

Pas på hørelsen - den skal holde hele livet

Idékatalog

20. juni 2016

Introduktion

På Folkemødet 2016 afholder Dansk Musiker Forbund og GN Hearing Danmark, der tilsammen står bag informationskampagnen 'Pas På Hørelsen' - der rådgiver om sund omgang med lyd - et arrangement om konsekvenserne ved dårlig omgang med lyd og støj:

'Pas på hørelsen: den skal holde hele livet'

Arrangementet er et 'brain-box arrangement', hvor en række eksperter fremlægger de største udfordringer ved vores omgang og adfærd med lyd og støj samt deres forslag til løsninger til at ændre dette.

Et panel af politiske beslutningstagere vil efterfølgende diskutere eksperternes forslag og muligheden for at realisere disse i en politisk kontekst. Forslagene er beskrevet i dette idékatalog, som er udarbejdet på baggrund af interviews med følgende personer:

- Dorte Hammershøi, professor i akustik, Aalborg Universitet
- Majbritt Garbul Tobberup, formand, Høreforeningen
- Tue West, musiker
- Anders Laursen, formand, Dansk Musiker Forbund
- Nikolai Bisgaard, vicedirektør, GN Hearing Danmark

Omfanget af høreskader - nu skal du høre godt efter

Ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO er ca. 1,1 milliard unge i alderen 12-35 år verden over i risiko for at få høreskader. Nedsat hørelse er en naturlig del af menneskets aldring, men hvis denne udvikling for de unge fortsætter, vil 1 million danskere lide af dårlig hørelse i 2030.¹

Problemet med hørelsen er, at hvis den først er ødelagt, kan den ikke repareres igen. Derfor kan en varig høreskade have en meget stor indflydelse på en persons livskvalitet og derudover på personens mulighed for at bidrage til samfundet. Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI) konkluderer i en rapport, at høreproblemer i befolkningen fra 50-64 år afstedkommer et årligt tab i arbejdsproduktion svarende til ca. 2,7 milliarder kroner.²

"Vi skal undgå, at vi får en generation, der har et ordentligt hul i hørelsen" – Anders Laursen, Dansk Musiker Forbund

"Jo mere umage du har gjort dig med at ødelægge din hørelse, jo værre vil den desværre blive senere i livet" – Nikolai Bisgaard, vicedirektør i GN Hearing Danmark

¹ Stærke i fremtiden, HØRELSEN Nr. 6, Irene Scharbau, oktober 2015

² Uhørt? Betydningen af nedsat hørelse for arbejdsmarkedstilknytning og arbejdsliv, SFI, 2006

³ Støj i livet - støj kan føre til høreskader, arbejdsmarkedstilknytning og arbejdsliv, SFI, 2006

I Danmark er det mellem 5 – 10 % af de unge, der i dag får høreskader, og i alt lider over 800.000 danskere på nuværende tidspunkt af problemer med hørelsen.³ Skader, der kommer både af alt for meget støj i vores dagligdag og af den alt for høje musik, vi lytter til i for lang tid ad gangen. Vores omgang med lyd og støj er simpelthen for dårlig, og der mangler en generel viden blandt befolkningen om, hvordan vi undgår at udsætte os selv for en risiko for høreskader.

Vi skal prioritere at forebygge høreskader, så vi ikke ender med en hel 'generation høreskade'. Samtidig skal det stadig være muligt at opleve og mærke musikken i kroppen, så vi ikke mister det værdifulde ved høj lyd og dynamik.

Derfor vil Dansk Musiker Forbund og GN Hearing gerne tage et ansvar for, at der bliver rettet et skarpt fokus på, hvordan vi kan blive bedre til at passe godt på vores egen og hinandens hørelse.

De største udfordringer

Nedenfor beskrives to hovedsagelige udfordringer ved dårlig omgang med lyd og støj. Det er her, vi skal sætte en indsats i gang, for at gøre danskernes omgang med lyd og støj bedre.

Uvidenhed om konsekvenser

Den allerstørste udfordring ved lyd og støjs påvirkning af vores hørelse, i Danmark, er en generel mangel på viden hos den enkelte dansker om, hvordan lyd og støj overhovedet påvirker vores hørelse. For hvem tænker over, at selv svag musik eller støj over en længere tidsperiode, uden pause, kan være årsag til en høreskade? Vi ved i dag, at det er sikkert, at man får høreskader, hvis man lytter til for høj musik i for lang tid ad gangen. Derfor er både lytteniveau og tidsperioden nødvendigt at forholde sig til.

Vi kan udsætte os selv for mange høje lydtryk i fritiden, og vi bliver i dag ikke oplyst om, hvordan vi skal passe på vores egen og også hinandens hørelse i denne sammenhæng, som vi ellers gør i forbindelse med støjende arbejdspladser.

