

# Manglende fokus på FOREBYGGELSE

## AF MP3-HØRESKADER

AF THERESE KJELLERUP THORSTHOLM, KANDIDATSTUDERENDE I ANTROPOLOGI VED KØBENHAVNS UNIVERSITET OG STUDENTERMEDHJÆLP PÅ IDA INSTITUTE  
FOTO KENNETH NGUYEN

Lyd kan have mange former, og de fleste mennesker vil aldrig have en entydig forståelse og opfattelse af lyd. I næsten alle tilfælde kan lyd dog defineres som noget, vi ikke kan kontrollere. Vi kan derfor ikke altid "lukke ørerne" og vælge, hvad vi vil høre på. Nogle høreskader forårsages af lyde, vi ikke kan kontrollere, mens andre forårsages af lyde, vi selv kontrollerer. Denne artikel tager fat i begge problematikker med fokus på høj musik i fitnesscentre og brug af mp3-afspillere.

### Støj i fritiden

Vi lever generelt i en tid, hvor støjproblemerne vokser, og vi ser tendenser til, at kravene

om stilhed stiger. Et svensk studie viser, at for meget støj på arbejdet og i fritiden resulterer i træthed, hovedpine og i sidste tilfælde et høretab. En dansk arbejdsplads skal følge Arbejdstilsynets regler for støj.

Men hvad med danskernes fritid og fritidsaktiviteter? Et relevant eksempel er fitnesscentre, som flere og flere danskere benytter i deres fritid. Danskerne vil gerne være sunde, raske og passe på deres kroppe. Det er videnskabeligt bevist, at mange skruer højere op for deres mp3-afspillere end normalt, når de træner i et fitnesscenter på grund af baggrundsstøj. Fitnesscentre kan ikke kontrollere eller bestemme, hvor høj musik deres

MP3-AFSPILLERE SKADER ØRERNE. DET VISER FLERE UNDERSØGELSER I DE SENESTE ÅR. MEN INITIATIVERNE ER FÅ, NÅR DET GÆLDER BEKÆMPELSE AF PROBLEMET.

medlemmer hører i mp3-afspillere, men der kan være delte meninger om, hvorvidt de burde have en oplysningskampagne i deres centre. Et umiddelbart svar vil være, at centrene burde oplyse de mange fitnesskunder om, hvilken skade de i uvidenhed udsætter sig selv for.

Samtidig er der ingen regler for, hvor høj musik der må spilles til holdtræning. Ifølge Dansk Fitness og Helse Organisation (DFHO) er deres krav til deres medlemmer, at de skal følge Arbejdstilsynets vejledning for, hvor høj lyden må være. DFHO sørger dog kun for at beskytte medarbejdere i fitnesscentre, men hvad med alle kunderne?

Ifølge en rapport omkring danskernes brug af fitnesscentre foretaget af Idrættens Analyseinstitut kan træning i fitnesscenter være sundhedsfremmende og bruges til forebyggelse – og behandlingsøjemed, og det skal man jo ikke se bort fra. Men der bliver ikke sat spørgsmålstejn ved, taget hensyn til eller forebygget mod, hvordan den høje afspilning af musik, som foregår til holdundervisning og lyden fra mp3-afspilleren, vil påvirke fitnesskunderne på sigt.

### Ipod-generationen skader sig selv

Hver anden dansker har en mp3-afspiller, og de bliver flittigt brugt, især af unge. I de seneste måneder er flere undersøgelser omkring unge og mp3-afspillere fra Irland og USA blevet offentliggjort. De beviser, at vores tids såkaldte Ipod-generation i fremtiden vil lide mere af høretab og tinnitus end de tidligere generationer, blandt andet på grund af udsættelse for høj musik ved brug af mp3-afspillere.

Samtidig viser et amerikansk studie, at én af de største bekymringer hos forældre omkring deres børns helbred er, at de skal få et høretab på grund af overbrug af mp3-afspillere. Disse undersøgelser virker foruroligende for Ipod-generationens fremtid. Til trods for de mange beviser på, hvordan blandt andet mp3-afspillere kan skade unges hørelse, ser man ikke mange kampagner eller tiltag, der skal hjælpe og uddanne unge i at passe på deres hørelse.

EU-kommissionens SCENIHR (Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks) advarer i en rapport fra 2008 mod mp3-afspillere, og der opfordres til handling. Der er på trods af dette ikke meget fokus på mp3-afspillere og høretab i de danske medier. Hvis ikke myndighederne handler, vil mange unge i en tidligere alder få problemer med hørelsen, som vil påvirke resten af deres liv.

