



För bättre ljudmiljö för barn och ungdomar – ett samarbete mellan Landstinget och Länsstyrelsen i Jönköpings län samt Vägverket Region Sydöst

Bättre ljudmiljö

Ljud ska vara en källa för glädje, gemenskap och njutning. Det är med ljud vi formar orden, förmedlar tankar och kunskaper. Ljud skapar minnen. Hjärnan sorterar våra ljudintryck så att vi kan koncentrera oss på det ljud vi önskar höra.

Tystnad är inte frånvaro av ljud. Tystnaden är ljudets möjligheter – musikens, samtalets och tankens möjlighet.

Barn och ljud

Barn har känsligare inneröra och kortare hörselgång än vuxna, vilket gör att ljudet inte dämpas lika mycket innan det når trumhinnan hos barnen. Om oönskade ljud är många och högre än de ljud vi koncentrerar oss på att höra blir vi trötta och okoncentrerade.

Vad kan hända vid oönskade ljud?

- Det uppstår muskelspänningar i nacke och käkar.
- Muskelspänningar ger huvudvärk och tinnitus.
- I takt med att bullernivåerna stiger ökar risken för konflikter mellan människor.
- Vid högre bullernivå än vad situationen tillåter presterar man sämre, tappar koncentrationen, blir fortare trött och minns sämre.
- Stress av ljud ger risk för hjärtkärlsjukdom och depression.
- Vid långvarig vistelse i högre ljudvolym än 80dB finns risk för hörselskador med ljudkänslighet, ljudförvrängning och tinnitus som följd.
- Ett riktigt högt ljud, t.ex. barnskrik, vid bara ett tillfälle kan orsaka en större hörselskada än ett helt arbetsliv i buller.

Vinster med att minska



Alla får chansen att må bättre

- Lättare att prata med varandra.
- Hänsyn till vissa grupper - äldre, invandrare, de ofödda barnen.
- Mindre stress och olycksfall i arbetet.
- Alla skolbarn lär sig mer. Särskilt de med koncentrationsproblem behöver en extra lugn och tyst miljö.
- Färre konflikter.

Bättre hälsa

- Mindre risk för ljudöverkänslighet, hörselskador och tinnitus.
- Att tala tyst innebär mindre rösttrötthet och heshet.
- Sannolikt lägre risk för hjärt- och kärlsjukdomar och andra stressåkommor.
- Mindre risk för utmattningsdepression.

Rikare fritid

- Njut av naturens ljud, fågelsång, syrsor och vindens brus.
- Musikupplevelser ökar.
- Bättre återhämtning och sömn och därmed mera ork.

Tänk förebyggande!

- Dämpa ljudet vid källan exempelvis sänk volymen från olika apparater.
- Använd hörselskydd när det finns risk för höga ljud.
- Be gärna kommunens miljö- och byggförvaltning att göra bullermätningar.
- Samtala på nära håll. Sänk rösten. Ha ögonkontakt.

Exempel på miljöer där störande och höga ljud kan förekomma

Utomhus:

- Vid hårt trafikerade vägar – transport till och från förskola/skola.
- Vid industrier.
- Vid sportevenemang.

Inomhus – i hemmet:

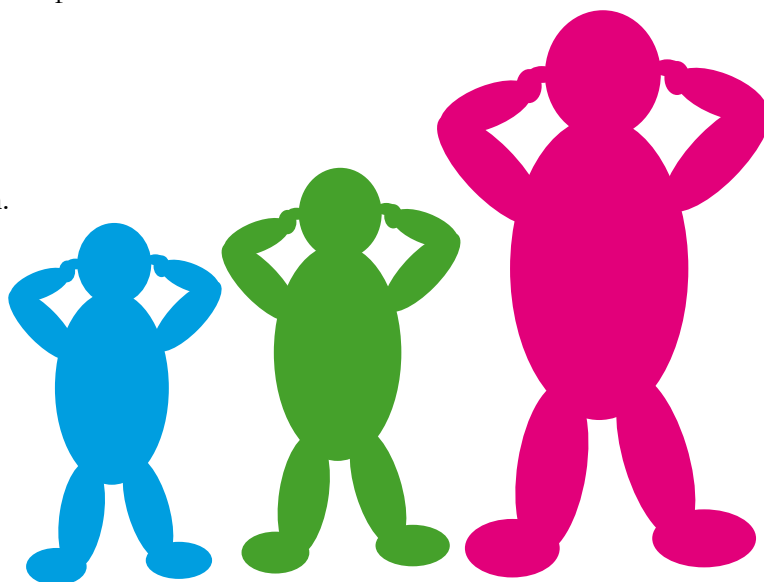
- Sovrum – trafik, järnväg och ventilation.
- Balkong – trafik, järnväg och industri.

