

# Har du svårt att höra? -snabbtest

Har du själv märkt några förändringar i din hörsel?

- Ja (1 poäng)
- Nej (0 poäng)

Har dina närstående påpekat att din hörsel har förändrats?

- Ja (1 poäng)
- Nej (0 poäng)

Har du svårt att uppfatta tal i bullriga miljöer eller i en folksamling?

- Alltid (3 poäng)
- Ofta (2 poäng)
- Ibland (1 poäng)
- Inga svårigheter (0 poäng)

Har du svårt att höra någon av dessa: dörrklocka/telefon/väckarklocka/brandvarnare?

- Alltid (3 poäng)
- Ofta (2 poäng)
- Ibland (1 poäng)
- Inga svårigheter (0 poäng)

Låter andras tal otydligt eller måste du be din samtalspartner att upprepa vad han sa?

- Alltid (3 poäng)
- Ofta (2 poäng)
- Ibland (1 poäng)
- Inga svårigheter (0 poäng)

Undviker du socialt umgänge för att du har svårt att höra?

- Alltid (3 poäng)
- Ofta (2 poäng)
- Ibland (1 poäng)
- Inga svårigheter (0 poäng)

**Har du svårt att tala i telefon när du inte uppfattar vad den andra säger?**

- Alltid (3 poäng)
- Ofta (2 poäng)
- Ibland (1 poäng)
- Inga svårigheter (0 poäng)

**Lider du av tinnitus (sus, pip, brus i öronen)?**

- Alltid (3 poäng)
- Ofta (2 poäng)
- Ibland (1 poäng)
- Inga svårigheter (0 poäng)

**Har du märkt att du missförstått något som sagts dig?**

- Alltid (3 poäng)
- Ofta (2 poäng)
- Ibland (1 poäng)
- Inga svårigheter (0 poäng)

**Brukar andra påpeka att ljudvolymen är hög när du tittar på tv eller lyssnar på radio?**

- Alltid (3 poäng)
- Ofta (2 poäng)
- Ibland (1 poäng)
- Inga svårigheter (0 poäng)

**Totalpoäng:**

## Resultat:

### Under 8 poäng

Fint att du inte upplever några problem med din hörsel!

Kom ändå ihåg att ta hand om din hörsel!

Rengör örongångarna med en oljebaserad öronspray och skydda din hörsel i bullriga miljöer.

Bekanta dig gärna med gratisapplikationen *Kuulorata* för smarttelefon och webbplatsen Terveyskylä: [www.terveyskyla.fi/kuulotalo](http://www.terveyskyla.fi/kuulotalo).

Genom att äta mångsidigt, röra på dig, umgås med andra och vila tillräckligt, sköter du såväl din hörsel som ditt minne och ditt hjärta.

Om du undrar över något som gäller din hörsel kan du kontakta din egen hälsovårdscentral.

### 8–13 poäng

Enligt testet upplever du vissa problem med din hörsel.

Vi rekommenderar att du kontaktar din egen hälsovårdscentral för att göra en hörselkontroll.

Du kan också bekanta dig med din lokala hörselörening.

Vi rekommenderar även att du skyddar din hörsel i bullriga miljöer.

Bekanta dig med gratisapplikationen *Kuulorata* för smarttelefon och webbplatsen Terveyskylä: [www.terveyskyla.fi/kuulorata](http://www.terveyskyla.fi/kuulorata).

Genom att äta mångsidigt, röra på dig, umgås med andra och vila tillräckligt sköter du såväl din hörsel som ditt minne och ditt hjärta.

Om du undrar över något som gäller din hörsel kan du kontakta din egen hälsovårdscentral.

### Över 14 poäng

Testet visar att du har själv redan tydligt märkt svårigheter med din hörsel.

Vi rekommenderar att du kontaktar din egen hälsovårdscentral för att göra en hörselkontroll.

Det är viktigt att få hörselrehabilitering så att din livskvalitet och funktionsförmåga hålls på nuvarande nivå eller blir bättre.

Det här är viktigt både för dig och för dina närstående.

Bekanta dig gärna med din lokala hörselörening och den kamratstödsverksamhet som den erbjuder.

Vi rekommenderar även att du skyddar din hörsel i bullriga miljöer.

Bekanta dig med gratisapplikationen *Kuulorata* för smarttelefon och webbplatsen Terveyskylä: [www.terveyskyla.fi/kuulorata](http://www.terveyskyla.fi/kuulorata).

Genom att äta mångsidigt, röra på dig, umgås med andra och vila tillräckligt sköter du såväl din hörsel som ditt minne och ditt hjärta.

Om du undrar över något som gäller din hörsel kan du kontakta din egen hälsovårdscentral.