

# Hörsellinjen

0771-888 000

Har du frågor om ljud och lyssnande? Eller frågor om något annat som har med hörsel att göra?

Då är du välkommen att kontakta Hörsellinjen, en informationstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Hörsellinjen är öppen vardagar mellan 9 och 15 på 0771-888 000. Kostar bara som ett lokalsamtal. De som svarar är utbildade hörselinformatörer och kan det mesta om tinnitus, ljudöverkänslighet, hörselnedsättning med mera.

Du kan också ställa frågor på [www.horsellinjen.se](http://www.horsellinjen.se) eller skicka e-post till [horsellinjen@hrf.se](mailto:horsellinjen@hrf.se).



HÖRSELLINJEN



## Hörselskadades Riksförbund

Box 6605, 113 84 Stockholm  
besök: Gävlegatan 16  
tel: 08-457 55 00  
texttel: 08-457 55 01  
fax: 08-457 55 03  
e-post: [hrf@hrf.se](mailto:hrf@hrf.se)  
webb: [www.hrf.se](http://www.hrf.se)

# Ljudsmart

– några tips till dig som gillar att lyssna



# Tio ljudsmarta råd om att lyssna lite säkrare

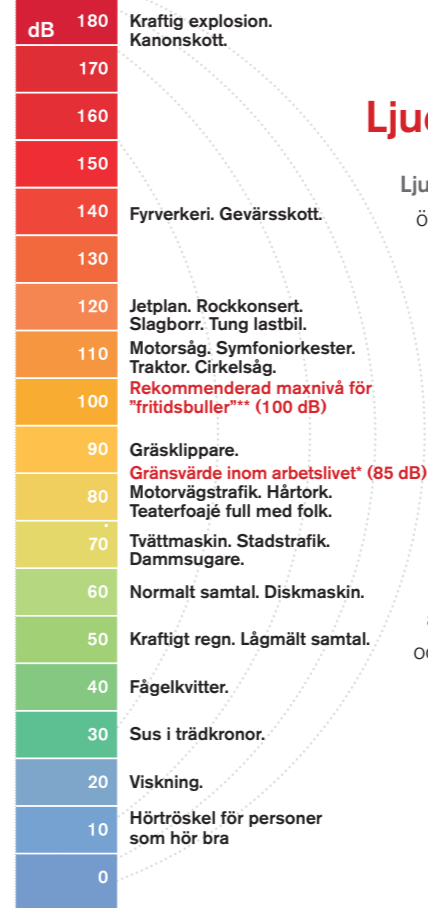
Vi har alla olika anlag för bullerskador. En del har "stenöron" och kan gå på konsert i 110 dB utan att få besvär efteråt. Andra har "glasöron" och kan få bestående hörselskador vid 80–90 dB. Hur känslig du är vet du först efteråt, när skadan redan är skedd.

Här är tio råd om hur du kan skydda dig genom att tänka efter före:

1. Ställ in ljudstyrkan i dina hörlurar i en tyst miljö, och håll den nivån även i miljöer med buller. Om du skruvar upp för att överrösta om givningsljud kan du lätt komma upp i skadliga ljudnivåer, utan att du märker det. I en del spelare finns det en volympärr – använd den!
2. Kan andra höra vad du lyssnar på i dina lurar? Då ska du skruva ner.
3. Höj inte ljudet undan för undan. Om volymen verkar bli allt svagare kan det vara ett tecken på att din hörsel är "uttröttad" och behöver vila.
4. Ta pauser och vila öronen. Att inte lyssna för länge är lika viktigt som att inte lyssna för högt. En tumregel är att lyssna i max 50 minuter och sedan vila i minst tio minuter.
5. Det finns inga "säkra" hörlurar – bara smarta lyssningsvanor! Lurar som sitter i hörselgången medför risk för skadligt högt ljudtryck. Risken är

mindre med lurar som sitter utanpå. Tättslutande lurar stänger ute omgivningsljud, så att du blir mindre frestad att skruva upp volymen för att överrösta annat. Men då kan du missa viktiga ljud omkring dig.

6. Mozart, Metallica eller Mando Diao – allt kan vara skadligt om du lyssnar för högt och för länge. Även musik du verkligen gillar.
7. Använd alltid hörselskydd på konserter och liknande. Det behöver inte göra upplevelsen sämre; så kallade "musikerproppar" dämpar ljudet utan att ändra ljudklangen. Välj bekväma proppar som du kan ha i hela tiden. Det är inte bra att ta i och ur proppar under starkt ljud.
8. "Lyssna" alltid på din egen hörsel. Känns ljudet obehagligt starkt? Var ljudsmart och gå därifrån!
9. Om du får tinnitus eller blir lomhörd ska du ta en rejäl ljudpaus tills det går över; undvik starkt ljud och hörlurar. Var sedan försiktig: Du har fått en varning! Håller det i sig i mer än två veckor – uppsök läkare.
10. Har du frågor om hörsel, hörselskador och lyssningsvanor? Välkommen att vända dig till Hörsellinjen: 0771-888 000, [www.horsellinjen.se](http://www.horsellinjen.se).



## Ljudstyrka – vad är det?

Ljud är en subjektiv upplevelse. För ljud-överkänsliga personer kan även ljud på 40–50 decibel (dB) vara plågsamma, medan andra kan ha en smärtgräns på 120–130 dB.

Upplevelsen av ljud beror inte bara på ljudstyrkan, utan också på rummets akustik, vilken typ av ljud det är och exponeringstidens längd. En kvart i 100 dB har samma effekt som åtta timmar i 85 dB. Ju starkare ljud vi utsätts för, desto kortare tid klarar vi av det.

Decibelskalan är logaritmisk. Det innebär att 93 dB är dubbelt så starkt som 90 dB, och 96 dB är dubbelt så starkt som 93 dB.

\*Om genomsnittsnivån under en arbetsdag är högre än 85 dB måste hörselskydd användas.  
\*\*Socialstyrelsens riktvärde för platser dit barn under 13 år inte har tillträde, i övrigt 97 dB.