



HØYT

STØYNIVÅ?

**BRUK EN LYDMÅLER
– FOREBYGG HØRSELSKADER!**



**3 AV 4 SFO-ANSATTE ER UTSATT
FOR PLAGSOM STØY PÅ JOBBEN**

**1 AV 4 SFO-ANSATTE
ER HØRSELSKADET
SOM FØLGE AV STØY**

SFO – EN ØREDØVENDE ARBEIDSPASS

Støy er skadelig for hørselen. Det er derfor f.eks. skogsarbeidere og helikopterpiloter bruker hørselvern på jobben. Men hva med deg som jobber i SFO? Målt i desibel bråker skrikende barn verre enn både motorsager, helikoptre og boring i betong. Mens grensen for arbeidslivets krav om hørselvern går ved 85 desibel, kan barneskrik måle hele 115 desibel – nesten like høyt som en gjennomsnittlig rockekonsert. Er det rart at små og store kan være slitne i ørene når dagen er over?

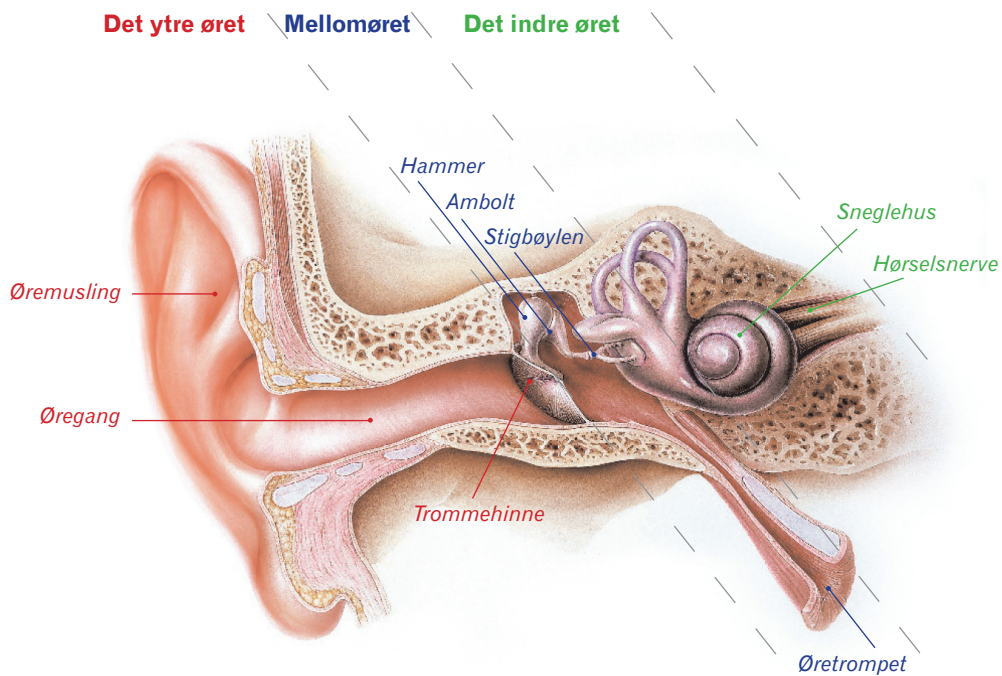
**LYDMÅLEREN LYDIA KAN HJELPE
DEG MED Å KONTROLLERE STØYEN
I SFO, OG BIDRA TIL Å GI BARNA
HØYERE BEVISSTHET OM STØY**

