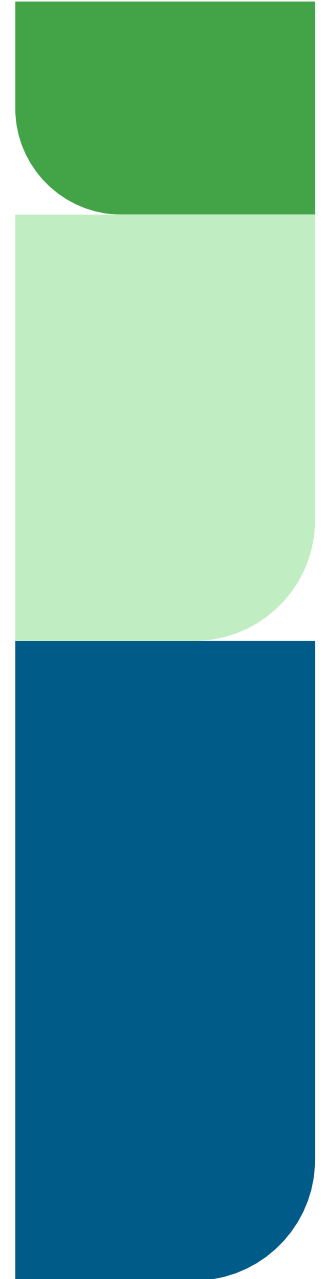


Hörselhälsa

Andreas Thulin, leg. audionom, M.Sc.



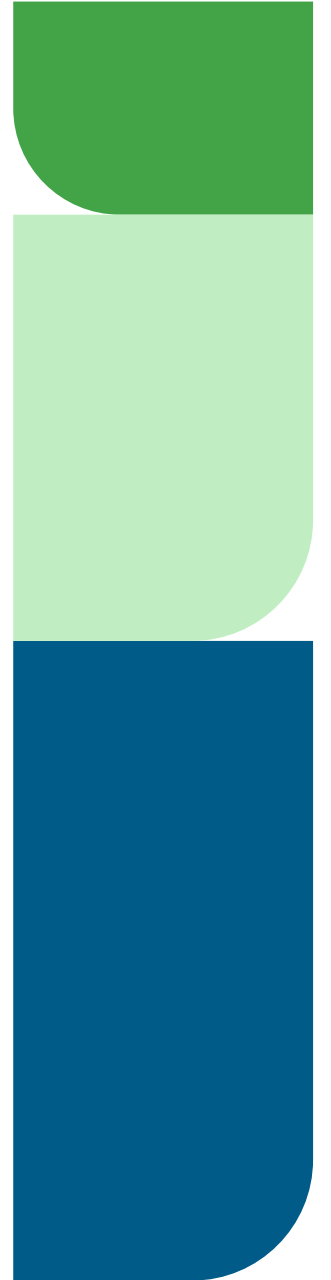
Vägen hit



- World report on hearing 2017, 2021
- 1.000.000.000
 - 12-34 år
 - 60%
 - Leisure noise

VITAL

- 2020-2022
- Delprojekt 3 - Hörselskadeprevention
 - Skapa
 - Utvärdera



Hörselprevention tills idag

Etisk kod

för audionomer



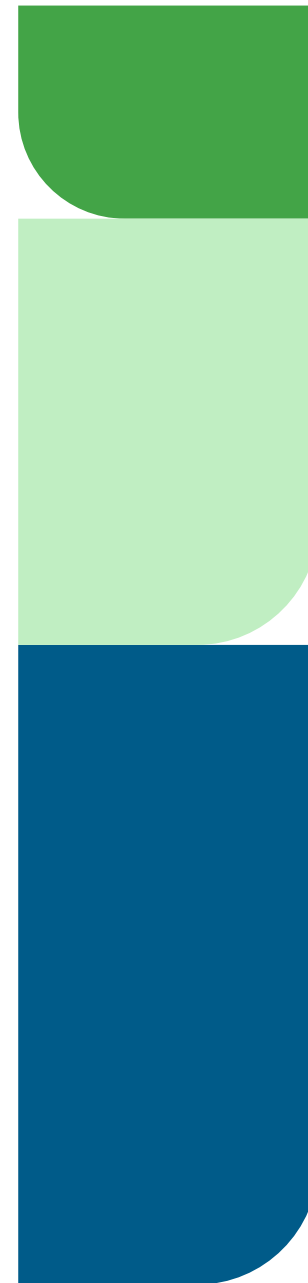
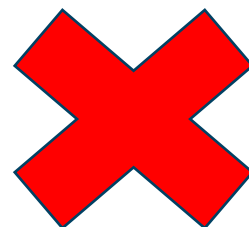
- Audionomen skall med hjälp av sina kunskaper och erfarenheter upplysa om skaderisker inom hörselområdet och bidra till ökad medvetenhet om hörandet och dess betydelse samt verka för god ljudmiljö.

