

KORT OPPSUMMERT

Høreapparat gir trolig bedre livskvalitet

Personer med mildt til moderat hørselstap ser ut til å få betydelig bedre lytteevne og hørselsrelatert livskvalitet med høreapparat.

Marita S. Fønhus

Seniorforsker

Nasjonalt senter for helsekompetanse og mestring, Oslo universitetssykehus og Cochrane Norge

Therese Kristine Dalsbø

Forsker

Statens arbeidsmiljøinstitutt

Høreapparat

Nedsatt hørsel

Hørsel

Livskvalitet

Sykepleien Forskning 2026;21(109961):e-109961

DOI: [10.4220/Sykepleienf.2026.109961](https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2026.109961)

Bruk av høreapparat fører trolig til betydelig bedre hørselsrelatert livskvalitet og lytteevne. Helserelatert livskvalitet blir muligens noe bedre. Det er antakelig liten eller ingen forskjell i opplevd ensomhet. Det er usikkerhet rundt uønskede effekter og om arbeidsminnet påvirkes. Det viser en nylig publisert Cochrane-oversikt.

Hva sier forskningen?

I systematiske oversikter samles og vurderes tilgjengelig forskning. I denne systematiske oversikten var spørsmålet: «Hva er effekten av høreapparat hos personer med mildt til moderat hørselstap?». Bruk av høreapparat ble sammenliknet med ingen bruk av høreapparat.

Resultatene viser at bruk av høreapparat hos personer med mildt til moderat hørselstap

- trolig øker **hørselsrelatert livskvalitet** mye
- muligens øker **helserelatert livskvalitet** noe
- trolig bedrer **evnen til å lytte** mye
- muligens har liten eller ingen effekt på **ensomhet**

- har usikker innvirkning på **uønskede effekter** og **på arbeidsminnet**

Tabell 1. Resultattabell

Hva skjer?	Hvor stor forskjell?	Tillit til resultatet ¹	Tallene bak
Hørselsrelatert livskvalitet (deltakelse) Bruk av høreapparat øker trolig hørselsrelatert livskvalitet mye sammenliknet med ingen bruk av høreapparat hos personer med mildt til moderat hørselstap.	 Stor	 Moderat	1,25 SMD ² bedre livskvalitet (1,63 til 0,87)*
Helserelatert livskvalitet Bruk av høreapparat øker muligens helse-relatert livskvalitet noe sammenliknet med ingen bruk av høreapparat hos personer med mildt til moderat hørselstap.	 Liten	 Liten	0,27 SMD ² bedre livskvalitet (0,46 til 0,09)*
Lytteevne Bruk av høreapparat øker trolig lytteevnen mye sammenliknet med ingen bruk av høreapparat hos personer med mildt til moderat hørselstap.	 Stor	 Moderat	1,25 SMD ² bedre lytteevne (2,41 til 0,15)*
Ensomhet Bruk av høreapparat har muligens liten eller ingen effekt på ensomhet sammenliknet med ingen bruk av høreapparat hos personer med mildt til moderat hørselstap.	 Liten eller ingen	 Liten	0,12 SMD ² mindre ensomhet (-0,25 til 0,01)*
Arbeidsminne Vi er usikre på effekten av høreapparat sammenliknet med ingen bruk av høreapparat på arbeidsminnet fordi vi har svært liten tillit til resultatet.		 Svært liten	Vi rapporterer ikke tall vi har svært liten tillit til
Uønskede effekter (som smerter) Vi er usikre på innvirkningen av høreapparat sammenliknet med ingen bruk av høreapparat på uønskede effekter fordi vi har svært liten tillit til resultatet.		 Svært liten	Vi rapporterer ikke tall vi har svært liten tillit til

*Tallene i parentes viser feilmarginen (95 prosent konfidensintervall) – et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter.

¹Tilliten til resultatet handler om hvor trygg man kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten.

²Standardized Mean Difference (standardisert gjennomsnittsforskjell). SMD er brukt fordi primærstudiene har målt utfallene på ulike måter. Når vi forenkler tolkningen av SMD, er ~0,2 «liten effekt», ~0,5 «moderat effekt» og ~0,8 «stor effekt».