**HVERT SJETTE
BARN LIDER AV ØRESUS
SOM FØLGE AV STØY**

**STØY KAN FØRE TIL NERVØS-
ITET, BLODTRYKKSØKNING,
HODEPINE, SØVNVANSKER
OG REDUSERT TRIVSEL**

**STØY ER EN VANLIG
ÅRSAKSFAKTOR VED NEDSATT
HØRSEL, ØRESUS, STRESS OG
MUSKELSPENNINGER**

ØRETS ANATOMI

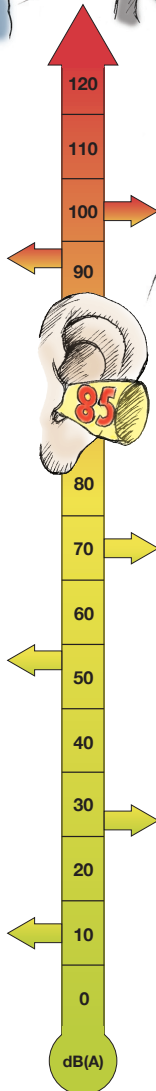
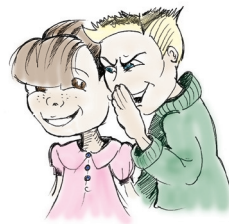


ØRET ER ET LITE HUS

Øret er delt i tre forskjellige deler, eller "rom": *Det ytre øret, mellomøret og det indre øret.* Det er først når lyden har gått gjennom alle tre rommene at vi kan oppfatte den med hjernen vår. Det er viktig at ørene våre virker godt, for hørselen forteller oss om hva som skjer rundt oss, og varsler når det kan være fare på ferde. Når noen snakker til oss, er det hørselen som gjør at vi kan oppfatte stemmene og skjønne hva de sier.

Hvis vi ikke hadde hørsel, kunne vi ikke snakke med hverandre – i hvert fall ikke sånn som vi er vant til.





EN VANLIG DAG I HUSET

Det er fullt av lyder rundt oss hele tiden. Lydene beveger seg som bølger, men vi kan ikke se dem. Noen lyder er gode å lytte til, andre gjør vondt i ørene. Ofte har lydbølgene beskjeder til oss som det er viktig at vi ikke går glipp av.

Øret virker på den måten at øremuslingen (den delen av øret vi kan se) fanger opp lydbølgene og sender dem inn i øregangen. Der inne treffer de en vegg som kalles trommehinnen. Lydbølgene får trommehinnen til å bevege seg – vibrere – akkurat som om noen spilte på den. Når trommehinnen dirrer, dytter den borti tre små bein som sitter like innenfor den, slik at disse også begynner å bevege seg. Disse tre beina heter hammeren, stigbøylene og ambolten. Jobben deres er å "sparke" lydene videre innover i øret, inn til noe som heter sneglehuset. Her treffer lydbølgene en skog av små hår som begynner å bølge frem og tilbake omtrent som tang i havet. Hårene sender beskjed videre gjennom hørselsnerven og helt inn i hjernen. Nå er lyden fremme, og hjernen kan fortelle deg hva du hørte.



Lydia finnes både med og uten minne. Den med minne kan lagre målingene over tid. Ved enkelt å koble Lydia til en PC kan man hente frem data som er lagret og analysere lydnivået. Da vil man kunne se når man bør sette inn tiltak og måle i etterkant om tiltakene har fungert. Dette kan da dokumenteres. Se brukerveiledning for Lydia på www.hlf.no/hlfbutikken

HVA ER LYDMÅLEREN LYDIA?

Lydmåleren Lydia er en lydindikator som kan henges på veggen i SFO-lokalene. Ved hjelp av ulike farger viser Lydia hvor høyt lydnivå det er i rommet. Hvis trafikkløset lyser grønt, er lydnivået akseptabelt. Lyser det gult, nærmer det seg grensen dere har fastsatt for støy i SFO-lokalene. Lyser det rødt er støynivået høyere enn den fastsatte grensen, og det er på tide å dempe støyen.

Vi kan si det slik: Øret fanger opp lyder. Disse lydene måles i desibel (dB). Ved 180 dB kan trommehinnen bryte. Lydstyrken tilsvarer f.eks. et kanonskudd. Smertegrensen går ved 125 dB, og høreorganet klarer bare ca 3 sekunder.

Ved f.eks. hvisking settes grensen til 30dB. Dette klarer øret hele døgnet. Ved alminnelig samtale settes grensen til 60-70 dB. Dette klarer øret hele dagen. Lyden av en gressklipper eller en sterkt trafikkert gate måles til 90 dB. Denne støyen kan øret tåle i ca 3 timer.

