


**Kuulo**  
**BINGO**

**TIETOA**

 **Kuuloliitto**



Aikuisista joka viides ja nuorista peräti kolmannes saa kuulolle haitallisen määrän melua viikoittain. Ongelmana ei yleensä ole yksittäisen tapahtuman äänentaso, vaan jatkuva altistuminen. Tällöin siihen ei välttämättä kiinnitä huomiota ennen kuin kuulo on jo ehtinyt vaurioitua pysyvästi. Kuulosta huolehtiminen on kuitenkin helppoa, kun sen ottaa elinikäiseksi tavaksi!  
Katso alta mahdolliset riskitekijäsi sekä ratkaisut niihin.

.....

### **TYÖSKENTELEN AVOKONTTORISSA**

Pystytkö työpäivän aikana olemaan halutessasi täysin ilman ääniärsyksiä? Kuuloa ja aivoja on tärkeää suojata jatkuvilta ärsyksiltä. Avokonttorissa haaste ei välttämättä ole (pelkästään) äänentaso vaan keskittymistä häiritsevät puheäännet, jotka varastavat tahtomatta aivojemme huomion.

### **KÄYTÄN PÄIVITTÄIN KORVATULPPIA**

Korvatulppia ei kannata käyttää joka päivä, koska niihin saattaa kertyä korvakäytävää ärsyttävää likaa ja vaikkua.

### **EN TUTKITUTA KUULOANI SÄÄNNÖLISESTI**

WHO suosittelee 50-64-vuotiaille kuulontutkimuksia viiden vuoden välein. Mikäli kuulosi joutuu koetukselle työssäsi, säännölliset kuulontutkimukset kannattaa ottaa osaksi säännöllisiä työterveystarkastuksia jo nuorempana. 65-vuotta täyttäneiden tulisi tutkituttaa kuulonsa 1-3 vuoden välein osana säännöllisiä ikäkausitarkastuksia.

### **KUUNTELEN YLEENSÄ MUSIIKKIA URHEILLESSA**

Kuulosi tarvitsee lepoa ja aikaa palautua. Pidä vapaa-ajalla hetkiä, jolloin et kuuntele aktiivisesti mitään, vaan nautit hiljaisuudesta tai vaikkapa luonnon äänistä.

## **PUHDISTAN KORVIANI VANUPIUKOILLA**

Vanupuikon tai muun esineen työntäminen korvakäytävään voi aiheuttaa haavoja, tulehduksia ja pahimmassa tapauksessa tärykalvon rikkoutumisen. Vaikun poistaminen korvakäytävästä ei edes onnistu vanupuikolla, sillä puikko vain työntää vahaa syvemmälle, mikä voi saada aikaan vahatulpan. Korvakäytävien tutkiminen ja putsaaminen kuuluu ammattilaiselle.

## **SUOJAAN VASTAMELUKUULOKKEILLA KUULOANI**

Vastamelukuulokkeet eivät suojaa kuuloa. Sitä vastoin vähän tunnetut vastamelukuulonsuojaimet ovat stantardisoituja suojaimia, joiden tehtävä on suojata kuuloa ja ehkäistä kuulovaurioiden syntyminen.

## **ALTISTUN TÖISSÄ HÄIRITSEVÄLLE MELULLE**

Onko työsi sittenkin melutyötä? Melu mielletään perinteisesti teollisuuden työpaikkojen ongelmaksi, mutta nykypäivänä melutaso voi hyvinkin nousta haitallisen korkeaksi myös esimerkiksi opetus- ja kasvatusalalla. Osalle ihmisistä nykyisiä raja-arvoja alhaisemmatkin äänentason voivat pitkään kestäessään vaikuttaa negatiivisesti kuuloon. Kuuloliiton tavoitteena on, että erilaiset melutyöt tunnistettaisiin paremmin ja melualtistuksen raja-arvoja uudelleenarvioitaisiin.

## **PEITÄN YMPÄRISTÖN MELUA KUUNTELEMALLA KUULOKKEILLA**

Ympäristön melua ei kannata peittää toisella melun lähteellä, kuten kuuntelemalla kuulokkeilla musiikkia, sillä se lisää riskiä kuulolle haitalliselle melualtistukselle. Jos liikenteen melu ja muu taustahäly saa sinut helposti kääntämään kuulokkeet liian kovalle, kannattaa harkita laadukkaiden vastamelukuulokkeiden hankkimista.