### "If it's too loud, you're too old"

Der er selvfølgelig hjælp at hente, når man først har fået et høretab eller tinnitus. Men selvom man kan få hjælp og blive rehabiliteret, så er der ingen genoptræning, der kan genskabe en fuldkommen hørelse.

Med en ung persons laissez faire attitude vil denne viden måske ikke gøre det store

indtryk, da "sådan noget ikke sker for mig". Det hører til den unge kultur ikke at skulle bekymre sig om de skavanker, man eventuelt måtte få, når man bliver gammel. At kunne høre høj musik, når man vil, og hvor man vil, hører nærmest til definitionen af at være ung. Når Ipod-generationen kommer i 20-30'erne og begynder at gå til diverse koncerter, på natklubber og lignende, hvor det ikke er kutyme at bruge ørepropper, vil dette ikke mindske udsættelse for høj lyd.

Hvad skal der til, før unge tager deres hørelse alvorligt og er villige til at værne om den? Dette spørgsmål er ikke kun rettet mod Ipod-generationen. Hvordan skulle de kunne tage et voksende problem seriøst, hvis de ingen informationer får om det og samtidig ikke er blevet opdraget til at tage det seriøst?

Udover Høreforeningens støjkasse-initiativ til forebyggelse i folkeskolerne med støtte fra Sundhedsministeriet, lancerede Ida Institute i september en kampagne omkring mp3-afspillere, der skal gøre det let for alle at informere omkring høj musik i mp3-afspillere.

Kampagnen består af en video på YouTube samt små kort med teksten "Høj musik ødelægger din hørelse", som man kan finde på instituttets hjemmeside og printe ud selv og dermed give videre til andre, om det så er bekendte eller en person, der hører musik på sin mp3-afspiller. Dette er måske et skridt på vej i den rigtige retning af forebyggelsen mod høretab.

En anden omtalt tommelfingerregel, som måske kunne hjælpe forældres kamp mod deres børns høretab, er 60/60 princippet: Man må ikke høre mere end 60 minutters mp3 om dagen, og man må ikke skrue mere op end 60 % af den maximale lyd.

### Et enkelt tryk...

Der er i denne artikel blevet eksemplificeret nogle af de problematikker, som mange mennesker ikke opfatter som reelle problematikker endnu. De, der har lugtet lunt, forsker måske inden for området, arbejder med hørelse til daglig, har selv et høretab eller kender nogle, der har et høretab på grund af støj.

Men spørgsmålet her er: Hvad med dem, der ikke ved, hvad de udsætter sig selv eller andre for hver dag? Hvordan skal den sene-

### Kilder:

- Arbejdstilsynet: [www.at.dk](http://www.at.dk)
- Change in Prevalence of Hearing Loss in US Adolescents, af Josef Shargorodsky, Sharon G. Curhan, Gary C. Curhan, Roland Eavey i The Journal of the American Medical Association, vol.304, 2010
- George Mason University: [www.physics.gmu.edu/](http://www.physics.gmu.edu/)
- Høreforeningen: [www.hoeforeningen.dk/](http://www.hoeforeningen.dk/)
- Hörselskadades Riksförbund: Kakofonien, En rapport om störende ljud och samtalsvänliga ljudmiljöer, 2010
- Ida Institute: [www.idainstitute.com/](http://www.idainstitute.com/)
- Idrættens Analyseinstitut: Sundhed for millioner, delrapport 5: Fitnesskultur mellem forening og forretning – aktive fitnessudøveres træningsmotiver, tilfredshed og selvvaluerede sundhed, 2010
- Parents worried about their children's hearing, 2010, [www.hear-it.org](http://www.hear-it.org)
- SCENIHR: Personal Music Players and Hearing, 2008, [www.ec.europa.eu/](http://www.ec.europa.eu/)
- Sundhedsstyrelsen: [www.sst.dk/](http://www.sst.dk/)
- Take care of your child's hearing, 2010, [www.hear-it.org](http://www.hear-it.org)
- 51% of MP3 users are damaging their hearing, 2010, [www.hearingawarenessweek.ie/](http://www.hearingawarenessweek.ie/)



### fakta

Arbejdstilsynet anbefaler at ingen ansatte på arbejdspladsen må udsættes for et støjniveau på over 85dB

Ifølge en amerikansk undersøgelse er musikken i fitnesscentre 100-110dB

80% af amerikanske forældre er bekymret for, at deres børn udvikler et høretab grundet brug af mp3-afspillere

40% af markedsførende mp3-afspillere kan spille over 100dB, hvilket kan skade dine ører på kun 30 minutter

Næsten hver femte amerikanske teenager har et høretab. Dette er en stigning på 30% i løbet af de sidste 12 år

