

Høreforeningen er en handicaporganisation, der varetager over 800.000 danskeres interesser på høreområdet. Vi har 10.000 medlemmer og ca. 800 frivillige.

Høreforeningen arbejder for bedre livsvilkår for de mennesker, der er berørt af høreproblemer eller sygdomme i øret. Høreforeningen søger centralt og lokalt indflydelse på, at disse borgere får de samme muligheder for at kommunikere og for at deltage i samfundet som normalhørende borgere har.

Høreforeningen arbejder for at nedsætte eller helt forhindre risici for høreskader i forbindelse med støj på uddannelsesinstitutioner, på arbejdspladsen og i fritiden.

BLIV MEDLEM AF HØREFORENINGEN

Støt arbejdet for bedre forhold for mennesker med lyd- og høreproblemer.

Medlemsfordele:

- Medlemsbladet Hørelsen
- Kursustilbud
- Netværksgrupper
- Høremæssig vejledning
- Samvær med ligestillede
- Foredrag og andre arrangementer
- Bisidderservice

FAKTA OM STØJ

- Støj er stressende og påvirker dit humør og din energi.
- Hovedpine er ofte et tegn på for meget støj.
- Støj er lyd, der skader din hørelse.
- En høreskade er uoprettelig og livsvarig.
- Vedvarende lav støj er lige så skadelig som kortvarig kraftig støj.
- Du kan få høreskader af at lytte til høj musik på mp3-afspilleren.
- Tinnitus kan være en reaktion på støj eller høj musik.
- Vi har forskellige tærskler for, hvor meget støj vi kan tåle.

STØJ SKADER

– STØJ KAN KOSTE DIG HØRELSEN



www.hoeforeningen.dk

mail@hoeforeningen.dk

 høreforeningen

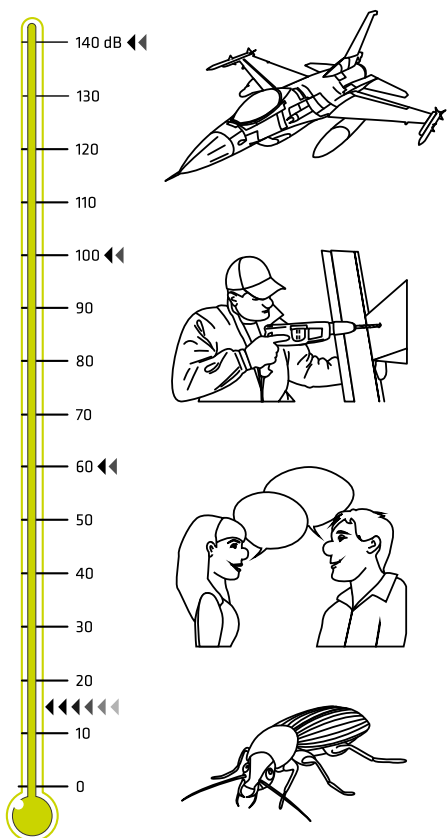
Vi er omgivet af lyd 24 timer i døgnet. Der er aldrig fuldstændig stille, og hørelsen sover aldrig.

Lyd slider på hørelsen. Gennem livet udsættes vi for mange lyde, og derfor oplever de fleste af os, at hørelsen med tiden bliver svækket. Men der er meget, du kan gøre for at passe på og dermed bevare din hørelse bedst muligt.

LYD ELLER STØJ?

Støj kan defineres som al lyd, der irriterer, forstyrrer eller skader.

Lyd måles i dB:



PÅ JOBBET

Høreskader ligger i top tre blandt anmeldte erhvervsskader – så der er god grund til at beskytte sin hørelse.

Heldigvis er du beskyttet af lovgivningen, der påbyder arbejdsgiveren at sørge for, at medarbejderne bruger høreværn, når der er risiko for at få en høreskade.

Hvis støjen på dit arbejde kommer over 85 dB, **SKAL** du bruge høreværn. Det samme gælder, hvis der er kortvarige lyde på over 135 dB.

Du har **RET TIL** at beskytte dig, når du arbejder i støj på 80 dB. Du kan få en høreskade, hvis du i en årrække går i daglig støj på 80 dB.

Nogle erhverv er mere støjfyldte end andre. Du skal være særligt opmærksom, hvis du arbejder i industrien, militæret, musikbranchen, landbruget eller i en børneinstitution, eller hvis du arbejder som chauffør.

I FRITIDEN

Til forskel fra arbejdstiden er der ingen regler, der beskytter din hørelse i fritiden. Prøv at lægge mærke til dine omgivelser – er der larm eller stille? Har du køkken- eller haveredskaber, der larmer?

Her skal du være opmærksom:

- Koncerter, diskoteker og andre spillesteder
- Fitnesscentre med høj musik
- Motorsport
- Fyrværkeri
- Jagt

Hjemme skal du være opmærksom på:

- Redskaber til havearbejde
- Værktøj
- Køkkenmaskiner
- MP3-afspillere

Hvad kan du gøre?

- Bruge ørepropper eller høreværn
- Skrue ned for din egen musik
- Gå væk fra støjen og hvil ørerne
- Sætte en grænse for støjen i din fritid
- Vise hensyn over for andre med din egen støj
- Finde ud af, hvor mange dB, du lytter til på din MP3-afspiller
- Holde stille-pauser