“Preventive Audiology has unfortunately, more often than not taken a back seat in our audiological practices where we tend to focus more on rehabilitation, with preventive measures coming in as a “by the way”.”

– *Mercy Kalande, 2022*

1.000.000.000

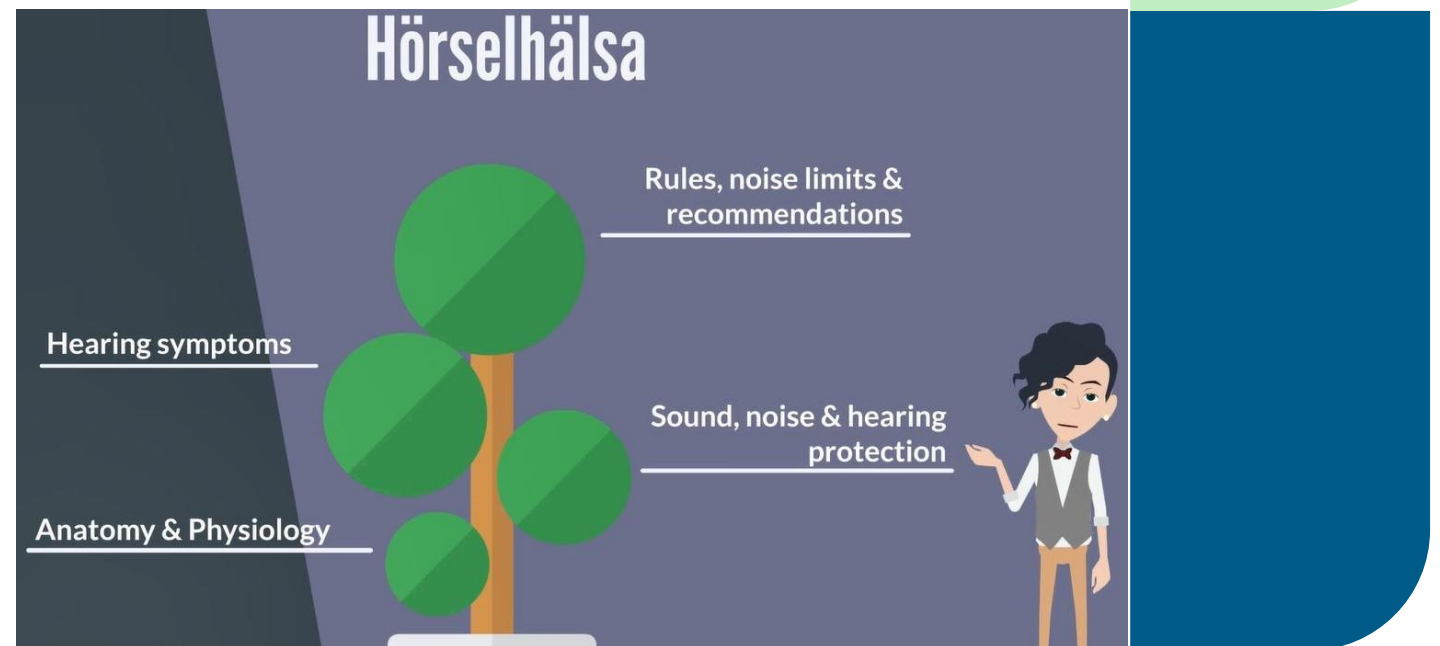
Skadetillfälle





Hörselhälsa

- Fyra veckor, fyra delar
 - Anatomi
 - Ljud och lyssnande
 - Hörselsymptom
 - Riktlinjer och tips



Visste du att...

De flesta har upplevt tillfälligt "tjut" i öronen som uppstår plötsligt, ofta i samband med en stressig livssituation, men som tonar ut efter 20-30 sekunder.

Detta är ett mycket vanligt och ofarligt fenomen och definieras inte som tinnitus, då tinnitus är en konstant ljudupplevelse.

