

Hörsel och yrsel

Bok- och länktips från Region Dalarnas sjukhusbibliotek

Hos oss på Falu lasarettsbibliotek kan du som bor i Dalarna få hjälp med att hitta lättfattlig information om hälsa.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelser. Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla hälsofrämjande information ur olika databaser och från föreningar.

Vi kan även bistå med källkritisk granskning av hemsidor.

Den som inte har möjlighet att komma till biblioteket kan istället ringa eller skicka e-post.

Hitta till biblioteket: Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken. Följ sedan skyltningen till biblioteket. Bibliotekets entré är på plan 02. Det finns hiss utanför.

Besök oss gärna på webben: www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek

Kontakt

Region Dalarnas sjukhusbibliotek

E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se

Adress: Söderbaums väg 8, 791 82 Falun

Telefon: 023- 49 21 34

Webbsidor om Hörsel

1177.se

Står bakom sidan: Sveriges regioner

Målgrupp: Alla

En sida med råd om hälsa och information om sjukdomar och behandlingar. Det finns både skriftlig information och filmer. Sök på *hörsel* i sökrutan så får du upp flera träffar. Under fliken *Sjukdomar och besvär* finns rubriken *Ögon, öron, näsa och hals* och därefter *Hörsel*. Genom att klicka på den hittar du information om olika typer av hörselnedsättningar och tinnitus. Du kan också ringa på telefonnummer 1177 dygnet runt och prata med en sjuksköterska.

av.se

Står bakom sidan: Arbetsmiljöverket

Målgrupp: Alla

Arbetsmiljöverket är en myndighet som fått regeringen och riksdagens uppdrag att se till att arbetsmiljölagarna efterföljs. Sök på *hörsel* på sidans sökruta så kommer det upp flera träffar om hörsel, buller och arbetsmiljö.

barnplantorna.se

Står bakom sidan: Riksförbundet för barn med cochleaimplantat eller hörapparat.

Målgrupp: Alla föräldrar till barn med hörselnedsättning oberoende typ av hörselnedsättning eller typ av hörapparat.

Barnplantorna sprider information, stödjer föräldrar och följer den tekniska utvecklingen av hjälpmedel. På sidan finns information om bland annat hörsel och språk samt hörseltekniska hjälpmedel.

horsellinjen.se

Står bakom sidan: Hörselskadades riksförbund (HRF).

Målgrupp: Linjen är till för alla, även de som inte är medlemmar i HRF.

På sidan finns skriftlig information om hörsel, hörselskador, hjälpmedel och ljudmiljöer. Klicka på rubriken *Allt om hörsel* så kommer du rätt. På sidan finns det kontaktuppgifter för den som vill ringa eller skicka e-post till en hörselrådgivare.

horseltestaren.se

Står bakom sidan: Hörselskadades riksförbund (HRF).

Målgrupp: Alla vuxna med svenska som modersmål som inte använder hörapparater.

På sidan kan du göra ett enkelt test som kan ge en indikation på om du hör normalt eller sämre än normalt.

hrf.se

Står bakom sidan: Hörselskadades riksförbund (HRF) som är en religiöst och politiskt obunden organisation som arbetar för hörselskadades rättigheter i samhället.

Målgrupp: Hörselskadade och anhöriga

Sidan innehåller information om förbundet och under fliken *Allt hörsel* finns skriftlig information om hörsel, hörselskador, hjälpmedel och ljudmiljöer.

sdr.org

Står bakom sidan: Sveriges Dövas Riksförbund (SDR) som bildades 1922.

Målgrupp: Alla som är döva, hörselskadade, anhöriga eller intresserade av teckenspråk.

På webbsidan kan man läsa om SDR:s över hundraåriga arbete och historia. Du kan även få hjälp att hitta din närmaste regionala eller lokala organisation.

sduf.se

Står bakom sidan: Sveriges Dövas Ungdomsförbund (SDUF)

Målgrupp: För dig som är ung och teckenspråkig.

SDUF ordnar läger, kurser och evenemang för barn, tonåringar och unga vuxna

uh.se

Står bakom sidan: Unga Hörselskadade (UH)

Målgrupp: En organisation för dig som är mellan 0-30 år och har en hörselskada.

UH skapar mötesplatser, sprider kunskap och påverkar för ett bättre samhälle för alla barn och unga.