Derfor er situationen for en del unge mennesker i dag formentlig den, at de er i risikogruppen for at pådrage sig en høreskade uden at vide det. Derfor kan de heller ikke gøre en indsats for at undgå det.

Uheldig brug af musikafspillere

Muligheden for at afspille musik med moderne musikafspillere gennem headsetts direkte ind i ørerne forstærker udfordringen ved den manglende viden om lyd og støjs påvirkning af hørelsen, da en iPhone, eller en anden musikafspiller, faktisk kan afspille musik med lige så højt lydniveau som til en rock-koncert på Roskilde Festivals Orange scene. Men der er forskel på at udsætte sig for meget høj musik i en tidsperiode over

"Høj musik er en del af vores musikkultur og en del af den kreative frihed. Vi skal søge løsninger, der hverken går ud over musikken og kreativiteten eller øret og hørelsen" – Tue West, musiker

"Vi vil meget hellere forebygge end at kurere, når det kommer til hørelsen" – Anders Laursen, Dansk Musiker Forbund

"Vi ved med sikkerhed, at man får høreskader, hvis man lytter til for høj musik for længe" - Dorte Hammershøi, Aalborg Universitet

³ Støj skader – støj kan koste dig hørelsen, Høreforeningen, <https://hoeforeningen.dk/media/1107/stoejfolder.pdf>

en festival og så gøre det hver dag gennem sit headset. Hvis ørerne ikke får en pause fra lyden, kan de ikke nå at restituere. Derfor er for høj musik i ørerne, i for lang tid af gangen, hver dag en af de største udfordringer i dag.

Det er i den forbindelse en meget vigtig pointe, at det ikke er musikafspillerne eller vores headsets, der giver danskerne høreskader – det er det faktum, at vi skruer alt for højt op og lytter til musik i alt for lang tid, der er årsag til høreskaderne.

Tidligere undersøgelser har vist, at ca. 25 % af brugere af musikafspiller såsom mobiltelefoner eller mp3-afspillere lytter til musik i et lydniveau der svarer til mere end 80 dB i over otte timer om dagen. Derfor er der ikke tale om, at alle danskere er i risikogruppen for at pådrage sig en høreskade, men det skal ikke være årsag til, at vi undlader at oplyse om, hvordan vi bliver bedre til at passe på vores egen og hinandens hørelse.

Sådan løser vi udfordringerne

Obligatorisk undervisning om lyd og støjs påvirkning af hørelsen

Der mangler generelt oplysning om, hvilken påvirkning lyd og støj har på vores hørelse. Både den brede befolkning, herunder især de unge, og alle lærere samt sundhedsplejersker bør kende til god omgang med lyd og støj, så vi kan sikre en formidling i skolerne om, hvordan unge undgår at udsætte sig selv for risiko for høreskader i deres fritid.

Derfor skal der omsættes viden til formidling, som kan indgå i et obligatorisk undervisningsforløb i folkeskolerne og gymnasierne.

Undersøgelse om danskernes lyttevaner

Der skal igangsættes en undersøgelse, som giver et klart overblik over, hvilke lyttevaner vi har i dag, og hvilke musikafspillere vi bruger. Teknologierne udvikler sig, og lyttevanerne ændrer sig. Hvis vi skal kunne oplyse med den rigtige viden, skal vi tage udgangspunkt i den teknologi, som anvendes og de nutidige lyttevaner. På baggrund af eksisterende viden og resultaterne fra undersøgelsen skal der udarbejdes konkret materiale til brug i undervisningen.

Indsats gennem skolernes sundhedsplejersker

Der skal udarbejdes en god spørgeramme og en træning af sundhedsplejerskerne på de danske skoler, hvor der i spørgerammen spørges ind til de unges daglige brug af lyd. Denne praksis eksisterer i dag allerede på misbrugsområdet, så spørgsmål til de unges lydvaner kan implementeres i denne praksis.

Der skal desuden foretages høretest af de unge hos sundhedsplejerskerne, som kan afsløre sundheden i deres hørelse. I dag kan en høretest hos sundhedsplejersken ikke

”Det bør være obligatorisk, at der undervises i støj og god omgang med lyd” – Majbritt Tobberup, Høreforeningen

”Man er nødt til at forstå, at der sker en forskel i ens hørelse, som man ikke bare kan få et bevis på her og nu” - Dorte Hammershøi, Aalborg Universitet

afsløre en høreskade, før den er massiv. Derefter bør der laves statistik for lydniveau og tid ud fra resultaterne.

