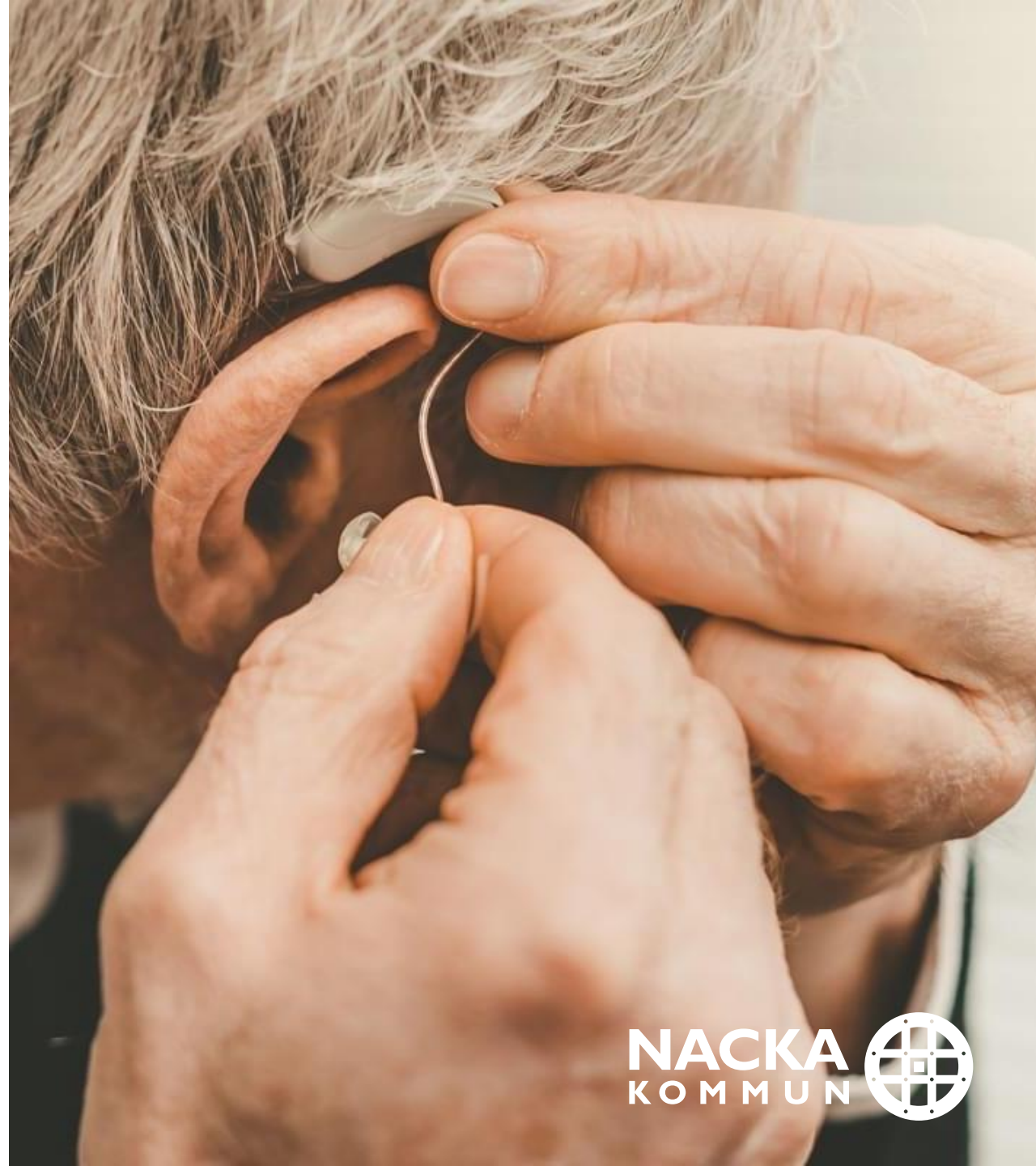


SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR NACKA KOMMUN

Digitala hjälpmedel kopplat till syn och hörsel

NACKA KOMMUN SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR

- Förebyggande arbete för att ge hjälp, råd och stöd till dig som har en syn- och/eller hörselnedsättning
- Yrket finns i flera kommuner i Stockholm och i landet men tyvärr inte alla.
- Du behöver **inget biståndsbeslut** – insatsen är **kostnadsfri**.
- Kontakt: Frida Ambros
070 431 84 83, frida.ambros@nacka.se



VAD KAN EN SYN- OCH HÖRSELINSTRUKTÖR GÖRA?