## OSALLISTUN ETÄKOKOUKSIIN YLEENSÄ KUULOKKEILLA

Nykypäivänä saatamme istua etäkokouksissa jopa useita tunteja päivässä. Tällöin on tärkeää huolehtia, ettei äänenvoimakkuus ole liian kova ja kuuntelusessiot venähdä liian pitkiksi ilman taukoja.

## KÄYTÄN NAPPIKUULOKKEITA

Korvanapeissa ääni tulee suoraan korvaan, joten ne ovat hiukan vaarallisemmat kuin kupukuulokkeet, joissa korvan ympärille jää enemmän akustista tilaa. Nappikuulokkeisiin saattaa myös kertyä korvakäytävää ärsyttävää likaa ja vaikkua. Panostamalla hyviin sankakuulokkeisiin äänenvoimakkuuden ei tarvitse olla suuri, vaan laadukkaalla äänentoistolla kuulee hyvin ja selvästi pienemälläkin volyyymilla.

## EN SUOJAA KUULOANI MELUISISSA PAIKOISSA

Perussääntö on, että jos toisen ihmisen normaalia puhetta ei kuule metrin etäisyydeltä, kuulo tulee suojata. Konserttien lisäksi melutasot ylittyvät helposti esimerkiksi ravintoloissa. Valitettavan usein kuuloa alkaa ajatella vasta, kun ongelmia ilmenee: keikan jälkeen korvat soivat ja ovat tukkoisen oloiset.

## MINULLE ON HUOMAUTETTU KUULOSTANI

Kuulon heikkenemistä ei välttämättä itse huomaa. Usein läheiset tai vaikkapa työkaverit voivat huomata asian aiemmin. Myös esimerkiksi hankaluudet kuulla televisiota tai saada puheesta selvää ryhmässä voivat kertoa kuulon heikentymisestä. Tällöin on tärkeää hakeutua viipymättä kuulontutkimuksiin, sillä vaikka vaurioitunutta kuuloa ei voida palauttaa, oikea-aikainen kuulonkuntoutus tukee toimintakykyä ja ennaltaehkäisee esimerkiksi muistisairauksia.

## KÄYN USEIN RAVINTOLOISSA

Erityisesti nuorten kuulovammat ovat lisääntyneet johtuen vapaa-ajan kasvaneista meluallistuksista. Harva tulee ajatelleeksi, että esimerkiksi ravintoloiden keskimääräinen äänitaso on noin 96 desibeliä. Kyseisessä melutasossa turvallinen oleskeluaika ilman kuulosuojaimia on noin puoli tuntia.

## HARRASTAN MUSIIKKIA

Musiikkiharrastuksen parissa viikoittainen meluannos nousee helposti korkeaksi, minkä vuoksi kuulon suojaaminen on ensiarvoisen tärkeää. Kuulovaurioriski riippuu desibelitason ja altistusajan lisäksi osittain myös soittimesta. Isku- eli impulssimelu on aina paljon vaarallisempaa kuin tasainen melu. Siksi esimerkiksi rumpalin on oltava erityisen tarkkana kuulonsuojaamisen suhteen.

## TUPAKOIN

Tupakoinnin on todettu alentavan kuuloa muun muassa heikentämällä verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Myös muut elintavat, kuten liikkumattomuus ja epäterveellinen ruokavalio voivat heikentää aivo- ja sydänterveiden lisäksi myös kuuloa. Viimeistään keski-ikässä on kannattaa omaksua suositusten mukaiset elintavat taatakseen monia terveitä vuosia ikääntyessä.

## MINULLA ON KUULOKOJE, JOTA EN KÄYTÄ

Kuulokojeeseen ja sen tarjoamaan uuteen äänimaailmaan tottuminen vie aikaa. Kojeeseen tottumiselle ei kuitenkaan koskaan tule parempaa aikaa kuin nyt. Kuulokojeen aktiivinen käyttö tukee esimerkiksi tiedonkäsittelyäsi ja muistiasi. Hoitamaton kuulonalenema sen sijaan altistaa muistisairauksille.