- Lydia lyser grønt fra 0 til 67 dB.
- Lydia lyser gult fra 67 til 70 dB.
- Lydia lyser rødt fra 70 dB og høyere.

Disse alarmgrensene er forhåndsinnstilte, men kan enkelt justeres. Det kan også lysstyrken på lampene.

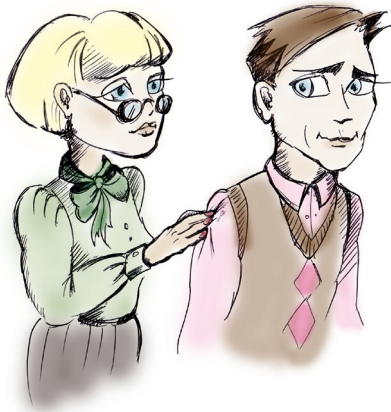
Ønsker dere å anskaffe en lydmåler, se www.hlf.no/hlfbutikken

TA VARE PÅ ØRENE – DU HAR BARE TO

De små flimmerhårene i sneglehuset passer på at lydene når frem til hjernen vår. Hvis det plutselig smeller høyt like i nærheten av oss, eller det bråker mye rundt oss over lang tid, kan noen av flimmerhårene i øret dø. Da hører ørene våre dårligere. Jo flere flimmerhår som dør, jo dårligere blir hørselen vår. Etter hvert blir det vanskelig å høre ordene når noen snakker til oss.

Det kan være mange grunner til at noen har nedsatt hørsel. Noen kan være født med hørselsskade, andre kan ha fått det på grunn av sykdom eller ulykke. En som har fått hørselsskade på grunn av støy, kan få følelsen av at det har "satt seg fast" lyder i øret som ikke skal være der. Noen synes de hører høye pipelyder, andre hører sus eller buldrende fossefall. Dette kalles for tinnitus, og kan være veldig forstyrrende og slitsomt for den som har det. For eksempel kan det være vanskelig å følge med i hva som blir sagt hvis flere snakker i et rom, eller hvis det er andre lyder i bakgrunnen. En som har nedsatt hørsel bruker mye krefter på å oppfatte hva andre sier, så han eller hun kan være ekstra sliten når dagen er over. Det er også slitsomt med alle misforståelsene som kan oppstå når man hører dårlig.

DU KAN VÆRE TIL HJELP HVIS:



Du fanger den hørselshemmedes
opmærksomhet før du snakker

Du snakker klart og tydelig



Du understreker det du sier med
mimikk og bevegelser

ALLE TRENGER STØYFRIE STUNDER

Legg vekt på å øke bevissthet om støy. Det er ikke nok å bare snakke om utestemme og innestemme. Hver enkelt kan gjøre noe for å redusere støyen. Likevel må vi innse at noen aktiviteter bråker mer enn andre, og derfor krever mer tilrettelegging. Sang og musikk betyr mye for både barn og voksne, og skal selvsagt ha en stor plass i hverdagen. Hva med å opprette et musikkrom, hvis dere ikke har et allerede? Kanskje det er mulig å ha et "stillerom" også? En annen løsning kan være å avsette forskjellige områder til ulike aktiviteter, alt etter hvor mye støy de skaper. På den måten kan barna oppsøke de rolige aktivitetene når de har behov for det.



PRAKTISKE ØVELSER

1) *Putt en finger i hvert øre, og prøv å høre hva som blir sagt. Hvordan er det?*

2) *Hviskeleken: Alle sitter i en ring. En av de voksne hvisker et ord til den som sitter ved siden av, som så hvisker ordet videre til nestemann. Når ordet har gått hele runden, skal den som er sist si høyt hva han eller hun hørte!*

3) *Se hvordan komet i åkeren bølger frem og tilbake i vinden. Sånn gjør flimmerhårene også, når det kommer en lydbølge. Ser dere at noe av komet har lagt seg flatt? På akkurat samme måte ligger flimmerhårene når de er ødelagt. Når flimmerhårene først har lagt seg flate, reiser de seg aldri igjen.*

4) *To og to barn sitter sammen. Den ene holder hendene for ørene slik at han/hun nesten ikke kan høre, mens den andre forteller hva han/hun gjorde i går. Etterpå skal den som holdt for ørene fortelle hva han/hun oppfattet. Bytt roller når dere er ferdige!*

5) *Bruk desibelmåler (finnes i mange typer og prisklasser). Mål støynivået på de forskjellige aktivitetene (leker osv.), og lag søyler av klosser for å*

illustrere hvilke som bråker mest. Hva kan vi gjøre for at de aktivitetene med høyest søyler skal bli mindre bråkete?

