hører en lyd i øret eller et sted inde i hovedet, som ikke stammer fra en lydkilde. Tinnitus kan lyde meget forskelligt. En hyletone, hvislen, susen, hvæsen, banken, brummen, knitren osv. Tinnitus høres kun af den som har den, for det er ikke en rigtig lyd. Det er aktivitet i hjernens hørecentre.

Nogle oplever at det er der hele tiden, andre oplever at det kommer og går. Nogle husker at det begyndte pludseligt – fx i forbindelse med en ulykke, de fleste har oplevet at det er kommet gradvist.

Tinnitus kan have mange forskellige årsager: Fx hørenedsættelse, stress, depression, medicinbivirkning, sygdom i øret, muskelspændinger eller nakkeskader.

Det er også meget forskelligt hvordan man kan have det med sin tinnitus.

Nogle mennesker bliver bange, irriterede eller trætte af deres tinnitus. De fleste lærer over tid at glemme den, efterhånden som de vænner sig til lyden.

Nogle gange går tinnitus over af sig selv, andre gange ikke.

### **Kontakt ørelægen**

Langt de fleste tilfælde af tinnitus skyldes nedsat hørelse, derfor er det en god ide at konsultere en ørelæge, hvis man får tinnitus.

Hvis det skyldes nedsat hørelse, hjælper høreapparater som regel rigtig godt. I sjældne tilfælde, kan tinnitus være symptom på sygdom i øret eller

hørenerven. Også derfor bør man kontakte ørelægen, hvis man har fået tinnitus. [Kontakt øre- næse- halslæger](#)

**Lydfølsomhed / Hyperacuse** er når man oplever almindelige lyde meget generende. Alle mennesker oplever kraftig støj generende. Det er helt normalt. Men hvis almindelige lyde generer voldsomt, kalder vi det hyperacuse eller lydfølsomhed. Nogle oplever alle lyde generende, andre oplever bestemte lyde generende.

### **Kontakt hørekonsulenten**

Har du brug for en samtale om tinnitus eller hyperacuse, om hvad der kan gøres ved det, og om hvordan man lærer at leve med det om dagen - og sove godt om natten, så er du velkommen til at aftale en tid med hørekonsulenten. [Kontakt hørekonsulenten](#)

Du er også velkommen til at deltage, når der er tinnitus-foredrag. Det annonceres i lokalaviserne og her på hjemmesiden.

### **Om CI (Cochlear Implant) - mulighed for undervisning**

Hvis man er døv eller har en meget svær hørenedsættelse, er det i nogle tilfælde muligt at indoperere en elektrode i det indre øre (CI). Den tilsluttes en CI Processor (et apparat som bæres på øret ligesom et stort høreapparat)

CI sender elektrisk stimulation direkte til høreneerven.

Det giver en oplevelse af lyd, som er meget anderledes end normal hørelse.

Derfor skal man regne med at bruge tid på genoptræning, når man skal lære sig at høre igen.

Høreundervisning efter CI-operation tilbydes på KommunikationsCenter Thisted. Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte os.

## Foredrag

Et par gange om året holder vi foredrag på KommunikationsCenter Thisted. Disse foredrag bliver annonceret i lokalavisene og her på hjemmesiden.

### **Booking af foredrag:**

Hørekonsulenten kommer gerne ud og holder foredrag om

- Hørelse
- Hørenedsættelse
- høreapparater
- tinnitus eller
- lydfølsomhed

Det kan fx være

- for personale i ældreplejen
- eller for pensionistforeninger
- eller andre relevante foreninger eller personalegrupper.

KommunikationsCenter  
*Thisted*  
- for at kunne mestre livet