Inomhus – i förskola/skola:

- Lekrum – prat och stöj, leksaker.
- Korridorer – prat och skrik.
- Matsal – prat, skrap från stolar, slammer från porslin.
- Klassrum – prat.
- Slöjd – maskinutrustning.
- Gymnastik – skrik, musik, visselpipa.
- Musiksal – instrument.
- Larmanordningar, till exempel brandlarm.

Inomhus – fritidsverksamhet:

- Diskotek
- Konserter
- Fritidsgård
- Sportsammanhang



Hörselskydd för olika situationer

Om ljudet man utsätts för upplevs för högt, känns obehagligt eller om man vistas under längre tid i en ”bullrig miljö” bör man använda hörselskydd. Vilket hörselskydd man ska använda avgörs av situationen. Man kan t ex vilja utestänga allt ljud, som från en slipmaskin, eller bara sänka ljudstyrkan men i övrigt få samma ljudupplevelse/ljudbild som t ex från en symfoniorkester eller musikframträdande. Tänk på att ljudnivån kan vara hög även på barnleksaker.

I vissa situationer vill man förstärka ljudet/öka hörbarheten men i övrigt skydda hörseln, vilket kan ske elektroniskt med en viss typ av hörselkåpa (till exempel för idrottslärare/skyttar med flera). För att hörselskyddet ska sitta bra och kännas behagligt kan det vara klokt att prova. Passformen är individuell från person till person.

SNR – vad är det?

Örats förmåga att höra svaga och starka ljud är fantastisk! Allt från lövsus till ett enormt ljudtryck (dB) från en jetmotor ska våra öron klara av. Ljudets ”utseende”, den så kallade ljudbilden, är sammansatt av ljud från låga toner (bassoner) till höga toner (diskanter). Om man utsätter örat för ett högt ljudtryck (dB) i kombination med höga diskanttoner/frekvenser (Hz) innebär det en risk för en hörselskada. Hur ditt hörselskydd dämpar anges som ett SNR-nummer i höga/normala/låga frekvenser.

Var noga med att behålla hörselskyddet på under hela den tid du befinner dig i en bullrig miljö. Även korta stunder i bullrig miljö kan ge hörselskador.

Olika hörselskydd

- Kåpor: dämpning 20–30 dB.
- Proppar: dämpning på 15–20 dB.
- Plugg: dämpning på 15–20 dB.
- Hörselskydd, formgiutna: dämpning på 15–20 dB, normal ljudbild.
- Proppar/musikhörselskydd: dämpning på 15–20 dB, normal ljudbild.

Råd och tips om hörselskydd

Mer råd och tips om hörselskydd kan du få på ”Artister och musiker mot tinnitus” hemsida: www.ammot.se (öppnas i nytt fönster) eller på Apoteket.

Detta material är framtaget i den så kallade ”Barndialogen”. Barndialogen är en gemensam plattform för olika aktörer och organisationer i Jönköpings län som arbetar med barn. Barndialogen verkar för en fördjupad samverkan och förstärkning av barnperspektivet.

Ansvariga för informationen:

- Marie-Louise Ekholm, öronläkare och audiolog
- Jan-Olof Johansson, skolläkare
- Claes Lindell, folkhälsosamordnare
- Karin Rosén, hörselpedagog
- Noomi Carlsson, folkhälsoplanerare
- Rebecka Johansson, leg. audionom
- Lena Larsson, folkhälsoplanerare