

Hörsellinjen

0771-888 000

Har du frågor om ljudmiljö? Eller frågor om något annat som har med hörsel att göra?

Då är du välkommen att kontakta Hörsellinjen, en informationstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Hörsellinjen är öppen vardagar mellan 9 och 15 på 0771-888 000. Kostar bara som ett lokalsamtal.

De som svarar är utbildade hörselinformatörer och kan svara på frågor om ljudmiljö, hörsel och olika typer av hörselskador.

Du kan också ställa frågor på www.horsellinjen.se eller skicka e-post till horsellinjen@hrf.se.



HÖRSELLINJEN

Foto: Pernille Tofte/Mira

befr! samtalet

Läs mer om kampanjen
för samtalsvänligare ljudmiljö
på www.befriasamtalet.se

Hörselskadades Riksförbund (HRF)
Gävlegatan 16, Box 6605, 113 84 Stockholm
tel: 08-457 55 00, texttel: 08-457 55 01
e-post: hrf@hrf.se, www.hrf.se

Foto: Charlie Drevstam

Ljudsmart

– några tips om samtalsvänlig ljudmiljö



Har du tröttnat på allt **STÖRANDE** ljud?

Har du tänkt på hur mycket ljud vi har omkring oss? Nästan hela tiden, varje dag. Det är surrande fläktar, brummande maskiner, skrap och slammer, ringande telefoner, bakgrundsmusik, ekande steg och röster... Och hur många gånger har du suttit på ett café eller en restaurang och haft svårt att höra vad som sägs? Otaliga? Det är du inte ensam om.

Störande ljud gör att vi mår sämre. Vi får svårare att prata med varandra. Bli stressade, okoncentrerade och uttröttade. Så varför görs det så lite åt det?

Vi i HRF arbetar för ett samtalsvänligt samhälle, utan ljudstress. Vi vet att det skulle öka trivseln och förebygga ohälsa. Dessutom skulle livet bli mycket lättare för alla som hör dåligt.

Vill du hjälpa oss att skapa bättre ljudmiljö? Här är några tips om hur du kan börja.



Foto: Johnér Bildbyrå AB

8 tips till dig som vill ha en **samtalsvänligare** ljudmiljö

- 1. Prata om ljudmiljön.** En anledning till att ljudmiljön är dålig på så många ställen i samhället är att vi accepterar det i tysthet. Så när du tycker att ljudmiljön är jobbig – prata om det med dina vänner, dina arbetskamrater, dina anhöriga... På så sätt bidrar du till att väcka opinion och skapa medvetenhet. Det är första steget mot förändring.
- 2. Våga säga till om dålig ljudmiljö.** Om du tycker att det är svårt att höra och samtala på ett café, i en affär eller i vilken lokal som helst, då är du förmodligen inte ensam om det. Våga ta upp det med någon ansvarig. Ju fler som säger till, desto större chans att något händer.
- 3. Använd ditt "konsumentinflytande".** Kunden har alltid rätt, heter det. Välj därför gärna caféer och restauranger där ljudmiljön är bra. När du lämnar ett ställe där det låter riktigt illa, tala om att du gärna kommer tillbaka – men inte förrän de förbättrat ljudmiljön.
- 4. Påverka din hörmiljö på jobbet.** Om du tycker att det låter illa i kontorslandskapet, i mötesrummet, i personalmatsalen eller någon annanstans – prata med skyddsombudet eller arbetsgivaren om att anlita en akustikkonsult för en ljudmiljöanalys. Åtgärder för bra ljud-

miljö är en smart investering som bidrar till ökad effektivitet. Det förebygger också ohälsa, inte minst bland anställda med hörselnedsättning.

- 5. Värna barnens ljudmiljö.** Inom barnomsorg och skola är det tyvärr ganska vanligt med ljudmiljöproblem, på grund av stora barngrupper och dålig akustik. Hur är det för dina barn? Tala med personalen och andra föräldrar om hur barnen kan få en mer samtalsvänlig vardagsmiljö.
- 6. Befria samtalet hemma.** Om en middagsbjudning blir en ekande kakofoni bör du göra något åt ljudmiljön i ditt hem. Enkla åtgärder kan ge stor effekt. Fråga Hörsellinjen så får du tips (se baksidan).
- 7. Skaffa kunskap.** Har du frågor om ljudmiljö, hörselskador eller något annat som rör hörsel? Vänd dig till Hörsellinjen (se baksidan).
- 8. Ta ställning.** Under 2010–2011 driver HRF kampanjen "Befria samtalet", för bättre ljudmiljö och ett samtalsvänligare Sverige. Du kan stödja vårt arbete genom en gåva på plusgiro 90 03 14–6. Läs mer om kampanjen på www.hrf.se/befriasamtalet