

Onko sinun vaikea kuulla? -testi

Tämä on testi, jolla voit selvittää kuuloosi liittyviä asioita.

Testissä on 11 kysymystä. Lue jokainen kysymys huolellisesti. Laita rasti ruutuun sen vastauksen kohdalle, joka on mielestäsi oikein. Vastaa jokaiseen kysymykseen rehellisesti.

1. Oletko huomannut, että kuulossasi on tapahtunut muutoksia?

- Kyllä (1 piste)
- Ei (0 pistettä)

2. Onko läheisesi sanonut sinulle, että kuulosi on heikentynyt?

- Kyllä (1 piste)
- Ei (0 pistettä)

3. Onko sinun vaikea saada puheesta selvää, 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?

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 sinun vaikea keskustella puhelimesta?

- 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. Miten usein kuulet tai ymmärrät väärin viestin, joka sinulle sanotaan?

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

11. Kun katsot televisiota tai kuuntelet radiota, huomauttavatko muut sinulle, että television tai radion ääni on liian voimakas?

- 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 nyt montako pistettä sait. Merkitse sen jälkeen pisteet tähän ruutuun.

Pisteet yhteensä:

Nyt tiedät montako pistettä sait. Vertaa nyt pistemäärääsi alla oleviin tuloksiin. Jokaisen tuloksen alla on teksti, joka kertoo, mitä sinun kannattaa tehdä nyt.

Tulokset:

Jos sait alle 8 pistettä, lue tämä:

Hienoa, mielestäsi kuulosi on hyvä!

Suosittellemme 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 sekä Terveyskylän Kuulotaloon. Löydät Kuulotalon osoitteesta www.terveyskyla.fi/kuulotalo.

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, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseesi.

Jos sait 8–13 pistettä, lue tämä:

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

Suosittellemme, että suojaat kuuloasi melussa. Sinun kannattaa myös tutustua älypuhelimien ilmaiseen *kuulorata*-sovellukseen sekä Terveyskylän Kuulotaloon. Löydät Kuulotalon osoitteesta www.terveyskyla.fi/kuulotalo.

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, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseesi.

Jos sait yli 14 pistettä, lue tämä:

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

Jos haluat, voit tutustua paikalliseen kuuloyhdistykseen ja sen vertaistukitoimintaan.

Suosittellemme, että suojaat kuuloasi melussa. Sinun kannattaa myös tutustua älypuhelimien ilmaiseen *kuulorata*-sovellukseen sekä Terveyskylän Kuulotaloon. Löydät Kuulotalon osoitteesta www.terveyskyla.fi/kuulotalo.

Kuulosi, muistisi ja sydämesi voivat hyvin, kun

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