

# Världshörseldagen uppmärksammar ett växande folkhälsoproblem

3 mars 2025

Foto: HRF

***Den 3 mars varje år infaller Världshörseldagen, en global dag för att sprida kunskap om hur hörselnedsättning kan förebyggas och hur hörselvården kan förbättras. Världshälsoorganisationen (WHO) fastställer varje år ett tema för dagen och tar fram material för att öka medvetenheten, såsom broschyrer, affischer och presentationer. Dessa delas med myndigheter, organisationer och föreningar globalt för att stödja olika aktiviteter och evenemang. I Sverige visar en ny undersökning från Novus, gjord på uppdrag av Hörselskadades Riksförbund (HRF), att ungefär 1,7 miljoner svenskar lever med en hörselnedsättning, vilket motsvarar var femte vuxen. Trots detta är det väldigt få som söker hjälp i tid.***

Undersökningen genomfördes i februari 2025 av opinionsinstitutet Novus på uppdrag av HRF. Totalt deltog cirka 1 600 personer över 18 år i en representativ urvalsgrupp för den svenska befolkningen.

Ulf Olsson, HRF:s förbundsordförande, säger på HRF:s hemsida att många dröjer alldeles för länge med att söka hjälp. Endast en av tre svenskar har testat sin hörsel de senaste fem åren och mindre än hälften under de senaste tio åren. Ulf varnar för att den låga andelen som testar sin hörsel kan utgöra en tickande folkhälsobomb. Enligt undersökningen uppger drygt 700 000 personer att de använder hörapparater men behovet uppskattas vara betydligt större, över en miljon.

Detta kan leda till allvarliga konsekvenser. Enligt The Lancet Commission (2024) är obehandlad hörselnedsättning en av de största riskfaktorerna för att utveckla demens. Dessutom kan det bidra till andra hälsoproblem som ihållande huvudvärk, trötthet, tinnitus och utmattningssyndrom.

HRF betonar att det är viktigt att testa sin hörsel regelbundet och vid behov skaffa

hörapparater. Ulf rekommenderar att alla genomför ett hörseltest åtminstone en gång om året och tipsar om HRF:s digitala självtest på [horseseltestaren.se](https://horseseltestaren.se) och säger att det bara tar ett par minuter och kan bli första steget mot ett bättre och längre liv.

I samband med Världshörseldagen öppnar HRF anmälan till Vad sa-loppet 2025 - ett lopp med både glädje och allvar, där deltagarna rör sig för att stötta Sveriges hörselskadade. Genom rörelse och humor vill HRF sprida kunskap om hörselskador och lyfta viktiga hörselfrågor i hela landet. Loppet pågår under hela maj.

**Kenny Åkesson**

[nyhet@teckenbro.com](mailto:nyhet@teckenbro.com)