**ARTIKEL LINDA ALMQVIST, PHONAK MAGASIN**

Äntligen har jag energi över till annat

*”Min hörselnedsättning ska inte begränsa mitt liv”. Den som säger det heter Linda Almqvist, en 41-årig tjej som arbetar som trafiklärare på en trafikskola i Halmstad. Hennes liv fick en positiv vändning när hon fick tillgång till rätt hörhjälpmedel.*

*”Idag finns det en stor variation av hjälpmedel som får vardagen att fungera mycket smidigare för den som hör sämre”, säger hon.*

Linda talar av egen erfarenhet. Hon är ensidigt döv på vänster öra och vet hur mycket energi som kan gå åt till att bara koncentrera sig på vad någon säger.

Lindas hörselnedsättning upptäcktes när hon var 6 år gammal. Året var 1983.

”Jag önskar att de hjälpmedel som finns idag hade funnits då, men 1983 hade man inte så mycket att erbjuda”, säger Linda som vid den tidpunkten fick träffa en hörselpedagog och erbjöds lite extra stöd i skolan. Hon lärde sig tidigt att läsa på läpparna och tänkte alltid på att hitta en bra plats i skolsalen där hon kunde höra vad läraren sa.

”Sedan var det bara att kämpa på”, säger hon.

**Lösningen kom en dag**

Linda började sitt arbete som trafiklärare under 2009 och upplevde tidigt att hennes hörselnedsättning skapade problem för henne under körlektionerna. Det gick åt mycket energi till att höra vad eleven på hennes vänstra sida sa då mycket av det dränktes i det motorljud som Linda hörde till höger.

”Jag löste det genom att sitta snett vänd mot eleven i bilen, vilket snart resulterade i att jag fick ont i nacken”, berättar Linda. Hon upplevde att det blev stressigt i vissa situationer när hon fick anstränga sig för att höra vad eleven sa, samtidigt som hon skulle koncentrera sig på trafiken runt omkring.

”Det gick åt väldigt mycket energi på jobbet och det märktes när jag kom hem. Det hörde inte till ovanligheterna att jag somnade i soffan redan klockan 8 på kvällen”, berättar hon.

När Linda under några år var föräldraledig föll utmaningarna på jobbet lite i glömska. Något som åter aktualiserades när Linda var tillbaka som trafiklärare under 2016 och det onda i nacken gjorde sig påmint.

Lösningen kom oväntat en dag när Linda hade körlektion med en elev som också visade sig ha en hörselnedsättning. Hon berättade för Linda om vilka hörhjälpmedel hon använde sig av i sitt jobb som lärare.

”Det var som ett wake-up-call för mig. När hon berättade hur mycket de hjälpte henne till en fungerande vardag, då tänkte jag att det finns säkert en lösning för mig också”, säger Linda.

**Möte med Phonak**

Linda kontaktade Hörselvården i Halmstad som skickade henne vidare till Phonak där ett möte bokades in. Under mötet fick Linda prova ut olika hjälpmedel, bland annat Roger Pen och Roger Table Mic som hon utan kostnad fick testa under två månader.

”Nu fick jag tid att verkligen testa hur de fungerade för just mig. Dessutom fick jag med mig många goda råd och tips på hur dessa hjälpmedel kunde användas på olika sätt i olika miljöer. Råd som jag har nytta av än idag”, säger hon.

Idag använder Linda både pennan och bordsmikrofonen. Och hon är mycket nöjd.

**”**I bilen använder jag Roger Pen som jag fäster precis ovanför ratten så att jag tydligt kan höra vad eleven säger. Och i teorisalen använder jag Roger Table Mic som jag kan kombinera med Roger Pen för att ytterligare förstärka ljudet om det skulle behövas”.

Hon berättar att många är nyfikna på hennes hjälpmedel och hur förvånade de flesta blir över vilken fin teknik det finns idag. En teknik som gör att Lindas arbetssituation har blivit betydligt lättare. Något som hon märker tydligt.

”Idag har jag mycket mer energi över till annat när jag kommer hem från jobbet”.

**Visst finns det utmaningar**

Självklart finns det fortsatt en del utmaningar att tackla i vardagen när man har en hörselnedsättning.

”Javisst är det så, men de utmaningarna är oftast ganska enkla att lösa. När jag exempelvis ska fika väljer jag helst ett lite lugnare café där man kan sitta lite mer avskilt, det gör det enklare för mig att hänga med i samtalet”, säger hon.

En annan utmaning är att Linda saknar det som kallas riktningshörsel.

”Jag hör helt enkelt inte från vilket håll ljudet kommer, vilket kan vara jobbigt. Men mina barn har lärt sig att när de ropar på mig så måste de samtidigt berätta var de är”.

**Det finns hjälp att få**

”Jag försöker alltid se positivt på saker och ting”, säger Linda och menar att hennes egna utmaningar har gett henne extra förståelse för andra som har det jobbigt.

”Jag har själv upplevt att det har varit tufft i skolan och jag vet hur kämpigt det kan vara. Att jag har den förståelsen och kan känna med eleven – det kan jag tacka min hörselnedsättning för”.

Linda hoppas att alla som befinner sig i den situation som hon själv befann sig i för några år sedan söker hjälp. Hon är otroligt tacksam och glad över att hon själv fick tips om de hjälpmedel som hon använder idag och vill gärna tipsa vidare till andra.

”Det finns flera hörhjälpmedel att välja på och det finns hjälp att få. Man ska inte behöva begränsas av sin hörselnedsättning, varken på jobbet eller på fritiden”, säger hon innan hon skyndar vidare till nästa körlektion.