Webbsidor om Yrsel

1177.se

Står bakom sidan: Sveriges regioner

Målgrupp: Alla

En sida med råd om hälsa och information om sjukdomar och behandlingar. Sök på *yrsel* eller *balans* i sökrutan. Du kan även finna information om du klickar på fliken *Sjukdomar och besvär* och sedan väljer rubriken *Ögon, öron, näsa och hals* och därefter *Öron och balans*. Du kan också under fliken *Sjukdomar och besvär* välja *Hjärna och nerver* och därefter *Yrsel, svimning och kramper*. Dygnet runt kan du ringa telefonnummer 1177 och prata med en sjuksköterska.

yrsel.com

Står bakom sidan: Yrselcenter som är en privat specialistklinik med mottagningar för yrsel-balans- och hörselsjukdomar.

Målgrupp: Alla yra människor och anhöriga.

På sidan finns information om yrsel och balansbesvär.

Personliga berättelser

En dövs memoarer av Bo Andersson (2020).

Bo blev döv i en hjärnhinneinflammation och fick till följd av detta även en svår tinnitus och bekymmer med balansen. I boken berättar han om sitt liv och hur vi lär oss att hantera kriser.

När dimman lättnar: att hitta sin egen rätta väg ut ur utmattningssyndrom av Katrina Linrin (2021).

Katarina skriver sin personliga berättelse om när hon en dag plötsligt faller ihop på golvet utan att kunna röra sig. Hon har kräkningar, kramper och yrsel.

Osynlig diagnos: oförklarlig smärta, yrsel och ångest kan komma från våra ögon av Carl Fernholm (2020).

Boken behandlar samsynsproblem.

Vad sa du? av Ida Bäckström (2018).

Ida berättar om när hon drabbades av tinnitus och plötslig dövhet på båda öronen.

Faktaböcker

Att se röster: en resa in i de dövas värld av Oliver Sacks (1990).

Boken ger information om teckenspråkets betydelse för döva personer. Boken belyser även teckenspråket i ett historiskt perspektiv.

Att (åter)erövra samtalet: en bok om hörselskada och kommunikation av Berth Danermark (2005).

Om hur en hörselnedsättning kan påverka förmågan att samtala och hur man kan få samtalet att fungera igen.

Balansera med mera: en handbok om hur du undviker fallolyckor av Lindy Clemson och Megan Swann-Williams (2018).

Inspiration och praktiska råd på hur du kan undvika fallolyckor i ditt liv. Boken berör allt från fysisk miljö till hur du kan träna upp din balans så att du kan ta del av livet fullt ut.

Bättre balans : tio veckor med enkla övningar för rörlighet, hållning och stabilitet av Carol Clements (2019).

Ett tioveckorsprogram med enkla övningar för att bygga styrka och öka rörligheten.

Den lilla boken om hörsel av Ulf Rosenhall (2000).

Boken ger en översikt över de vanligaste bokomliggande orsakerna till hörselnedsättning, möjligheterna till hjälp och hur vardagen kan underlättas för drabbade.

Det snurrar!: allt om yrsel och balanssjukdomar av Christian Geisler (2023).

Vanliga yrselsjukdomar och symptom beskrivs och du kan få hjälp inför ditt vårdbesök. Läs om hur du kan få kontroll över din yrsel och balans.

Dövhet och hörselnedsättning: specialpedagogiska perspektiv av Carin Roos och Siv Fischbein (red.) (2016).

Boken handlar om interaktion, delaktighet och lärande för personer med hörselnedsättning eller dövhet.

Grattis du har blivit förälder! Barn med hörselnedsättning – en handbok i modern familjeintervention, av Ann-Charlotte Gyllenram och Radi Jönsson (2014).

En bok om habilitering och om barn med hörselnedsättning.

Huvudvärksboken av Anna Ditzinger och Kajsa Wallenius (2001).

I boken finns ett kapitel som behandlar yrsel och yrselträning.

Hörseln: det första sinnet av Konrad S. Konradsson (2011).

Om ljud, hörsel och apparater för alla som drabbats av hörselproblem.

Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus av Viktor Kaldo (2004).

Boken innehåller en behandlingsmanual och är till för vårdpersonal, den som lider av tinnitus eller för den som vill lära sig mer.

Leva med tinnitus av Vendela Zetterqvist m fl. (2013).

En självhjälpsbok för personer med tinnitus.