Spørgerammerne til denne praksis kan udarbejdes af fageksperter på tværs af landets specialafdelinger. Derefter kan der laves pilotprojekter på enkelte skoler eller i hele kommuner.

Støj som en ny faktor for borgernes sundhed

Nedsat hørelse er livsstilsbetinget – ligesom type 2-diabetes og KOL kan være. Støj og lyd kan derfor med fordel flettes ind i en klynge af kategorier, der handler om sund livsstil. Musikvaner og støj skal være en ny faktor, ligesom kost, rygning, alkohol og motion er i indsatsen med KRAM-faktorer.

Sundhedsstyrelsen skal lave en oplysningskampagne om god omgang med lyd og støj, ligesom de laver oplysningskammer om, hvor mange genstande alkohol vi må drikke, hvor mange stykker frugt vi bør indtage om dagen og hvordan vi skal undgå for meget sol.

Obligatorisk advarsel om særligt støjende områder

Der skal stilles krav fra politisk hold angående oplysning om, hvornår vi udsætter os selv for høj lyd og støj i fritiden – ligesom man har sat en øvre grænse for støj på en arbejdsplads. Der skal være synlige decibel-målere i det offentlige rum på områder med meget støj, så befolkningen kan se, hvornår de er i risiko for at blive udsat for støj. Dette kan være ved større byggerier som metrostationer, eller hvis der afholdes koncerter i det offentlige rum.

Budgetlægning af lyd og støj til koncerter

Der skal udarbejdes nationale retningslinjer for, hvordan arrangører af koncerter og festivaler bør arbejde med lydniveauer. Retningslinjerne skal tage udgangspunkt i den reviderede lydpolitik fra Dansk Live⁴, men Sundhedsstyrelsen skal komme med nogle krav yderligere til, hvordan der arbejdes med lyd og støj på koncertstederne, ligesom Arbejds miljøstyrelsen har gjort det på de danske arbejdspladser. Kravene kan fx være:

- Det skal forpligtes at informere om lyd og støj til koncerter og festivaler
- Der skal advares imod særligt høje lydniveauer til koncerter, inden de bliver spillet
- Der skal være sikkerhedszoner til koncerter og på festivaler, hvor man kan undgå for høj lyd
- Hver koncert skal have et 'budget' for dosis af lyd påvirkning, beregnet ud fra koncertens længde og planlagte lydniveau

"Der skal være synlige decibel-målere, så vi kan se, hvornår vi er i risiko for at blive udsat for støj" – Majbritt Tobberup, Høreforeningen

"Vi skal være mere opmærksomme på, hvornår det faktisk er godt at skrue ned, og så skal vi have et grundlæggende fokus på 'uintelligent støj' i hverdagen" – Tue West, musiker

⁴ Dansk Live's standard lydpolitik, revideret april 2016, http://danskilive.dk/wp-content/uploads/DL_Lydpolitik_2016.pdf

App med mulighed for selvtest

Der skal udarbejdes en app til smartphones og computere, hvor brugeren kan teste sig selv for, om han eller hun er i risikogruppen for en høreskade. Risikoen beregnes ud fra brugerens daglige dosis af lydniveau og tidsperiode for musik afspillet på mobiltelefonen. Appen skal derudover kunne fortælle brugeren, hvornår og i hvor lang tid de bør holde en pause fra lyden.

Appen kan indeholde muligheden for at oplyse om perioder med festivalsdeltagelse og andre musikoplevelser. Derudover kan appen søge oplysninger om tilstande med ondt i ørerne, hovedpine, tinnitus mm. For at udelukke andre årsager for disse tilstande skal appen også søge oplysninger om alkoholindtagelse mm.

Appen skal indgå i skolerne og gymnasiernes undervisning af elever i god omgang med lyd og støj. Det er vigtigt, at appen bliver udarbejdet uden kommercielle interesser, så den kan bruges af alle og i flere forskellige sammenhænge, uden der er tvivl om hensigterne bag.

Visning af dosispåvirkning på musikafspiller

Det skal være muligt at få et overblik over, hvilken risikozone man er i, når man afspiller musik fra sin telefon eller mp3-afspiller. Dette overblik skal udregnes på baggrund af dosispåvirkning af lydniveau og tidsperiode.

Klassificering af lyd kvalitet i headsets

Hvis man lytter til musik i sit headset, og støjen fra omgivelserne er høj, skruer man automatisk op for lydniveauet i sit headset, hvilket i sidste ende kan skade hørelsen mere end ved afspillet musik på lavere lydniveau.

Ved at lave en klassificering af lyd kvaliteten i headsets og evnen til at udelukke støj fra omgivelserne, som skal fremgå af indpakningen, får brugeren muligheden for at træffe sit valg af headset på et oplyst grundlag.