

# Så ofta bör du testa hörseln

Det är viktigt att testa hörseln regelbundet för att tidigt fånga upp hörselproblem. Hörselskadades Riksförbund (HRF) har tagit fram rekommendationer för hur ofta vi bör testa hörseln i olika åldrar.

## Hörseltest för BARN:

nyfödda (på BB)  
7–9 månader  
4 år  
6 år (inför skolstart)  
10 år  
13 år  
16 år

## Hörseltest för VUXNA:

18–44 år: minst vart 5 år  
45–59 år: minst vart 3 år  
60– : minst vartannat år

## Du bör testa hörseln så snart som möjligt...

...om det har blivit svårare att uppfatta vad som sägs.  
...om du har utsatts för starkt ljud.  
...om du får tinnitus eller upplever att din tinnitus har blivit starkare.

**Varje år** bör vuxna göra ett enkelt tal-i-brus-test, till exempel på webben eller i telefon för att hålla koll på sin hörselhälsa. Gå bara in på **hörseltestaren.se**