- Telefonrådgivning och hembesök vid behov.
- Regelbundna drop-in tider och Synträffar i olika delar av Nacka.
- Skötselråd och träning av syn- och hörselhjälpmedel.
- Information om kurser, föreningar och vilket stöd kommunen och myndigheter kan ge.
- Information och utbildning till närstående samt personal inom hemtjänst och äldreomsorg.
- Hjälp med syn- och hörselanpassningar på telefon, dator och surfplatta.



DAGENS PROGRAM

13.30-13.45 Syn- och hörselinstruktör informerar om digitala hjälpmedel kopplat till syn och hörsel

13.45-14.15 Företaget Insyn föreläser om AI glasögon och andra synhjälpmedel

14.15-14.35 Fika

14.35-15.05 Företaget Iris hjälpmedel om belysning och smarta hjälpmedel

15.05 -15.30 Frågor och mingel med föreläsarna

TIPS VID VAL AV HÖRAPPARAT

- Viktigt att få information om **regionens upphandlade sortiment**.
- **Kostnad:** 600 kr för hörapparater + patientavgift 275 kr.
- Fundera över **vilka behov du har** – testa i olika miljöer.
- Ha en **öppen och god dialog med din audionom**.
- **Ge inte upp!** Det kan ta tid att hitta rätt hjälpmedel.
- [Allt om hörsel - Hörselskadades Riksförbund](#)

TEKNIK SOM UNDERLÄTTAR VARDAGEN

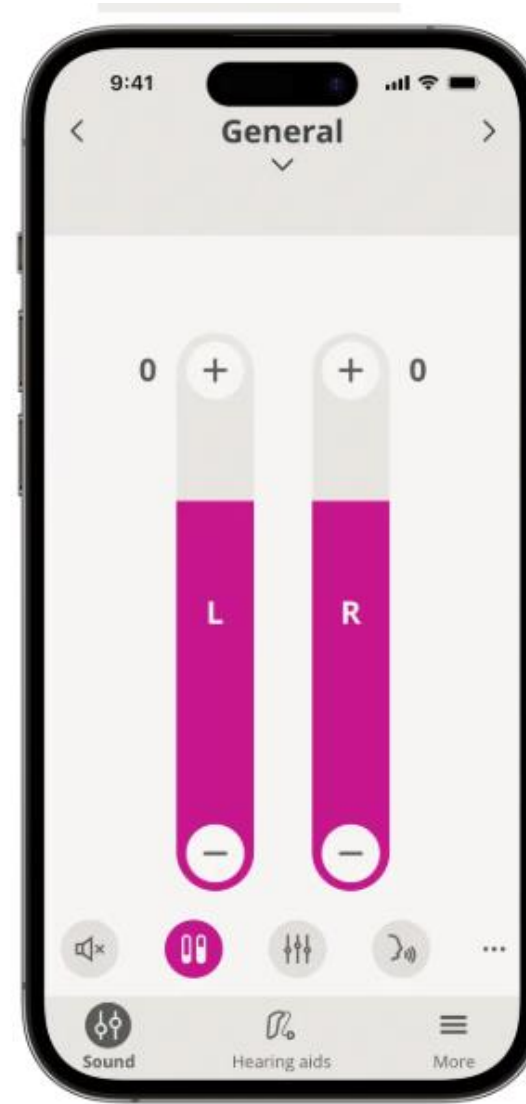
- Den tekniska utvecklingen har skapat stora möjligheter för personer med **syn- och hörselnedsättningar**.
- I dagens mobila enheter finns många **appar och inställningar** som gör livet enklare.
- Du kan till exempel:
 - Styra telefonen utan att se knapparna.
 - Få tal transkriberat till text direkt på skärmen.
- Vi går igenom olika **hjälpmedel** som finns tillgängliga på moderna mobila enheter.

