

Onko kuuleminen hankalaa? -pikatesti

Oletko huomannut itse muutoksia kuulossasi?

- Kyllä (1 piste)
- Ei (0 pistettä)

Onko läheisesi huomauttanut kuulosi muuttuneen?

- Kyllä (1 piste)
- Ei (0 pistettä)

Onko sinulla vaikeuksia saada puheesta selvää hälyssä tai ihmisjoukossa?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Ei vaikeuksia (0 pistettä)

Onko sinulla vaikeuksia kuulla jotain näistä: ovikello/puhelin/herätyskello/palovaroitin?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Ei vaikeuksia (0 pistettä)

Kuulostaako toisten puhe epäselvältä tai joudutko pyytämään keskustelukumppania toistamaan sanomansa?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Ei vaikeuksia (0 pistettä)

Jättäydytkö muiden seurasta pois, koska sinun on vaikea ottaa osaa keskusteluun?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Ei vaikeuksia (0 pistettä)

Onko sinun vaikea keskustella puhelimen välityksellä?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Ei vaikeuksia (0 pistettä)

Kärsitkö tinnituksesta (huminaa, vinkunaa, suhinaa korvissa)?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- En koskaan (0 pistettä)

Oletko huomannut kuullesi ja ymmärtäneesi väärin sinulle sanotun viestin?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- En koskaan (0 pistettä)

Huomautetaanko sinulle televisiota katsellessasi tai radiota kuunnellessasi suuresta äänenvoimakkuudesta?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- En koskaan (0 pistettä)

Pisteet yhteensä:

Tulokset:

Alle 7 pistettä

Hienoa, et koe vaikeuksia kuulossasi! Suosittelemme kuitenkin huolehtimaan kuulostasi, puhdistamaan korvakäytävät apteekista saatavalla öljypohjaisella korvasuihkeella ja suojaamaan kuuloasi melussa. Kannattaa tutustua myös älypuhelimien ilmaiseen *Kuulorata*-sovellukseen sekä Terveyskylän www.terveyskyla.fi/kuulotalo -sivustoon. Syömällä värikkäästi ja monipuolisesti, liikkumalla aktiivisesti, olemalla toisten seurassa ja lepäämällä riittävästi pidät huolta niin kuulosta, muististasi kuin sydänterveydestäsi. Mikäli kuulosi herättää sinussa kuitenkin kysymyksiä ja huolta, olethan yhteydessä omaan terveyskeskukseesi.

8-13 Pistettä

Testin mukaan koet jonkin verran vaikeuksia kuulossasi. Suosittelemme ottamaan yhteyttä omaan terveyskeskukseen kuuloseulaa varten sekä halutessasi tutustumaan paikalliseen kuuloyhdistykseen. Lisäksi kannustamme pitämään huolta kuulostasi suojaamalla kuuloasi melussa. Kannattaa myös tutustua älypuhelimien ilmaiseen *Kuulorata*-sovellukseen sekä Terveyskylän www.terveyskyla.fi/kuulotalo -sivustoon. Syömällä värikkäästi ja monipuolisesti, liikkumalla aktiivisesti, olemalla toisten seurassa ja lepäämällä riittävästi pidät huolta niin kuulosta, muististasi kuin sydänterveydestäsi. Olethan yhteydessä omaan terveyskeskukseen, mikäli kuulosi tilanne herättää sinussa kysymyksiä tai huolta.

Yli 14 pistettä

Olet itsekin jo havainnut vaikeuksia kuulossasi. Suosittelemme sinua ottamaan yhteyttä omaan terveyskeskukseen ja hakeutumaan kuuloseulaan. Oikea-aikaisella kuulon kuntoutuksella voidaan merkittävästi parantaa omaa ja läheistesi elämänlaatua sekä toimintakykyä. Kannattaa myös tutustua paikalliseen kuuloyhdistykseen sekä sen vertaistukitoimintaan. Suosittelemme lisäksi huolehtimaan kuulostasi ja suojaamaan kuuloasi melussa. Kannattaa tutustua myös älypuhelimien ilmaiseen *Kuulorata*-sovellukseen sekä Terveyskylän www.terveyskyla.fi/kuulotalo -sivustoon. Syömällä värikkäästi ja monipuolisesti, liikkumalla aktiivisesti, olemalla toisten seurassa ja lepäämällä riittävästi pidät huolta niin kuulosta, muististasi kuin sydänterveydestäsi.