

Har du svårt att höra och minnas?

Har du eller dina närstående märkt att din hörsel har försämrats?

- Ja (1 poäng)
- Nej (0 poäng)

Misstänker du eller dina närstående att ditt minne har försämrats?

- Ja (1 poäng)
- Nej (0 poäng)

Har du svårt att uppfatta talat språk 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 svårigheter med vardagsbestyren, såsom hushållsarbete eller matlagning?

- 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 svårt att hitta ord när du talar?

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

Tappar du bort saker eller hittar du saker på oväntade ställen?

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

Totalpoäng:

Resultat:

Under 8 poäng

Enligt testet upplever du inte svårigheter med din hörsel eller ditt minne. Kom ändå ihåg, att ta hand om din hörsel och ditt minne!

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

Vi rekommenderar att du även bekantar dig med gratisapplikationen *Kuulorata* för smarttelefon.

På webbplatsen Muistipuisto, kan du öva ditt minne och din hjärnhälsa.

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

Om du undrar över något som gäller din hörsel eller ditt minne, kan du kontakta din egen hälsovårdscentral.

8–13 poäng

Enligt testet upplever du vissa problem med din hörsel och/eller ditt minne.

Vi rekommenderar att du kontaktar din egen hälsovårdscentral för att göra en hörselkontroll och/eller ett minnestest.

Du kan också bekanta dig med din lokala hörsel- och/eller minnesförening.

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

Bekanta dig med gratisapplikationen *Kuulorata* för smarttelefon och Terveyskyläs webbplats: www.terveyskyla.fi/kuulorata.

På webbplatsen Muistipuisto kan du öva ditt minne och din hjärnhälsa.

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

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

Över 14 poäng

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

Vi rekommenderar att du genast kontaktar din egen hälsovårdscentral för att göra en hörselkontroll och/eller ett minnestest.

Det är viktigt att få hörsel- och/eller minnesrehabilitering så att livskvaliteteten och funktionsförmågan hos dig och dina närstående kan hållas på en bra nivå.

Bekanta dig gärna med din lokala hörselförening 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.

På webbplatsen Muistipuisto kan du öva ditt minne och din hjärnhälsa.

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