DIGITALA HÖRSELHJÄLPMEDEL

- Hörapparater är det oftast det främsta hjälpmedlet vid försämrad hörsel
- Mobilen gör det enklare att:
 - Styra hörapparaters funktioner
 - Koppla ihop med andra hjälpmedel
 - Använda textning och förbättrat ljud till TV
 - Få tal transkriberat till text

BLUETOOTH OCH APPAR FÖR HÖRAPPARATER

- De flesta moderna hörapparater har Bluetooth-stöd
- Appar finns för att styra via mobilen
- Vanliga funktioner:
 - Justera volym och program
 - Överföra ljud mellan enheter
 - Styra riktning för ljudupptag
 - Hitta hörapparaten
- Kolla kompatibiliteten mellan mobil och hörapparat
- Support finns för alla appar



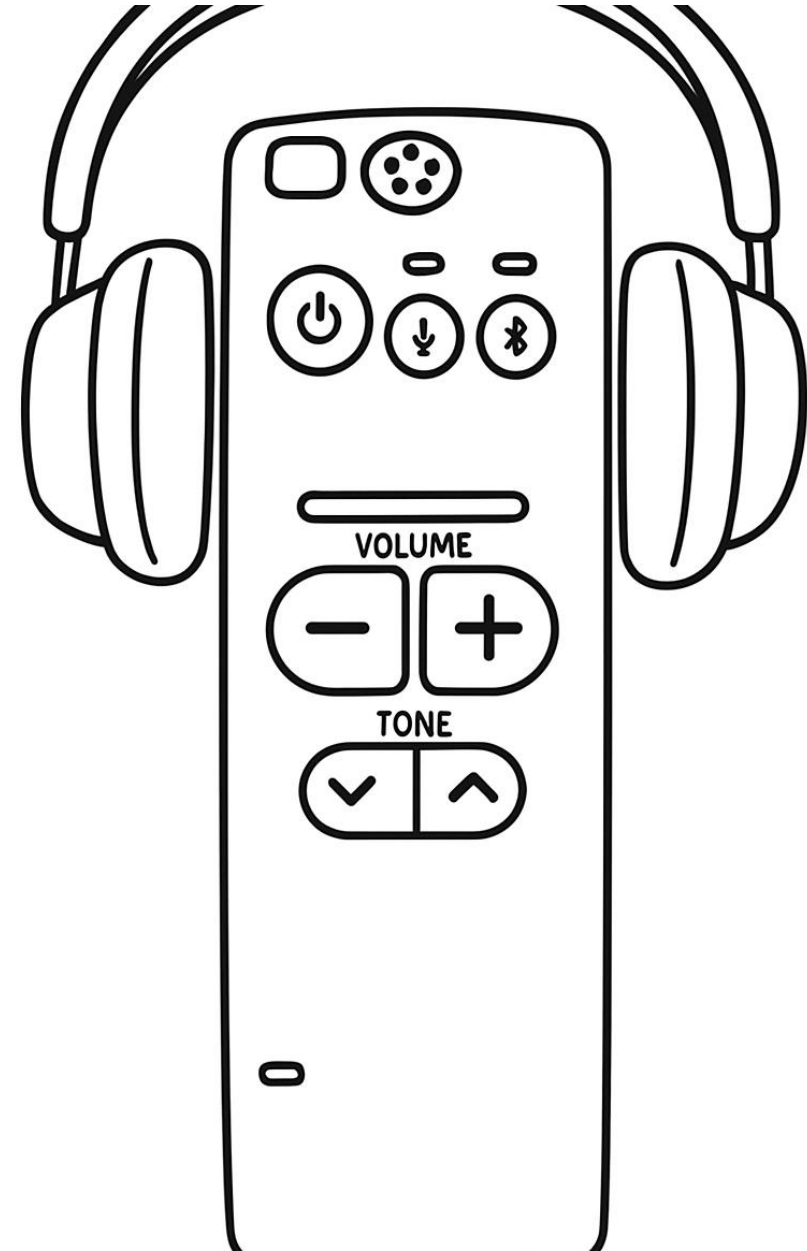
LJUDKÄLLOR OCH ANSLUTNINGAR

- Enkelt att byta ljudkälla via hörapparatens app
- Möjligt att koppla till:
 - Externa mikrofoner
 - Streamat ljud från olika enheter
- Vissa enheter kräver **streamer-dosa** för anslutning exempelvis Tv-förstärkare/Tv-connector
- **T-spole** tar emot ljud via magnetiska fält
 - Används ofta i samlingssalar
 - Aktiveras i appens programval
- **Auracast Bluetooth- framtiden?**
- Sänder ljud till flera mottagare samtidigt



