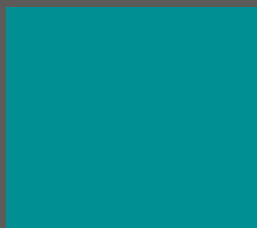


Hørelse for livet Beskyt din hørelse



Tips til, hvordan du bedst beskytter din hørelse





Din hørelse er vigtig

Gennem hele livet bliver vi konstant udsat for forskellige lyde - i skolen, derhjemme, på arbejdet, og når vi færdes ude. Nogle gange bliver disse lyde så kraftige, at de skader vores hørelse.

I dag har næsten halvdelen af alle mennesker i alderen over 50 svært ved at forstå, hvad folk siger, når der er støj. Dette antal vil sandsynligvis stige i fremtiden.

Unge mennesker risikerer at miste hørelsen hurtigere end tidligere generationer, fordi de i højere grad udsætter sig selv for høj musik og støjfyldte miljøer.

Vores hørelse er medvirkende til, at vi kan få en uddannelse, finde arbejde, opbygge en familie og gode venskaber. Det er derfor, hørelsen er værd at passe. Denne brochure fortæller dig, hvad du kan gøre for at beskytte din hørelse.

Hvad består kraftig støj af?

Lydens styrke måles som lydtryksniveau i decibel (dB SPL). En svag hvisken er måske ikke højere end 30 dB SPL, mens et kanonslag kan være så kraftigt som 150 dB SPL.

Lyde anses for skadelige, når de overstiger 85 dB SPL, hvilket nogenlunde svarer til lydstyrken for tung trafik. Men på diskoteker og ved rockkoncerter stiger lydniveauerne til mere end 100 dB SPL. Over tid kan det føre til høretab og tinnitus (en konstant ringen eller susen for ørerne).

Støj kan i realiteten være skadelig overalt. En pistol, der affyres, eller fyrværkeri kan forårsage en øjeblikkelig hørenedsættelse, mens den konstante brummen fra tungt maskineri i det lange løb også kan beskadige den. I de fleste tilfælde sker det gradvist, så der er stadig tid til at tage hensyn til din hørelse og lære at beskytte den!

Hvornår er det tid til at reagere?

Hvis der er for meget støj, vil du kunne opleve det på denne måde:

- *Du kan ikke høre, hvad folk siger - selv om de befinder sig inden for en arms længde fra dig*
- *Dine ører gør ondt, når du har forladt et støjfyldt område*
- *Du hører ringen eller summen for ørerne under eller umiddelbart efter, at du har været udsat for støj*
- *Efter støjeksponering kan du høre folk tale, men du kan ikke forstå dem*

Støj på arbejdet og i hjemmet

Vi tænker sjældent på det, men daglig eksponering for kraftig støj er den væsentligste årsag til mange tilfælde af høretab i den erhvervsaktive befolkning. Graden af høretab afhænger af støjniveauet og varigheden af eksponeringen.

Hvis du er omgivet af støj - uanset om den stammer fra byggeri, maskiner, trafik eller medicinsk udstyr - kan du mindske risikoen ved at bruge ørepropper eller andre former for høreværn.

Hvis dine ører ikke bliver bombarderet på arbejdet, bliver de måske belastet derhjemme. Vær opmærksom på at græsslåmaskiner, el-værktøj og endda lyden fra gentagne slag fra en almindelig hammer kan skade din hørelse.



Vidste du, at din arbejdsgiver skal sørge for beskyttelse mod kraftig støj på arbejdet? Det omfatter at tage forholdsregler, så risikoen for høretab og tinnitus mindskes.

Ting du skal være opmærksom på

Som så mange andre nyder du sikkert at se en god actionfilm i biografen. Men op til 2 ½ time med eksplosioner, biljagter og skyderi ved de overvældende lyd niveauer, som vore dages lydanlæg frembringer, kan skade din hørelse. Så når niveauerne begynder at stige voldsomt, skal du være klar til at stikke fingrene i ørerne!

En aften i byen er alt, hvad der skal til

Til koncerter og på diskoteker spilles der konstant høj musik i timevis, og derved øges risikoen for høreskader. Ved de fleste rockkoncerter kan man forvente lyd niveauer, der overstiger 100 dB SPL, og det er derfor brugen af ørepropper stærkt anbefales.

Jagt kan også være skadeligt for hørelsen, da jægere ofte glemmer at gå med høreværn. Ligesom sirener og kraftige fløjtetoner kan den pludselig lyd fra et geværskud nemt være årsag til øjeblikkelig og varig høreskade.

To gode tips:

- *Brug altid høreværn - selv hvis det er en smule ubehageligt, eller folk siger, at det ser klodset ud eller ikke er nødvendigt*
- *Forsøg at hvile ørerne så ofte som muligt, når du befinder dig i støjfyldte miljøer*



Problemet med musikafspillere

Mp3-afspillere og lignende er utroligt populære - specielt blandt unge mennesker. Det er nemt at stille ind på sin favoritmusik når som helst og hvor som helst, men prisen for at lytte til høj musik dag ud og dag ind kan være høj.

