



Beskyt din hørelse



oticon
PEOPLE FIRST





Din hørelse er dyrebar

I gennem livet bliver vi bombarderet med en konstant strøm af lyde – i skolen, derhjemme, på arbejdet og når vi færdes ude. Og nogle gange bliver disse lyde så kraftige, at de begynder at skade 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, og dette antal vil sandsynligvis stige i fremtiden.

Unge mennesker risikerer at miste hørelsen hurtigere end tidligere generationer, fordi de er mere udsat for høj musik og støjfyldte miljøer.



Vores hørelse hjælper os til at få en uddannelse, finde arbejde, opbygge en familie og holdbare venskaber, og det er derfor, det er værd at passe på den. Denne brochure fortæller dig, hvad du kan gøre for at beskytte denne dyrebare sans.

Hvad er kraftig støj?

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 at være skadelige, når de overstiger 85 dB SPL, hvilket cirka er lydstyrken for tung trafik. Men på natklubber og ved rockkoncerter stiger lyd-niveauerne 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 eller fyrværkeri, der affyres, kan straks forårsage en nedsættelse af hørelsen, mens den konstante brummen fra tungt maskinel i det lange løb 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 opleve det på denne måde:

- *Du kan ikke høre folk tale – 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 støjeksposering kan du høre folk tale, men du kan ikke forstå dem*

Støj på arbejdet og derhjemme

Vi tænker sjældent over det, men den daglige eksponering for usædvanlig kraftig støj er den primære årsag til mange tilfælde af høretab blandt den erhvervsaktive befolkning. Graden af høretab afhænger af støjniveauet og eksponeringens varighed.

Hvis man er omgivet af støj – uanset om den stammer fra byggeri, maskiner, undervisning

eller tandlægevirksomhed – kan man mindske risikoen ved at bruge ørepropper eller andre former for høreværn.

Hvis ens ører ikke bliver bombarderede på arbejdet, bliver de måske belastet derhjemme. Vær opmærksom på, at fx. græsslåmaskiner, elektrisk værktøj og selv de gentagne ”knald” fra en simpel hammer kan skade din hørelse.



Vidste du, at din arbejdsgiver bør beskytte dig mod kraftig støj på arbejdet? Det omfatter at tage forholdsregler beregnet til at nedsætte risikoen for høretab og tinnitus.

Ting du skal være på vagt over for i fritiden

Som mange andre nyder du sikkert at se en god actionfilm i den lokale biograf. Men op til 2½ timers eksplosioner, biljagter og skyderi ved de overvældende lydstyrkeniveauer, som vore dages lydantælg frembringer, kan med tiden 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, der skal til

Ved koncerter og på diskoteker spilles der konstant høj musik i timevis, og derved øges risikoen for høreskader. Ved de fleste rockkoncerter kan man forvente

lydniveauer, som overstiger 100 dB SPL, og det er derfor brugen af ørepropper anbefales.

Jagt er også risikabelt, fordi jægere ofte glemmer at bruge høreværn. Ligesom sirener og kraftige fløjt kan den pludselig lyd fra et geværskud nemt være årsag til øjeblikkelig og varig skade.

To gode råd:

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



Problemet med musikafspillere

Personlige musikafspillere er blevet utroligt populære – specielt blandt unge mennesker. Det er nemt at stille ind på sin favorit-musik 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 råd:

- *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 spiller med lydniveauer 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

Menneskets høresystem indeholder sarte og komplekse mekanismer. Det indre øre indeholder et hav af bittesmå sanseceller og nervefibre, som opfanger lydvibrationer og omdanner dem til elektriske impulser, som hjernen kan bearbejde.

For mange kraftige vibrationer vil beskadige 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. Det 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 den lokale høreklub.



Vidste du, at høretab forårsaget af støj ikke kan helbredes, men at du ved at erkende risikoen for skader og tage de rette forholdsregler kan forebygge yderligere skade.

Forebyggelse er bedre end behandling

Tænk på din samlede eksponering for lyd gennem dagen. Den enkleste 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 tv, radio, stereoanlæg og mp3-afspiller, når du er hjemme*
- *Reducér antallet af støjende udstyr, som 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 (f.eks. en betonhammer), så hold dig for ørerne eller stik en finger i hvert øre*

Høreværn til enhver lejlighed

Høreværn fås i alle former og størrelser. Selv om det i begyndelsen kan føles mærkeligt, så tager det ikke lang tid at vænne sig til at bruge dem.

Ørepropper – engangs

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

Ørepropper – flergangs

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

Høreværn

Dette 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 høreklub for yderligere oplysninger.



Engangs-
ørepropper



Flergangs-
ørepropper



Høreværn



Individuelt frem-
stillede 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 lægen for at få en henvisning til en høreklinik. Inden for en time vil de kunne foretage 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 høreklinik 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.

- *Egen læge*
- *Ørelæge*
- *Audiologisk afdeling/høreklinik*

Hvis du vil vide mere om hørelse og høretab, så gå ind på:

www.oticon.dk

People First Vi mener, at det kræver mere end blot avanceret teknologi og audiologi at udvikle de bedste høreapparater. Dette er grunden til, at vi placerer personen i centrum og fokuserer på mennesket i udviklingen af nye løsninger.