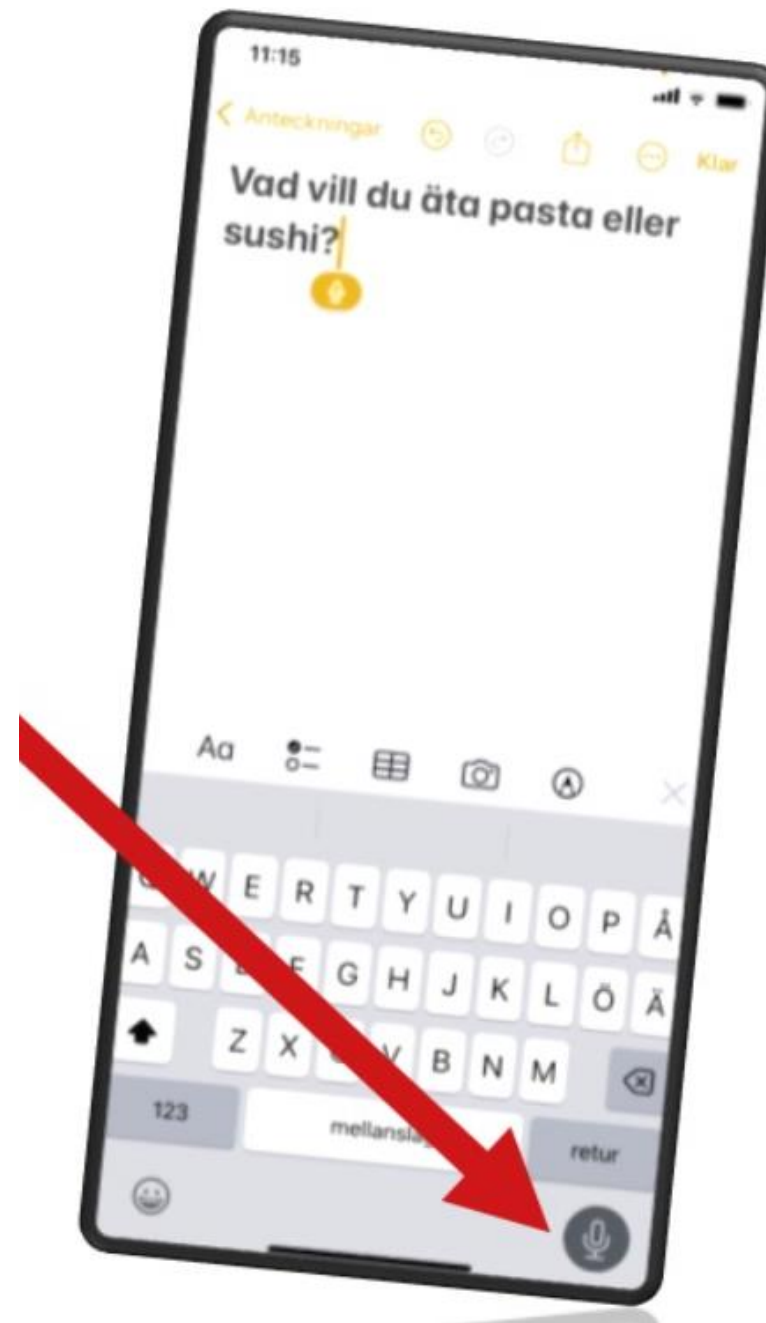
SAMTALSFÖRSTÄRKARE

- Hjälper vid samtal i bullriga miljöer
- Förstärker talarens röst och minskar bakgrundsljud
- Finns som egna hjälpmedel eller via mobilappar
 - **Hör allt** (iOS)
 - **Ljutförstärkare** (Android)
- Kräver hörlurar eller hörapparat



TRANSKRIBERING – TAL TILL TEXT

- Omvandlar tal till text i realtid
- Finns inbyggt i många mobilfunktioner (t.ex. meddelanden, sök)
- Finns även som specifika appar hjälper hörselskadade att följa samtal
- Kan även göra dig uppmärksam för ljud i omgivningen
- Avancerade appar kan skapa textdokument (iOS & Android)
- [Tal till text och autotextning som stöd vid samtal - Hörselsmarta hjälpmedel och prylar - Allt om hörsel - Hörselskadades Riksförbund](#)