Svindlande vindlingar: en personlig berättelse om örats inre skönhet av Helge Rask-Andersen (2021).

Boken bygger på de populärvetenskapliga föreläsningar om örat som författaren har hållit inför patientorganisationer.

Tinnitus: Orsaker, teorier och behandlingsmöjligheter av Gerhard Andersson (2000).

Boken tar upp olika orsaker till tinnitus och presenterar olika behandlingsmetoder.

Yrsel: ett tvärvetenskapligt perspektiv av Johan Bergenius m fl. (2000).

Boken ger en tvärdisciplinär översikt över symptomet yrsel. Balanssystemets anatomi, fysiologi, diagnostik och terapi av de vanligaste sjukdomarna som drabbar balansen behandlas i boken.

Yrsel: utredning och handläggning av Eva Ekvall Hansson (red.) (2011).

Boken beskriver de vanligaste yrselsjukdomarna.

Äldre som har problem med både syn och hörsel av Anne Jalakas (2019).

Boken är framtagen av Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor. Den innehåller fakta, tips och råd.

"Är du verkligen döv? Du ser ju så pigg ut": möten mellan hörande och icke-hörande av Päivi Fredäng m. fl. (2011).

Dråpliga och tankeväckande situationer i mötet mellan döva och hörande.

Skönlitteratur

Främlingar jag känner av Claudia Durastanti (2021).

Claudias föräldrar är båda döva, men de bryr sig inte om att lära sig teckenspråk. En bok som visar oss hur språket skapar vår förståelse för oss själva.

Hav utan farleder av Leif Bergholtz (2020).

En berättelse om hur det är att hamna utanför på grund av depression, dövhet och dövblindhet.

Yrsel av Annika Widholm (2019).

En psykologisk thriller om Clara som börjat få mystiska svimningsanfall och som vaknar upp på olika platser utan att veta hur hon har kommit dit. Hon börjar även känna sig förföljd.

För barn och unga

Alla mina sinnen av Valentina Villarreal Thibblin (2016).

En mellanstadie lärare berättare om människans alla sinnen, bland annat om hörseln.

Flingan av Sassa Buregren och Maud Mangold (2014).

En barnbok som handlar om hur det är att inte höra.

Min kompis har en hörselnedsättning av Mrs Hyper (2019).

En bok om Neo och hans bästa kompis Charlie som har en hörselnedsättning. Den ingår i en bokserie i miniformat med fokus på barn som har olika funktionsnedsättningar. Böckerna är skapade tillsammans med Infoteket om Funktionshinder i Uppsala.

Superdövis av Cece Bell (2016).

Serier för barn om hur det är att ha hörapparat men inte vilja sticka ut och vara annorlunda än andra.

Tove va-va av Tove Kullberg (2007).

En faktabok för barn från 4 år om när Tove och hennes familj förstod att hon är hörselskadad.

Filmer

Titel, av skapare (år).

Tidskrifter

Auris, är en tidning från Hörselskadades Riksförbund (HRF) och ges ut med sex nummer per år.

Dövas tidning ges ut av Sveriges Dövas Riksförbund (SDR). <https://dovastidning.se>

Aktuella nyheter från Sverige och övriga världen utifrån temat döva. Tidningen lyfter särskilt fram ämnen som hälsa, sport, kultur och vetenskap.

Poddar / appar

Teckenspråkslexikon

Allt innehåll i appen kommer från Svenskt teckenspråkslexikon som tillhandahålls av Avdelningen för teckenspråk, Institutionen för lingvistik, Stockholms universitet på <http://teckensprakslexikon.su.se> De uppdaterar kontinuerligt lexikonet med nya tecken samt uppdaterar befintliga tecken. Du måste vara uppkopplad för att kunna se fotografier och videor.

Tal till text och autotextning som stöd vid samtal

Med hjälp av AI kan du slå på automask undertextning vid digitala presentationer och videomöten. Du kan också ladda ned och använda en textningsapp på din mobil vid samtal, då textas i realtid vad samtalspartnern säger via appen. Två appar är exempelvis Tera och T-talk som kan förskrivas som hjälpmedel. Du kan också använda din mobiltelefon som extern mikrofon om du bär hörapparater. För mer information om hörselsmarta hjälpmedel: <https://hrf.se/alltomhorse1/#horselsmarta-hjalpmedel-och-prylar>.