Bakgrunn

Hørselstap er svært vanlig. De fleste som er rammet, har et mildt til moderat hørselstap. Mildt hørselstap betyr at svake lyder er vanskeligere å høre. Det kan føre til utfordringer med å oppfatte tale, særlig i støyende omgivelser. Moderat hørselstap betyr at tale kan oppleves som utydelig, og samtaler kan være vanskeligere å høre – både i stille og støyende omgivelser. De vanligste årsakene til hørselstap er aldring og støyeksponering.

«Mildt hørselstap betyr at svake lyder er vanskeligere å høre.»

Høreapparat er et vanlig hjelpemiddel. Et høreapparat forsterker lyder og har som mål å gjøre dem tydeligere, slik at de blir lettere å oppfatte. Dette er særlig viktig for å kunne oppfatte tale. Det overordnede målet med et høreapparat er å redusere de negative konsekvensene av hørselstap blant annet ved å opprettholde personens mulighet til å delta aktivt i dagliglivet.

Hva er denne informasjonen basert på?

I denne Cochrane-oversikten søkte forfatterne etter studier som undersøkte bruk av høreapparat hos voksne med mildt til moderat hørselstap, sammenliknet med ingen bruk av høreapparat eller andre alternativer. Andre alternativer kunne bestå i placebohøreapparat («narrehøreapparat» uten egentlig effekt) eller opplæringsprogrammer. Hovedsøket ble utført august 2024, med oppdateringssøk etter eksisterende og pågående studier i mai 2026.

De fant 16 studier som omfattet 2261 voksne med mildt til moderat hørselstap. Deltakernes gjennomsnittsalder var mellom 58 og 83 år. Studiene varte fra fire uker til tre år og ble gjennomført i Europa, USA, Brasil, Hongkong og Australia.

Forfatterne sammenliknet og oppsummerte resultatene fra studiene og vurderte deretter hvor stor tillit de kunne ha til resultatet basert på faktorer som studiedesign, studienes størrelse og varighet.

De viktigste begrensningene var at studier som varer tre måneder eller kortere, kanskje ikke er lange nok til å fange opp hele spekteret av effekter som et høreapparat kan ha. Noen effekter blir først tydelige over lengre tid. Studiene målte også effekten av høreapparat på ulike måter. Det gjør det vanskeligere å sammenlikne resultatene på tvers av studiene.

Systematisk oversikt

I systematiske oversikter søker man etter og oppsummerer studier som svarer på et konkret forskningsspørsmål. Studiene blir funnet, vurdert og oppsummert ved å bruke en systematisk og forhåndbeskrevet fremgangsmåte (les mer i [Cochrane Handbook](#)).

Tillit til resultatet (GRADE)

Når man oppsummerer studier og presenterer et resultat, er det viktig å si noe om hvor mye tillit man kan ha til dette. Det handler om hvor trygg man kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten. **GRADE** er et system som brukes for å kunne bedømme tilliten til resultatet. I GRADE vurderes blant annet

- om studiene er godt gjennomført (*risiko for systematiske skjevheter*)
- om de ulike studienes resultater samsvarer (konsistens)
- om det er direkte sammenliknbart med det formålet og under de forholdene svaret skal brukes i (overførbarhet eller direktehet)
- om resultatene er presise, og om nok data ligger bak (presisjon)
- om resultatene er rapportert på en tilfredsstillende måte (rapporteringsskjevheter)

Kilde

Ferguson MA, Sarant JZ, Bennett RJ, McIlhiney P, Badcock N, Bothe E. Hearing aids for mild to moderate hearing loss in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2026;(8):CD012023. DOI: [10.1002/14651858.CD012023.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD012023.pub3)

Les hele artikkelen her: [Hearing aids for mild to moderate hearing loss in adults](#)



HØRSELSHJELP: Ved mildt hørselstap er det vanskeligere å høre svake lyder og oppfatte tale i støy. Ved moderat hørselstap kan det være vanskelig å følge samtaler også i stille omgivelser.

Illustrasjon: Denzon / Shutterstock / NTB