TEXTNING OCH BÄTTRE LJUD TILL TV

- TV via box eller streamat innehåll från mobil/enhet
- Streamad TV ger fler möjligheter till **textning**
- Fördel för personer med nedsatt hörsel
- **SVT Play** erbjuder ljudläge *Tydligare tal*
 - Minskat bakgrundsljud
 - Förstärkt tal

INSTÄLLNINGAR VID SYNNEDSÄTTNING

- Finns under **Inställningar**
 - **Android:** *Tillgänglighet*
 - **iOS:** *Hjälpmedel*
- **Skärminställningar:** justera ljus, färg och förstoring
- **TalkBack / VoiceOver:** navigering för synskadade
- **Text till tal:** få markerad text uppläst
- **Röststyrning:** via Siri eller Google Assistent/Gemini
- **Förstoring/ Zoom:** förstora valda delar av skärmen
Eller ta hjälp av Förstorare (IOS) eller Förstoringssglas(Android)
- [Frågor och svar om teknik och hjälpmedel | Synskadades Riksförbund - Synskadades Riksförbund](#)

ANVÄNDINGSBARA APPAR

- **Scanningsappar**

- Använder kameran för att scanna och läsa upp vad som finns framför enheten. Exempel: **Lookout**, **Seeing AI**

- **Lokaliseringsappar**

- Utnyttjar GPS för att ge information om din position och omgivning.
- Exempel: **Lazarillo**, **Soundscape**, **BlindSquare** (*kostar*)

- **Reseappar**

- Ger information om resvägar och möjliggör bokning av biljetter.
- Exempel: **Moovit**, **VR Resa**, **Res i STHLM**

EXEMPEL PÅ ANDRA APPAR

- **Be My Eyes**
 - Synskadad får kontakt med volontärer via appen.
 - Volontären ser genom telefonens kamera och beskriver vad som syns.
- **112-Appen**
 - Ger räddningstjänsten tillgång till din GPS-position och registrerade uppgifter.
 - Skickar notiser vid händelser i ditt närområde.
- **MovieTalk**
 - Ladda ner ljudfiler till filmer.
 - Välj mellan textuppläsning eller syntolkning.
- **Legimus**
 - För att läsa talböcker och taltidningar för dig med läsnedsättning. Kontakt med bibliotek behövs.

FÖRENINGAR

Hörselskadades Riksförbund (HRF)- [Hörselskadades Riksförbund](#)

- Har tagit fram Hörseltestaren – ett digitalt test som ger indikation på nedsatt hörsel.
- [Välkommen till Hörseltestaren! - Hörseltestaren](#)
- Hörsellinjen-Rådgivning och stöd via telefon: 0771-888 000
- Mer information: [Hörsellinjen - Hörselskadades Riksförbund](#)

HRF Nacka/Värmdö

- nacka.varmdo@forening.hrf.se

FÖRENINGAR-SYN

- Synskadades Riksförbund (SRF)
- [Bli medlem i SRF | Synskadades Riksförbund - Synskadades Riksförbund](#)
- Synlinjen
- **Telefon: 08-39 93 00**
- Öppettider:
- Måndag- Fredag 10:00-15:00, lunchstängt 11:30-13:00.
- E-post: synlinjen@srf.nu
- [Glaukomförbundet](#)

REFERENSER

- **Syn och hörsel – Nacka kommun**

Information om stöd och hjälpmedel för personer med syn- och hörselnedsättning.

<https://www.nacka.se>

- **Tillgänglighet – Allt om hörsel – Hörselskadades Riksförbund (HRF)**

Information om tillgänglighet och tekniska hjälpmedel för hörselskadade.

<https://www.hrf.se>

- **Frågor och svar om teknik och hjälpmedel – Synskadades Riksförbund (SRF)**

Information om appar, hjälpmedel och digital tillgänglighet.

<https://www.srf.nu>

- **Frågor och svar om Legimus**

• [Hem | Legimus](#)

TACK FÖR UPPMÄRKSAMHETEN!

Kontaktuppgifter

Frida Ambros

Syn-/hörselinstruktör samt äldrekoordinator

Mail: frida.ambros@nacka.se

Telefon: 070 431 84 83



NACKA
K O M M U N

