

Onko sinun vaikea kuulla puhetta tai muita ääniä? Onko sinun vaikea muistaa asioita?

Tämä on testi, jolla voit selvittää kuuloosi ja muistiisi liittyviä asioita.

Testissä on 13 kysymystä. Lue jokainen kysymys huolellisesti. Laita rasti ruutuun sen vastauksen kohdalle, joka on mielestäsi oikein. Vastaa jokaiseen kysymykseen rehellisesti.

1. Oletko sinä tai läheisesi huomannut, että kuulosi on heikentynyt?

- Kyllä (1 piste)
 Ei (0 pistettä)

2. Epäiletkö tai epäileekö läheisesi, että muistisi on heikentynyt?

- Kyllä (1 piste)
 Ei (0 pistettä)

3. Onko sinun vaikea saada selvää puheesta, jos ympärilläsi on paljon muita ääniä?

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

4. Onko sinun vaikea kuulla, että ovikello, puhelin tai herätyskello soi?

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

5. Onko sinun vaikea kuulla palovaroittimen ääntä?

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

6. Kuulostaako toisten ihmisten puhe epäselvältä?

Tai joudutko pyytämään, että keskustelukumppani toistaa sanansa?

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

7. Jäätkö pois toisten seurasta, koska sinun on vaikea ottaa osaa keskusteluun?

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

8. Onko sinulla vaikeuksia arkisissa askareissa kuten kotitöissä tai ruoanlaitossa?

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

9. Kärsitkö tinnituksesta eli onko korvissasi huminaa, vinkunaa tai suhinaa?

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

10. Kun keskustele, joudutko etsimään sanoja?

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

11. Onko tavarasi kateissa? Löydätkö tavaroitasi yllättävistä paikoista?

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

Nyt olet vastannut kaikkiin kysymyksiin.

Jokaisen vastausvaihtoehdon perässä on pistemäärä. Saat sen pistemäärän, joka on vastauksesi perässä. Laske yhteen montako pistettä sait. Merkitse pisteet sen jälkeen tähän ruutuun.

Pisteet yhteensä:

Vertaa nyt omaa pistemäärääsi alla oleviin tuloksiin. Jokaisen tuloksen alla on teksti, joka kertoo sinulle, mitä sinun kannattaa nyt tehdä.

Tulokset:

Jos sait alle 8 pistettä, lue tämä:

Olet sitä mieltä, että sinun ei ole vaikea kuulla tai muistaa. Suosittelemme kuitenkin, että huolehdit kuulostasi. Puhdista korvakäytävät öljypohjaisella korvasuihkeella, jota voit ostaa apteekista. Muista myös suojata kuuloasi melussa.

Sinun kannattaa myös tutustua älypuhelimien ilmaiseen *Kuulorata*-sovellukseen. Voit myös parantaa muistiasi ja aivoterveyttäsi helposti Muistipuisto-verkkosivustolla. Löydät Muistipuiston osoitteesta www.muistipuisto.fi

Kuulosi, muistisi ja sydämesi voivat hyvin, kun

- syöt kasviksia ja hedelmiä
- syöt monipuolisesti
- liikut aktiivisesti
- vietät aikaa toisten seurassa
- lepäät riittävästi.

Jos sinulla on kysymyksiä, jotka liittyvät kuulosi ja muistiisi, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseesi.

Jos sait 8–13 pistettä, lue tämä:

Testin mukaan kuulossasi ja muistissasi on jokin verran vaikeuksia. Sinun kannattaa ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen ja pyytää, että pääset kuuloseulaan ja muistitestiin. Jos haluat, voit myös tutustua paikalliseen kuuloyhdistykseen tai muistiyhdistykseen.

Suosittellemme, että suojaat kuuloasi melussa. Sinun kannattaa myös tutustua älypuhelimien ilmaiseen *Kuulorata*-sovellukseen. Voit myös parantaa muistiasi ja aivoterveyttäsi helposti Muistipuisto-verkkosivustolla. Löydät Muistipuiston osoitteesta www.muistipuisto.fi

Kuulosi, muistisi ja sydämesi voivat hyvin, kun

- syöt kasviksia ja hedelmiä
- syöt monipuolisesti
- liikut aktiivisesti
- vietät aikaa toisten seurassa
- lepäät riittävästi.

Jos sinulla on kysymyksiä, jotka liittyvät kuulosi ja muistiisi, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseesi.

Jos sait yli 14 pistettä, lue tämä:

Olet huomannut, että sinun on vaikea kuulla ja muistaa. Sinun kannattaa ottaa nopeasti yhteyttä omaan terveyskeskukseen ja pyytää, että pääset kuuloseulaan ja muistitestiin. On tärkeää, että saat apua kuulosi ja muistisi ongelmiin. Apu parantaa sinun ja läheistesi arkea ja elämänlaatua.

Jos haluat, voit tutustua paikalliseen kuuloyhdistykseen tai muistiyhdistykseen. Yhdistyksillä on myös vertaistukitoimintaa.

Suosittellemme, että suojaat kuuloasi melussa. Sinun kannattaa myös tutustua älypuhelimien ilmaiseen *Kuulorata*-sovellukseen. Voit myös parantaa muistiasi ja aivoterveyttäsi helposti Muistipuisto-verkkosivustolla. Löydät Muistipuiston osoitteesta www.muistipuisto.fi

Kuulosi, muistisi ja sydämesi voivat hyvin, kun

- syöt kasviksia ja hedelmiä
- syöt monipuolisesti
- liikut aktiivisesti
- vietät aikaa toisten seurassa
- lepäät riittävästi.