Tre gode tips:

- *Brug aldrig mp3- eller cd-afspillere ved en lydstyrke kraftigere end 60 % af den maksimale lydstyrke*
- *Brug ikke musikafspillere i mere end en time om dagen*
- *Brug polstrede høretelefoner frem for små øreplugs*



Vidste du, at mp3-afspillere ofte sender lyd niveauer fra 91-139 dB SPL, lige ind i begge ører? De gør mere skade, fordi de små øreplugs sidder direkte i ørerne. Dette er i mindre grad tilfældet med polstrede høretelefoner.

Sådan skader støj din hørelse

Den menneskelige hørelse omfatter sarte og komplekse mekanismer. Det indre øre indeholder et hav af bitte-små sanseceller og nervefibre, der opfanger lyd vibrationer og omdanner dem til elektriske impulser, som hjernen skal bearbejde.

For mange kraftige vibrationer vil skade disse celler og fibre - og jo flere man mister, jo dårligere bliver hørelsen. Ødelagte celler og fibre kan ikke hele sig selv, så enhver beskadigelse af dem vil være permanent. Skaden kan være i form af tinnitus og/eller høretab forårsaget af støj.

Hvis du har ringen for ørerne eller begynder at have svært ved at høre, så søg råd hos din læge eller kontakt en høreklinik.



Vidste du at, hvis du er omgivet af støj - om det er byggeri, maskiner, trafik eller medicinsk udstyr - kan du mindske risikoen ved at bruge ørepropper eller andre former for høreværn.

Nogle enkle skridt til beskyttelse

Tænk på din samlede eksponering for lyd gennem dagen. Den nemmeste måde at begynde at beskytte sin hørelse er ved at begrænse den tid, hvor du udsætter dine ører for kraftig støj. Men der er også andre måder:

Gå væk

- *Hold dig så langt fra støjkilden som muligt*
- *Gå væk, når lyde bliver for kraftige*

Skru ned

- *Skru ned for lydstyrken på fjernsyn, radio, stereoanlæg og mp3-afspiller, når du er hjemme*
- *Reducér antallet af støjende apparater, der kører samtidig*
- *Køb mere lydsvage produkter (sammenlign dB-niveauer - jo lavere, jo bedre)*

Dæk ørerne til

- *Brug høreværn, når som helst det er muligt*
- *Når du bliver udsat for pludselige, kraftige lyde (fx et tryklufsbør), så hold dig for ørerne eller stik en finger i hvert øre*

Ørepropper til enhver lejlighed

Høreværn kommer i alle former og størrelser. Selvom de kan føles mærkelige i starten, tager det ikke lang tid at vænne sig til at gå med dem.

Engangsørepropper

Engangsørepropper er fremstillet i skum, der kan udvide sig, eller silikone og fås på ethvert apotek i onesize, som passer til de fleste ører.

Genanvendelige ørepropper

Genanvendelige ørepropper lavet af gummi eller silikone er ofte kegleformede og har en sikkerhedssnor. De kan rengøres med varmt sæbevand og bruges i månedsvis, men så snart de begynder at blive hårde eller beskadigede, bør de udskiftes.

Høreværn

Polstrede høreværn, som ligner hovedtelefoner til stereoanlæg, fås i sportsbutikker, butikker med sikkerhedsudstyr eller i et byggemarked. Når de bruges alene, skal de sidde tæt til ørerne, men de kan også kombineres med ørepropper i ekstremt støjfyldte situationer.

Individuelt tilpassede ørepropper

Disse individuelt fremstillede ørepropper, som også kaldes "musikerørepropper", lyder mere naturligt, fordi de dæmper alle lyde i samme grad. Hvis man ofte har brug for beskyttelse, er individuelt fremstillede ørepropper den bedste løsning. Kontakt din lokale høreklínik for yderligere oplysninger.



Høreværn



Genanvendelige ørepropper



Engangsørepropper



Individuelt tilpassede ørepropper

Hvis du er bekymret for din hørelse

Hvis du har været udsat for kraftig støj og er bekymret for din hørelse, bør du ringe til en ørelæge. Du behøver ikke henvisning fra egen læge, inden du kontakter en ørelæge. Det tager under en time at få foretaget en fuldstændig smertefri høreprøve, som vil afsløre, om der er nogen reel grund til bekymring.

Gå til kontrol regelmæssigt

Hvis der er meget støj på din arbejdsplads, bør du få din hørelse kontrolleret mindst en gang om året. Din høreklínik kan så sammenligne resultaterne for at afgøre, om der er nogen ændringer.

Her kan du få hjælp

Du kan se i din lokale telefonbog eller søge på internettet for at finde netop de fagfolk, som kan hjælpe dig.

I dit område:

- *Din læge*
- *En audiolog eller høreklínik*
- *En øre-, næse-, halslæge*



Læs mere om
hørelse og høretab på
www.oticon.dk

People First

Med vores People First-løfte forpligter vi os til at forbedre menneskers muligheder for at kommunikere naturligt og deltage aktivt

Din høreklub: