Om hörsel och hörselned-sättning

oticon
PEOPLE FIRST

Hur är det med din hörsel idag?

Om du skulle ta en paus och fundera över hur bra du är på att höra och kommunicera i olika situationer, hur skulle du då värdera din förmåga at höra?
Om du ibland tycker att det är svårt att följa med och du ofta känner dig trött och att det blir för mycket, är det viktigt att fundera över orsaken. Får du klagomål från din familj och dina vänner över att du inte lyssnar? Du kanske är i fin form rent fysiskt – men hur står det till med din hörsel?

Denna broschyr ger dig en inblick i hur hörseln fungerar och hur du ska upptäcka tecken på begynnande hörselnedsättning. Informationen du får här kan hjälpa dig att fatta rätt beslut när det gäller att ta hand om din hörsel.
En hörselnedsättning behöver inte hindra dig från att njuta av livet, och kommer inte att göra det – om du gör något åt det i tid!

Innehåll

Därför ska du vara rädd om din hörsel 4

Bli inte den sista att upptäcka det 5

Vad orsakar hörselnedsättning 6

Olika typer av hörselnedsättning 7

Hur hörseln kan förändras 8

Så hör vi ljud 9

Hur hörselnedsättning kan påverka livskvalitet 10

Hur hörselnedsättning kan påverka din omgivning 11

Att tyda tecknen 12

Besök hos specialist 14

Vad ett hörselprov kan berätta 15

Så fungerar örat 16

Nästa steg 18

Varför din hörsel är så värdefull

Av alla våra fem sinnen är hörseln kanske den mest värdefulla. Om vi berövas den, förlorar vi kontakten med människorna vi håller av och världen i stort.

Tänk på alla ljud du upplever varje dag: vänner som pratar, barn som skrattar, en favoritsång, en kärleksfull anmärkning. Det är denna stimulerande, informativa symfoni av ljud som berikar livet.

Vår hörsel hjälper oss att kommunicera och delta i ett socialt sammanhang, men skyddar oss också mot faror. Ett brandlarm, en bil som tutar, eller ett barn som ropar på hjälp är bara några exempel på viktiga signaler vi behöver höra.

Vi är beroende av hörseln på så många sätt och det är därför vi borde sätta värde på den och värna den.

Är detta du? *Misstänker du att din hörsel inte är så bra som den varit? Behöver du till exempel titta personer direkt i ansiktet för att uppfatta allt de säger?*

Bli inte den sista att upptäcka det

Hörselnedsättning kan smyga sig på så långsamt att den drabbade ofta är den sista som upptäcker det. Vänner, arbetskamrater och familj har ofta upptäckt problemet innan du gör det själv. De kanske säger "Du lyssnar ju inte." De kan bli irriterade för att TV:n är på så högt eller undra varför du inte reagerar när det ringer i telefonen eller på dörren.

Det verkliga problemet är ofta inte hörselnedsättningen i sig, utan att man inte förstår vad det handlar om och därför inte gör något åt det tidigt. För att undgå detta behöver du lära dig känna igen de tidiga tecknen och få din hörsel undersökt.

Människor får sina ögon och tänder undersökta regelbundet, så varför inte lägga till öronen på "underhållslistan"? Det tar mindre än en timma att utvärdera hörselstatus – och ju tidigare en hörselnedsättning upptäcks, desto bättre.

Visste du att fler än 500 miljoner människor i hela världen upplever någon form av hörselproblem? Ungefär hälften är i yrkesverksam ålder.

Vad orsakar hörselnedsättning?

Hörselnedsättning förknippas ofta med stigande ålder, men det är inte alltid så. Den kan förvisso drabba människor i alla åldrar till följd av infektioner fysisk skada och medfödda tillstånd, men uppstår oftast efter 65 års ålder.

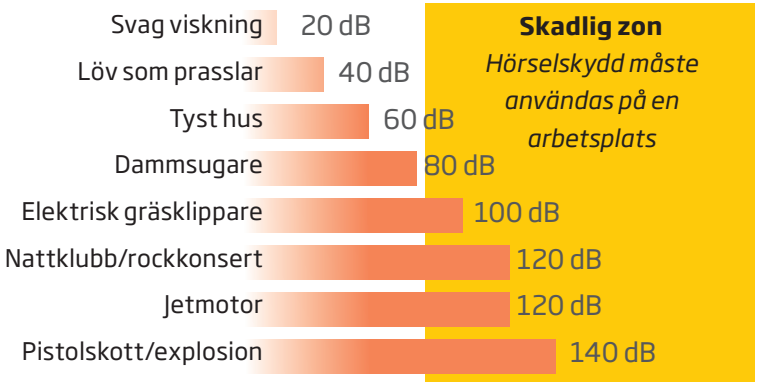
Åldersrelaterad hörselnedsättning

När vi blir äldre kan vi förlora förmågan att höra svaga ljud och ljud med hög frekvens. Fågelsång kan man nog leva utan, men att klara sig utan en del av de ljud som bygger upp talet är svårare.

Bullerrelaterad hörselnedsättning

Denna orsakas ofta av överexponering för mycket starkt ljud. Risk för sådana skador löper militärer, poliser, byggnadsarbetare, fabriksarbetare, bönder, tandläkare och förskollärare – för att nämna bara några. Rockkonserter och MP3-spelare kan också förstöra människors hörsel.

Vardagliga bullerkällor



Regelbunden exponering av starka ljud kan påskynda en permanent hörselnedsättning. Även plötsliga starka ljud, såsom hammarslag, kan orsaka permanent skada på din hörsel. Använd alltid hörselskydd om du är utsatt för starkt buller och höga ljudnivåer.

Olika typer av hörselnedsättningar

Man brukar dela in hörselnedsättning i tre olika kategorier: rent ledningshinder, sensorisk skada (eller en blandning av de båda).

Ledningshinder

Ledningshinder orsakas av problem i ytter- och/eller mellanörat, som förhindrar ljudet att nå innerörat. Orsaker till detta kan vara att öronvax bildar en propp i hörselgången, att trumhinnan är perforerad, att det finns vätska i mellanörat eller att det är något fel med hörselbenen.

Sensorisk hörselnedsättning

Denna typ av hörselnedsättning uppstår när de ömtåliga sinnescellerna i innerörat skadas. Då kan de inte längre föra över ljudinformationen till nervbanorna lika bra och hörseln blir sämre. De vanligaste orsakerna till inneröreskada är det naturliga åldrandet och bullerexponering. Dessa skador är nästan utan undantag permanenta.

Visste du att *örats känsliga mekanismer kan nötas ut över en längre tid, eller helt förstöras? Vissa människor upplever en tydlig hörselförsämring redan i 50-års åldern, medan andra knappt kan märka av någon påverkan i så sent som i 80-års åldern.*

Hur hörseln kan förändras

Även om du har en hörselnedsättning kan du uppleva att en del ljud omkring dig är lika starka som förr. Ljudet från gräsklipparen låter lika starkt , medan andra ljud är svårare att höra. Ta barn- och kvinnoröster t.ex. Du behöver anstränga dig mycket mer för att uppfatta dessa, för att de är ljusare och svagare än mansröster.

Vår hörsel blir sämre med åren. Det är en mycket långsam process, som börjar redan före tonåren och som därför är svår att upptäcka när den gradvis blir ett problem i högre ålder.

Att veta vad man behöver ge akt på kan hjälpa dig att tolka dina egna reaktioner: Om du ofta behöver säga "Hursa?" och "Ursäkta – jag hörde inte" vet du att det är dags att undersöka hörseln.

Är detta du? *Har du svårt att höra om någon ropar på dig bakifrån eller från ett annat rum? Försäker du undvika att tala i telefonen?*

Hur vi hör ljud

Ljud kan beskrivas som starka eller svaga, hög- eller lågfrekventa (ljusa eller mörka). Ljudet från en fiol eller fågelsång är högfrekventa ljud, medan kontrabas eller trafikljud är lågfrekventa.

Att följa med i talet

Det som gör att det är så svårt att följa med i tal om man har en hörselnedsättning är, att talet innehåller så många olika ljud som kommer i mycket snabb följd. Ljudet från de svaga, högfrekventa konsonanterna såsom "f", "s" och "t" kan dränkas av de starkare, lågfrekventa vokalljuden, som "a", "o" och "u". Så om någon säger "utanför" och det du hör blir "u_a_ö", tvingas du att gissa och fylla i resten och när du är klar med det har konversationen fortsatt.

Vid möten och andra sammankomster kan det kännas mycket obekvämt att be folk att upprepa vad de sagt. Det kan till och med vara så att du anklagar andra för att mumla, när det i själva verket är din försämrade hörsel som gör att du inte uppfattar. Att kommunicera kan till slut bli så svårt att du drar dig undan från sociala situationer helt och hållet.

Visste du att *Ljud, såsom fågelsång, fotsteg, och prasslande löv är bland de fösta ljuden som bleknar bort utan att man märker det?*

Om du saknar dessa vardagliga ljud, kan det innebära att du även missar viktiga detaljer i talsignaler vilket får det att låta som om personen talar otydligt.

Den känslomässiga aspekten av en hörselnedsättning

Vi vill alla känna att vi har kontroll över våra liv. Vi vill alla ha goda familjerelationer, nära vänner och en aktiv livsstil med intressant innehåll. Men om du går med en obehandlad hörselnedsättning sätter du dessa exempel på god livskvalitet på spel.

Du kanske börjar uppleva olika slags negativa känslor – från oro till skam, sorg och ensamhet. Du kan också känna dig trött och lättirriterad för att du behöver koncentrera dig hårdare på att höra.

Om hörselnedsättning lämnas obehandlad kan det leda till en känsla av isolering och depression.

Men lyckligtvis behöver livet inte gå över styr. Undersökningar visar att behandling av hörselnedsättning har en positiv effekt på människors fysiska och psykiska välbefinnande. Om du har nedsatt hörsel och ser till att ta hand om det problemet, är det inget tvivel om att ditt liv kommer att förändras till det bättre.

Visste du att *en hörselnedsättning som lämnas obehandlad och negligeras kan medföra sociala och psykologiska problem? Man kan få problem att umgås i större sällskap vilket kan försämra självförstroendet och leda till isolering.*

Hur hörselnedsättning påverkar människor

Hörselnedsättning drabbar inte bara dig själv utan även de personer du har omkring dig. Antingen det gäller meningsfull konversation eller lekfullt skämt, kommer utbytet av tankar plötsligt att gå långsammare och vara mer tröttande.

Tänk dig att du har dina bästa vänner på middag. Du försöker följa med i samtalet, men deras röster är otydliga och när någon kommer med ett skämt anstränger du dig för att höra poängen. Du skrattar när de andra skrattar – trots att du inte uppfattade riktigt. Till slut blir det så tröttsamt att du slutar att lyssna.

Dina nära och kära är förstås de som ska visa medlidande och hänsyn – men de förstår kanske inte hur du har det och kanske inte alltid har tiden och energin. Hellre än att pressa deras tålamod så långt att de känner sig tvingade att försöka få dig att göra något åt problemet, borde du kanske själv ta initiativet.

Är detta du? *Misstänker du att din hörsel inte är så bra som den varit? Behöver du till exempel titta personer direkt i ansiktet för att uppfatta allt de säger?*

Att tyda tecknen

Likt så många ting i livet, ändras också din hörsel, men övergången till en tystare värld går så långsamt att det kan ske omärkligt. Därför är det viktigt att känna igen varnings-tecknen.

Frågorna på nästa sida täcker en mängd lyssningssituationer i vardagen Om några av de problem som finns listade är sådant du själv upplever bör du uppsöka hörselvård-den eller öronläkare för konsulta-tion.

Är detta du? *Kan du se fåglar som sitter i träden - men inte höra deras fågelsång? Kan du se att vattenkranen läcker - men inte höra dropparna som faller ner i diskhon? Startar du din PC utan att höra när dess fläktljud sätter igång och surrar?*

Gör ett snabbt självtest

Dessa frågor hjälper dig att göra en uppskattning av din hörselstatus.

	Ja!	Nej!
Brukar du tycka att andra mumlar?	☐	☐
Behöver du anstränga dig för att höra om någon talar eller viskar?	☐	☐
Har du svårt att höra om någon talar till dig bakifrån eller från ett annat rum?	☐	☐
Behöver du se munnen på den som talar för att följa med riktigt bra?	☐	☐
Tycker du att det är svårt att följa med i tal på restaurang, under möten eller föreläsning?	☐	☐
Behöver du skruva upp volymen på TV:n eller radion?	☐	☐
Tycker du att det är svårt att höra tydligt i telefon?	☐	☐
Har du svårt att höra på teater, bio eller andra liknande lokaler?	☐	☐
Tycker du att det är svårt att höra i situationer med buller, som på en trafikerad gata?	☐	☐
Känner du att du begränsar dina sociala aktiviteter för att det är svårt att höra och kommunicera?	☐	☐
Anmärker din familj, dina vänner och kolleger att de ofta behöver upprepa sig?	☐	☐

Om du svarar "Ja" på flera av dessa frågor behöver det nödvändigtvis inte innebära att du har en permenent hörselnedsättning - du kan exempelvis ha hörselgångarna fulla med öronvax. Ta kontakt med hörselvården för att ta reda på den exakta orsaken.

Besöka den professionella hörselvården

Ett besök hos en audionom är ett stort steg mot en bättre hörsel – och det steget är lättare att ta än du kanske tror. Det tar inte lång tid. Det gör inte ont. Du får mycket information, så det är bra att ha någon med sig som kan hjälpa dig att komma ihåg det som sägs.

Före besöket är det bra att göra lite anteckningar om din familjesituation, ditt sociala liv och dina fritidsintressen. Fundera även över några konkreta situationer som du vill höra bättre i.

Många människor har svårt att höra tal när det finns mycket störljud omkring, som i mötesrum, på kalas, restaurang och i affärer etc. När du identifierat några specifika situationer som är svåra för just dig, kan du lista dem i prioriteringsordning för att vara redo att diskutera dem med din audionom.

Visste du att *det tar mindre än en timma att mäta och utvärdera din hörselstatus? Visste du också att undersökningen är helt smärtfri?*

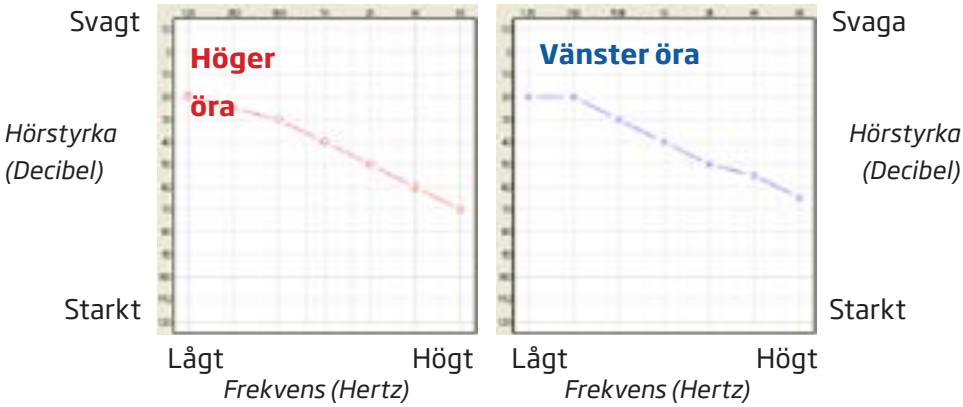
Vad ett hörselprov kan berätta

När du besöker en hörselvårdsmottagning kommer du att bli väl omhändertagen. Legitimerade audionomer är beredda att reda ut dina besvär och ge dig en fullständig hörselundersökning. Det vanligaste testet är att ta upp ett audiogram och det gör man i ett ljudisolerat rum där du får sitta med hörlurar på och lyssna.

Audionomen kommer att spela upp ett antal toner – från basljud till diskantljud – och du trycker bara på en knapp när du hör dem. Resultatet av detta enkla test visas som en audiogramkurva (en linje med kryss eller ringar). Med hjälp av audiogramkurvan kan audionomen utläsa:

- *Hur mycket du kan höra i varje öra.*
- *Hur väl du hör styrkan och frekvensen i olika ljud.*
- *Hur mycket din förmåga att kommunicera påverkas.*

Audiogram



Audiogrammet är en enkel graf som illustrerar de ljud du inte kan höra.

Hur örat fungerar

Den mänskliga hörseln är ett noggrant avstämd system som i känslighet och omfång vida överträffar det bästa elektriska ljudåtergivningssystem som någonsin tillverkats. Örat innehåller många fysiologiska mekanismer, som om de förstörs eller börjar fungera sämre kan resultera i en försämrad hörsel.

I de flesta fall kan man lyckligtvis förbättra hörseln med hörapparater

Örats anatomi

Örat består av tre huvuddelar.

Ytterörat:

Örats form gör att ljudet fångas upp och förs in genom hörselgången till trumhinnan.

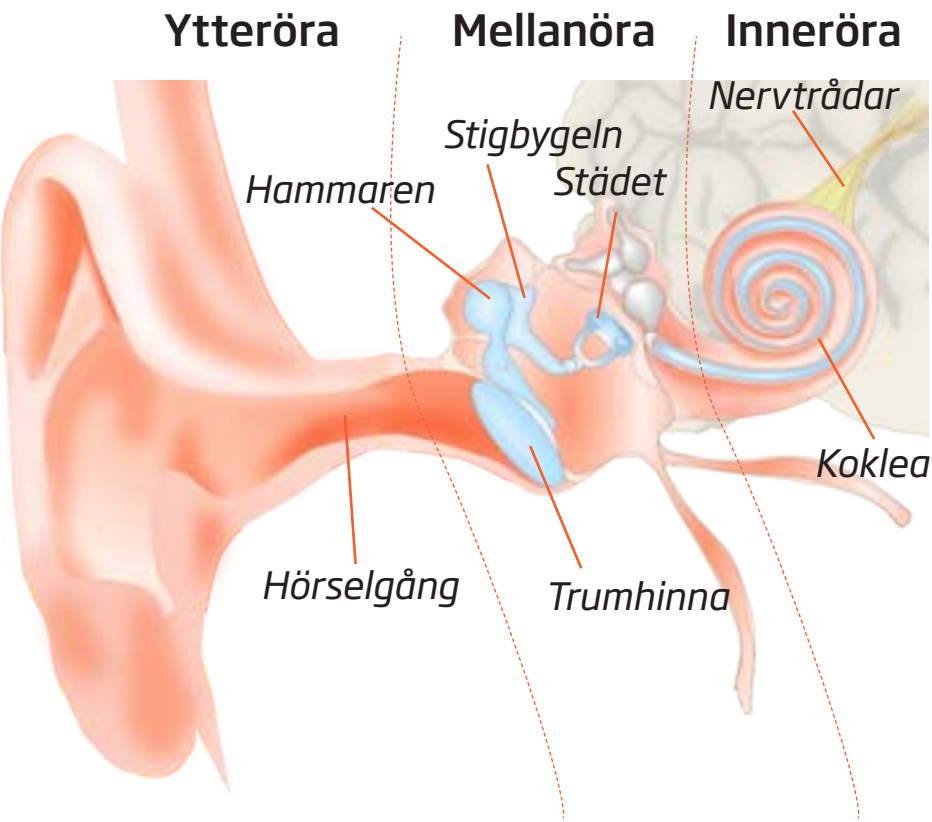
Mellanörat:

Detta består av trumhinnan och tre små ben: hammaren, städet och stigbygeln, vilka leder ljudet till inneörat. På vägen sker även en förstärkning.

Innerörat(koklean):

Längs hela den vätskefyllda koklean sitter hårlika sinnesceller som omvandla ljudvågorna till elektriska nervimpulser. Dessa leds via nervbanorna till den del av hjärnan som tolkar det vi hör.

Visste du att
människokroppens minsta ben finns inuti örat? De kallas för hammaren, städet och stygbygeln.


Ytteröra
Mellanöra
Inneröra
Nervtrådar
Stigbygeln
Hammaren
Städet
Koklea
Hörselgång
Trumhinna

Nästa steg

Beslutet om att testa din hörsel är det första steget mot att förbättra din livskvalitet. Tänk bara på vad det skulle betyda för dig och dina nära om du kunde:

- *Höra och förstå bättre.*
- *Skratta med – och komma närmare – de människor som betyder mycket för dig.*
- *Känna dig avslappnad istället för uttröttad efter ett långt samtal.*
- *Höra och förstå ljusa barnröster.*
- *Höra fågelsång och lövprassel.*
- *Höra varifrån ljud kommer.*
- *Lyssna på TV och radio med normal volym.*
- *Vara först med att svara i telefon istället för sist.*
- *Delta i och följa med vid möten.*

Om du, som vi, tycker att din hörsel är värd att kämpa för, så ta och ring din lokala hörselvård för att få en konsultation. Ta hand om dig och ta nästa steg nu!

För mer information om hörsel och hörselnedsättning, besök:
www.oticon.se

People First

Att ge människor
möjlighet att
kommunicera
naturligt
och delta aktivt

Din audionom/hörselklinik:

905 00 603 00 / 05.12

oticon
PEOPLE FIRST