Sammanfattning

Vår förmåga att höra är fantastisk. Det är därför av stor vikt att vi är försiktiga med vår hörsel så att vi kan använda den till sin fulla potential så länge som möjligt. Ljud som är starka kan påverka vår hörsel till det negativa och i del två så kunde du läsa om vilka ljud som är skadliga, och hur vi kan göra för att skydda våran hörsel. Impuls ljud är en typ av ljud som är förrädiska, just för att de tar sig förbi våra inbyggda försvarsmekanismer för att de är snabba och starka.

Hörselskydd hjälper dig att skydda hörseln. Idag finns det hörselskydd som passar de flesta individer och tillfällen. Se till att använda hörselskydd när det behövs, det är nämligen väldigt individuellt hur mycket ljud vi klarar av innan vår hörsel påverkas.

Du fick i denna del även se en liten video som berättade om vår "ljudbank" vilket är ett sätt att beskriva vår hörsels tålighet. Se gärna videon igen.

* = Obligatoriskt att fylla i

Veckans reflektionsuppgift:

1. Fundera över vilken den viktigaste lärdomen i kursen har varit för just dig!
2. Fundera även över hur du kan bevara den kunskap du tillägnat dig under kursens gång eller något nytt beteende du provat.

Visste du att...

Många djur har andra hörselområden än oss människor. Hundar har möjlighet att höra ljud upp till 45 000 Hz.

Hundvisselpipor har oftast en frekvens mellan 23 000 – 45 000 Hz, vilket innebär att de är hörbara för hundar men inte för människor.



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
HABILITERING & HÄLSA



Visste du att...

Decibelskalan fungerar på så sätt att en ökning med 3 dB motsvarar en fördubbling av ljudeffekten även om det inte upplevs så.

Har du därför möjlighet att sänka ljudnivån 3dB innebär detta en större skillnad än vad du tror för din hörselhälsa.



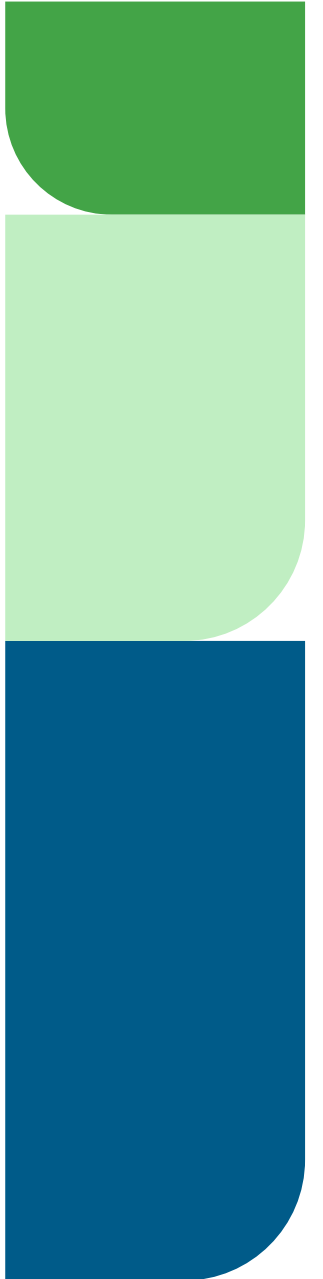
funktion är att lufta mellanörat, och denna aktiveras när vi tuggar, gäspar och liknande. Man kan även tvinga upp luft genom att tryckutjämna, då man håller för näsan med stängd mun och andas ut via näsan - (i folkmun även "blåsa ut öronen").

Inneröra - hörselsnäcka

Anslutet till stigbygeln är ovala fönstret – ett membran som ansluter hörselbenskedjan till hörselsnäckan. Hörselsnäckan har formen av ett snigelhus och innehåller hörselns sinnesceller. Dessa är hårceller vilka sitter i rader uppåt i snäckan. Totalt finns det cirka 16 000 hårceller i snäckan (vilken i sig ungefär är lika stor som en torkad gul ärt), och dessa stimuleras av svängningarna som förmedlats via de andra delarna av örat. När hårcellerna stimuleras skickar de en nervsignal genom hörselnerven upp till hjärnan där ljudet tolkas. Snäckan är uppbyggd så att de hårceller som är ansvariga för ljusa ljud är placerade tillsammans (i mynningen av snäckan), och de ansvariga för mörka ljud är placerade tillsammans (längst in). På så sätt aktiveras olika områden beroende på vilket hastighet svängningarna i luften har.