6) *Hvordan er det å snakke med hverandre når det bråker? La barna fortelle hvordan de opplever støy på skolen eller på SFO!*

7) *Ligg rolig på gulvet og opplev stillheten. Er det nødvendig å ha musikk eller andre lyder rundt seg hele tiden for å ha det fint?*

8) *Har barna sett noen bruke hørselvern når de arbeidet? Hva jobbet de med? Hva synes barna om lydnivået på kino? Er det andre situasjoner hvor barna har opplevd at lyden var for høy? Sa de ifra? Hvordan kan vi si fra hvis vi synes lyden er for høy?*

9) *Snakk med barna om hva dere kan gjøre når Lydia lyser rødt.*

10) *Tegn et skriketroll med en rød og en grønn side. Heng arket opp på veggen og bruk det som en påminnelse på hvordan lyden er. (Bilde av Skriketrollet kan lastes ned fra nettet www.godlydibarnhagen.no/hvem-er-skriketrollet). Temaet om forebygging av støynivå må ikke glemmes!*

SKRIKETROLLET – ET GODT PEDAGOGISK VERKTØY!

Skriketrollet er et lite troll som elsker bråk! Dette trollet kan du bruke som et pedagogisk hjelpemiddel når du skal sette fokus på lydnivået på SFO. Når det er stille er det grønt, men når det blir bråk skifter det farge til rødt. Bli kjent med Skriketrollet på nettsiden til www.godlydibarnhagen.no. Der er det mange fortellinger som er fine å lese i samlingsstunder. Engasjer barna med morsomme øvelser og aktiviteter.

Les mer og last ned plakaten av Skriketrollet på www.godlydibarnhagen.no



HVA SIER LYDIA?

NOEN PRAKTISKE TILTAK FOR Å REDUSERE STØYEN I SFO

Denne listen gir eksempler på tiltak. Det finnes mange flere!
Kontakt HLF for videre informasjon.

- Hvis du ønsker kontakt med en person, ikke rop, men gå bort til vedkommende, få øyekontakt og prat.
- Sørg for gode samtalerutiner.
- Pass på at belysningen er god nok.
- Hvis du er usikker på akustikken deres, kan du ta kontakt med Hjelpemiddelsentralen i fylket ditt. De har instrumenter som kan måle etterklangstiden i de aktuelle lokalene. De kan også gi råd om lydisolerende tiltak.
- Det finnes filt-knotter til stol- og bordbein.
- Voksduk på bordene demper lyden.
- Det finnes tallerkner og bestikk i plast (som kan vaskes i oppvaskmaskin).
- Filt med lim under kan kjøpes i metervis. Kan blant annet limes i kassene hvor Lego-klossene oppbevares.
- Bilder og tekstiler på veggene fungerer støydempende.
- Forsøk med støyfrie soner en del av dagen.
- Gå til anskaffelse av en lydmåler fra HLF. Se www.hlf.no/hlfbutikken

Få flere tips og råd på www.godlydibarnehagen.no

Finn ditt lokallag på www.hlf.no
eller ring 22 63 99 00 for mer informasjon.

Har du hørselsrelaterte spørsmål, ta gjerne kontakt med ditt nærmeste lokallag eller HLF sentralt. Finn ditt lokallag på www.hlf.no eller ring 22 63 99 00. Se brukerveiledning for Lydia på www.hlf.no/hlfbutikken. Få flere tips og råd på www.godlydibarehagen.no



UTDANNINGS
FORBUNDET



HLF

Hørselshemmedes Landsforbund
Din hørsel - vår sak



Et samarbeid mellom HLF og Utdanningsforbundet, støttet av Tryg.