



Stöd HRFs arbete för
en hörselsmartare värld:
Swisha en gåva till
på 900 07 38.

För fler sätt
att stödja HRF,
välkommen till:
hrf.se/stod-oss



Hörselskadades Riksförbund (HRF) • hrf.se
Box 1068, 164 25 Kista, tel: 08-457 55 00
e-post: hrf@hrf.se



Frågor om hörsel?

Hörsellinjen:
0771-888 000, hrf.se/horsellinjen

Ring eller skriv till HRFs hörselrådgivare på
Hörsellinjen för personlig vägledning om allt som
rör hörsel. Enkelt, tryggt och kostnadsfritt.
Vanlig samtalstaxa gäller.

Allt om hörsel:
hrf.se/alltomhorsel

I HRFs kunskapsbank "Allt om hörsel" hittar du
massor av matnyttig information om hörapparater,
hörteknik, tinnitus och mycket annat – samt en
guide till hörselvården, region för region.

HRF, maj 2025



**Elva tips
till dig som
gillar att
lyssna**

Ljudsmart!



11 ljudsmarta råd om att lyssna säkrare

Vad tål din hörsel? Det vet du först efteråt, när skadan redan är skedd. En del har "glasöron" och får bestående hörselnedsättning och tinnitus efter en enda konsert. Andra har "stenöron" och får inte hörselproblem direkt, utan först lite längre fram i livet.

Så chansa inte. Här elva råd som kan skydda din dyrbara hörsel:

1. "Lyssna" på din egen hörsel. Känns ljudet obehagligt starkt? Stäng av, skruva ner eller gå därifrån!
2. Ställ in ljudstyrkan i tyst miljö. Håll sedan kvar samma nivå även i miljöer med mycket omgivningsljud – höj inte undan för undan. Om du skruvar upp för att överrösta annat ljud kan du lätt komma upp i skadliga nivåer, utan att märka det.
3. Kan andra höra vad du lyssnar på i dina lurar? Då ska du skruva ner.
4. Använd volympärr. Det går att låsa ljudvolymen i de flesta mobiler. Det finns också appar för volymbegränsning.
5. Ta pauser och vila öronen. Att inte lyssna för länge är lika viktigt som att inte lyssna för högt. En tumregel är att lyssna i max 45 minuter och sedan vila öronen en kvart. Obs: Sov inte med lurar och ljud i öronen.

6. Lurar som sitter i hörselgången medför generellt sett större risk för skadligt högt ljudtryck än lurar som sitter utanpå. Men det finns inga "säkra" hörlurar, bara smarta lyssningsvanor.

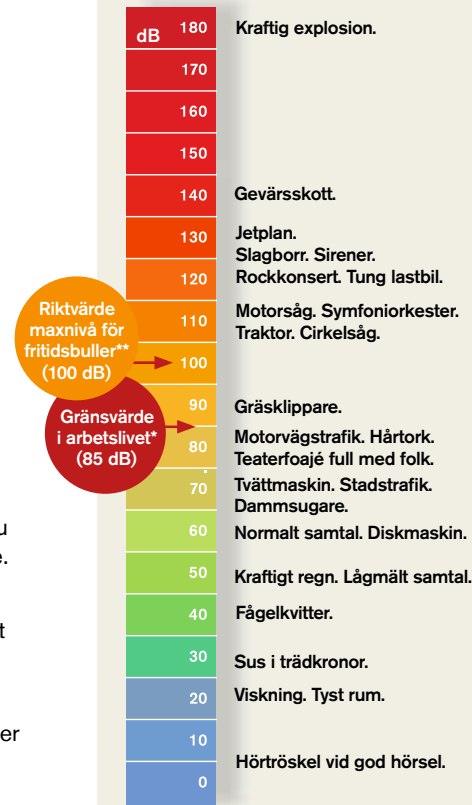
7. Taylor Swift, EPA-dunk, Beethoven eller Beyoncé – allt kan vara skadligt om du lyssnar för högt och för länge. Även musik du verkligen gillar.

8. Ha alltid hörselskydd på konserter och i andra miljöer med starkt ljud. Välj bekväma proppar som du kan ha hela tiden; det är inte bra att ta ur propparna under starkt ljud. Musikproppar (granformade) och formgjutna öronproppar dämpar ljudet utan att försämra ljudklangen.

9. Om du får tinnitusbesvär eller hör sämre efter att ha lyssnat ska du ta en rejäl ljudpaus och se om det går över. Var sedan försiktig med starkt ljud: Du har fått en varning! Håller besvären i sig i mer än två veckor – uppsök läkare.

10. Kolla din hörsel regelbundet, till exempel med HRFs digitala hörseltest på horseltestaren.se. Hörseltestaren ger dig en första indikation på om det finns tecken på hörselnedsättning.

11. Har du frågor om hörsel och lyssning? Vänd dig till HRFs rådgivare på Hörsellinjen, tel: **0771-888 000** eller hrf.se/horsellinjen. Du hittar också mer i HRFs kunskapsbank "Allt om hörsel": hrf.se/alltomhorsel.



Ljudstyrka och exponeringstid

Ljudstyrka mäts i decibel – och decibelskalan är logaritmisk. Det innebär att 93 dB är dubbelt så starkt som 90 dB, och 96 dB är dubbelt så starkt som 93 dB.

Men vi påverkas inte bara av ljudstyrkan, utan också av exponeringstiden. En kvart i 100 dB är jämförbart med åtta timmar i 85 dB. Även rumsakustik och typ av ljud har betydelse.

Ljud är dessutom en subjektiv upplevelse, som varierar från individ till individ. För den som är ljudöverkänslig kan 50–60 decibel (dB) vara plågsamt starkt, medan andra kan ha en smärtröskel på över 100 dB.

***Gränsvärde:** Om den genomsnittliga ljudnivån under arbetsdagen är 85 dB eller högre måste hörselskydd användas, enligt Arbetsmiljöverkets bullerföreskrifter. **Insatsvärde:** Vid 80 dB ska arbetstagare få tillgång till hörselskydd.

****100 dB** är Folkhälsomyndighetens **riktvärde** för fritiden. 97 dB om barn 0–12 år har tillträde.