Utvärderingsprocess

- Rekrytering
- Personer med/utan hörselnedsättning
- Frågeformulär
 - Attityder
 - Hörselskyddsvanor
 - Kursspecifika frågor



Implementering

- Kommunikationsavd.
- Chefsgruppen
- Vårturné
- Live oktober -23
- "Open access"

Hörselhälsa

Digitalt stödprogram på 1177.se för en bättre hörsel hela livet.

Skydda och bevara din hörsel

Vi lyssnar annorlunda idag än tidigare. Många använder hörlurar och alla är inte medvetna om hur vårt lyssnande kan påverka hörseln i det långa loppet.

Världshälsoorganisationen (WHO) belyser specifikt gruppen mellan 12-35 år och säger att lyssningsvanor i åldersgruppen innebär risker för att utveckla hörselproblem i framtiden. Oavsett ålder så finns det ett värde i att bevara vår hörsel, vi har ju bara en.

Hörselhälsa handlar om hörselprevention, hur man kan förbättra sina lyssnings- och hörsel-skyddsvanor.

Fyra veckor - eller i din egen takt

Hörselhälsa är utformad för att pågå under fyra veckor, cirka en timme per vecka, men du kan själv välja studietakt. Innehållet består av text, bilder, filmer, quizzar och reflektionsuppgifter.

Så får du tillgång till Hörselhälsa

Logga in på 1177.se och klicka på Stöd och behandling. Du kan själv starta programmet under rubriken Tillgängliga stöd- eller behandlingsprogram.

Vi mäter effekten av stödprogrammet

Du blir ombedd fylla i ett formulär före och efter du gått Hörselhälsa så vi kan se vilken effekt programmet har.

Utrustning

Hörselhälsa fungerar på dator, surfplatta och smarttelefon. Du behöver också ansluta hörlurar eller högtalare. Programmet fungerar bäst med en snabb internetuppkoppling. För att logga in på 1177.se behövs e-legitimation, till exempel Freja eID Plus eller Mobilt BankID.

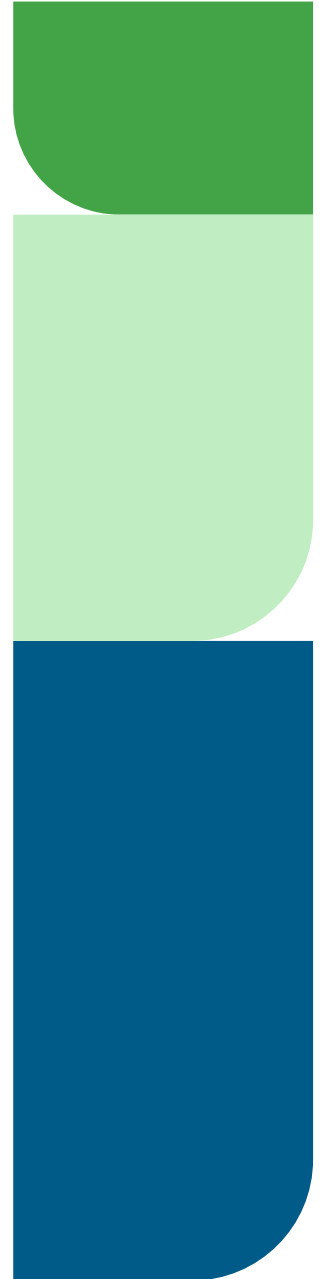
Starta Hörselhälsa

Logga in på 1177.se och klicka på Stöd och behandling. För en detaljerad instruktion, gå till webbsidan 1177.se/vastra-gotaland/starta-program-vgr eller scanna QR-koden



Framtidens vårdbehov

- 18,5% med hörselnedsättning
- Vi blir äldre, vi blir fler
- Vikten av digitala verktyg

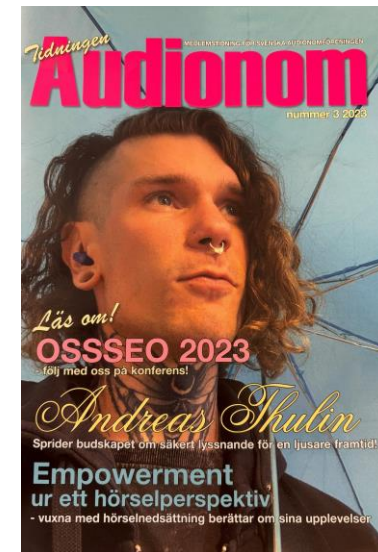


Framtiden

- Sprida ordet
 - Hörselverksamheten
 - VGR
 - Samhället



Make Listening Safe



Andreas Thulin

andreas.thulin@neuro.gu.se



GÖTEBORGS UNIVERSITET

