

VÆRN OM DIN HØRELSE, KÆRE TANDPLEJERKOLLEGA

Brug høreværn på arbejdet

af Sabine Westergaard Jensen, tandplejer, HB-suppleant i Region Syddanmark



HØRESKADER OG
ANDRE HELBREDS-
PROBLEMER SOM
FØLGE AF STØJ SKAL
VI SOM TANDPLEJE-
RE VÆRE OPMÆRK-
SOMME PÅ, OG DET
SKAL HELST VÆRE
FØR, SKADEN ER
SKET. HØRESKADER
KAN IKKE
HELBREDES.

Hos øre-næse-hals-lægen fik jeg i efteråret foretaget en høreprøve, der viste let nedsat hørelse på det ene øre. Øre-næse-hals-lægen mente, at det skyldes mit arbejde med især ultralyd igennem flere år. Hun anbefalede, at jeg fik mig et par individuelt fremstillede høreværn, da det ville give den bedste beskyttelse af min hørelse.

Hentede råd hos kollegaerne

Jeg postede en forespørgsel i Danske Tandplejeres medlemsgruppe på facebook omkring, hvilke høreværn andre tandplejere brugte og havde erfaring med. De fleste havde god erfaring med de individuelt fremstillede høreværn. AudioNova var et firma, som blev nævnt. Efter en snak med min chef fik jeg grønt lys til at kontakte firmaet og være klinikken testperson i forhold til at finde ud af, hvorvidt et høreværn havde den ønskede virkning. Efterfølgende kunne resten af klinikken, såfremt mine kollegaer ønskede det, få samme slags høreværn.

Formstøbte høreværn

Det formstøbte høreværn bliver tilpasset den enkelte bruger og anbefales af AudioNova til professionelle, dvs. til brug i et støjende arbejdsmiljø med risiko for høreskader. Høreværnet dæmper de omkringværende lyde, så lydene forekommer svagere. Det er stadig muligt at føre en samtale, selv om man har høreværnet på. Et sæt koster 1.250 kroner og inkluderer tilretning inden for garantien, hvis høreværnet trykker eller generer [1].

Jeg bookede en tid hos AudioNova, hvor jeg fik taget aftryk af hver øregang. Jeg fik anbefalet et høreværn af mærket Elacin med filter RC-15. Høreværnet fremstilles med otte forskellige filtre alt efter støjniveau. Elacin RC-15 er fremstillet af blødt silikone, der er behageligt at have i øret. Det fremstilles i transparent, men kan også fås i forskellige farver [2]. Jeg valgte transparent, da jeg så kan se, hvis der kommer urenheder ind i høreværnet og hurtigt rense det. Det er ikke muligt at se, hvis høreværnet er farvet. På høreværnet sidder små "håndtag" i enderne, der gør det nemt at tage dem af og på. Elacin er fremstillet i et autoriseret laboratorium og opfylder AT-vejledningens krav til høreværn, hvad angår dæmpning af lyd, dansk brugsvejledning og CE-mærket* [3]. Høreværnet leveres i en opbevaringspose, som det kan ligge i, når det ikke er i brug. De dele, der sættes i ørerne, renholdes med en fugtig klud og renses med en medfølgende pind, hvis



Lydene omkring mig var anderledes, og jeg synes, det var svært at snakke med patienterne, især hvis de snakkede lavt. Efter nogle ugers brug, kunne jeg imidlertid ikke undvære høreværnet og er nu rigtig glad for at arbejde med høreværn.

der kommer skidt ind i dem. De må ikke afsprittes, da det ødelægger silikonen.

Der gik 4 uger, før høreværnet blev leveret fra Holland, hvor de fremstilles. Jeg testede høreværnet sammen med audiologen, som instruerede mig i, hvordan det skulle tages af og på. Det kræver noget øvelse, og i starten foregik det foran spejlet. Jeg synes, at jeg ret hurtigt fik fornemmelsen af, hvordan det skal føres korrekt ind i øregangen. Der medfølger en snor, som kan sættes i ørepropperne, og i den anden ende sidder en klemme, der kan sættes fast i trøjen.

Audiologen anbefalede, at jeg prøvede høreværnet i 14 dage og først derefter rettede henvendelse, hvis det ikke sad rigtigt. Hun sagde, at så lærte man at bruge dem samtidig med, at man vænnede sig til fornemmelsen af at have dem i ørerne. Jeg oplevede, at høreværnet i den ene side trykkede inde i øregangen, og jeg fik fremstillet et nyt, der sidder perfekt. AudioNova anbefaler i øvrigt, at man efter 4 år får fremstillet nyt høreværn.

Min erfaring

Jeg må indrømme, at det tog tid at vænne sig til at arbejde med høreværn. I starten var det en underlig følelse at have dem i ørerne under behandling. Lydene omkring mig var anderledes, og jeg synes, det var svært at snakke med patienterne, især hvis de snakkede lavt. Efter nogle ugers brug kunne jeg imidlertid ikke undvære høreværnet og er nu rigtig glad for at arbejde med høreværn.

Det er især støjen fra ultralyd, som generer mig, og det er ved behandlinger med ultralyd, at jeg benytter mit høreværn. Det fungerer rigtig godt i og med, at høreværnet bl.a. reducerer de højfrekvente lyde. Hertil synes jeg, at det virker rigtig godt i forhold til generelt at dæmme op for skingre lyd. Ved manuel scaling har jeg dem ikke på, da jeg synes, det er svært at høre, om der sidder tandsten på tænderne. Jeg kan kun anbefale, at man som behandler benytter sig af høreværn. Man skal være indstillet på, at det tager lidt tid at vænne sig til det og at lære, hvordan de skal sættes korrekt i ørerne.

* Der er en række produkter og udstyr, som skal have CE-mærket, før de må markedsføres, sælges og tages i brug i EU- og EØS-lande. Det drejer sig blandt andet om legetøj, maskiner, elektriske apparater og medicinske produkter.

1. Arbejde og fritid - Formstøbte høreværn til arbejde og fritid – pro. www.AudioNova.dk/vores-produkter/hoerevaern/typer-af-hoerevaern/arbejde-og-fritid
2. Datablad på Elacin RC - next generation (Product portfolio).
3. Høreværn fra Arbejdsmiljø i Danmark, amid.dk/regler/at-vejledninger/hoerevaern-d-5-2-2.

HØRESKADER KAN IKKE HELBREDES

Hørelsen kan skades efter enkelte udsættelser for meget kraftig støj, men ofte er det lang tids daglig udsættelse, der giver skaden – hørelsen slides.

Høreskader kommer snigende. Det kan være vanskeligt at opdage, at høreevnen er ved at blive nedsat, for man kan kompensere ved f.eks. at skruer op for radioen.

- Det opleves som om andre mumler.
- Det bliver vanskeligt at høre samtale, når der er baggrundsstøj, f.eks. ved selskaber.
- Man må ofte bede om at få noget gentaget.
- Det er nødvendigt at skruer ekstra op for tv eller radio.

Høreskader kan ikke helbredes, og et høreapparat kan langt fra kompensere for den fine hørelse, som et ubeskadiget øre giver.

Kilde: Arbejdstilsynet