



HLF

Hørselshemmedes
Landsforbund

“LYD PÅ ØRET”

UNGDOMSUNDERSØKELSE

MAI 2020

Bakgrunn og formål

HLF gjennomfører hvert år en kampanje i serien «Hvert øre teller». Årets kampanje har fokus på forebygging av hørselsskader hos barn og unge. Kampanjestart er i begynnelsen av juni og markeres både sentral og lokalt.

«Barns hørsel er ekstra sårbar for støy og høy lyd, derfor er det viktig å bevisstgjøre foreldre, barn og unge. Å beskytte mot støy og begrense høy lyd rett i øret er viktig for å unngå hørselsskader - spesielt tinnitus (øresus)».

I forbindelse med kampanjen ønsker HLF å få mer kunnskap blant annet om hvordan ungdom bruker headset/earpods, om de tar forholdsregler ved langvarig bruk og/eller ved høy lyd og om de bekymrer seg for situasjoner der lyden er høy.

HLF har noen hypoteser som danner utgangspunkt for undersøkelsen, og noen av spørsmålene vi ønsker svar på er:

- Bruker gutter og jenter headset/earpods forskjellig (hyppighet, lydnivå)?
- Bekymrer unge seg for egen hørsel i forskjellige situasjoner?
- Bruker unge i dag headset/earpods mer enn det WHO anbefaler (maxgrense; 40,5 timer i uken for barn)?
- Vet unge at høy lyd over tid kan føre til hørselsskader når de blir eldre?
- Har unge kunnskap om at høy lyd kan gi akutt hørselsskade?
- Har foreldre snakket med de unge om å passe på hørselen sin?

Fakta om undersøkelsen

Metode:	Web-intervju på Norstats webpanel
Målgruppe:	Ungdom i alderen 15-25 år
Utvalget:	Landsrepresentativt, tilfeldig trukket fra Norstats webpanel
Antall intervju:	400
Tidsperiode:	17. - 30. april, 2020



Hovedfunn

HLF ønsker med årets kampanje å bevisstgjøre ungdom slik at de beskytter seg mot støy og begrenser høy lyd rett i øret. De fleste ungdom er klar over at høy lyd kan gi akutt hørselsskade, men kobler ikke nødvendigvis dette til bruk av headset/earpods. Med den rette mediemiksen kan derfor en slik kampanje bevisstgjøre de ungdomsgruppene som i dag ikke tar forholdsregler mot for høy lyd. En slik kampanje bør treffe bredt, med tanke på at:

- Nesten all ungdom bruker headset/earpods. Aller mest bruker de det til å høre på musikk.
- 18% bruker headset/earpods mer enn WHO's anbefaling om maks 6 timer per dag. Gutter i større grad enn jenter.
- Mange ungdom tar forholdsregler når de bruker headset/earpods, men 12% oppgir at de sjelden eller aldri demper lydnivået når enheten viser 76-100%/rødt nivå.
- 21% tar ikke pauser når de bruker headset/earpods – og gutter tar sjeldnere pauser enn jenter.
- Mange ungdom er bevisste på bruken av headset/earpods, men rundt 70% bekymrer seg ikke nevneverdig for om bruken kan være skadelig høy.

Oppsummering

Bruk av headset/earpods

- 18% anslår at de bruker headset/earpods mer enn 6 timer per dag, som er makstiden WHO anbefaler (40,5 timer per uke=ca 6 timer per dag). Gutter og de yngste bruker headset/earpods mest.
- Ungdom bruker headset/earpods aller mest til å høre på musikk, deretter podcast eller lydbok, når de prater/chatte og når de ser på film/serier. Selv om nesten alle bruker headset/earpods når de hører på musikk er det kun 5% som bruker det i mer enn 6 timer per dag.
- Den aller høyeste lyden (rødt nivå) brukes spesielt til å høre på musikk. En del gutter har i tillegg på den høyeste lyden når de spiller/gamer. Jenter har i større grad enn gutter på den høyeste lyden når de hører på podcast/lydbok. 3% oppgir at de har den høyeste lyden (rødt nivå) på i mer enn 6 timer per dag.

Bekymringer ved bruk av headset/earpods

- Nesten 30% er bekymret for at «lyd på øret», altså bruk av headset/earpods kan være skadelig høy - og 21% tenker ofte på at lyden på øret kan bli for høy slik at hørselen over tid kan skades. Med tanke på at mange ungdom har lyd på øret mye og høyt er det en reell grunn til bekymring.

Oppsummering

Forholdsregler ved bruk av headset/earpods

- Mange ungdom tar forholdsregler ved bruk av headset/earpods; 86% oppgir at de demper lyden når den føles for høy. I tillegg er det mange som følger med på enheten som varsler om lydnivået (gult og rødt nivå); 24% demper lyden når den er over 75%/gult nivå og 24% oppgir at de alltid reduserer volumet når lydnivået viser 76-100%/rødt nivå. Det er imidlertid 12% som sjelden eller aldri reduserer lyden når den er på dette nivået.
- 16% oppgir at de tar pauser ca. hver time når de bruker headset/earpods. 21% tar ikke pauser. Gutter tar sjeldnere pauser enn jenter.
- 18% oppgir at de til tider sovner med headset/earpods; de yngre i noe større grad enn de eldre.

Kjennskap til lydnivå og hørselsskader

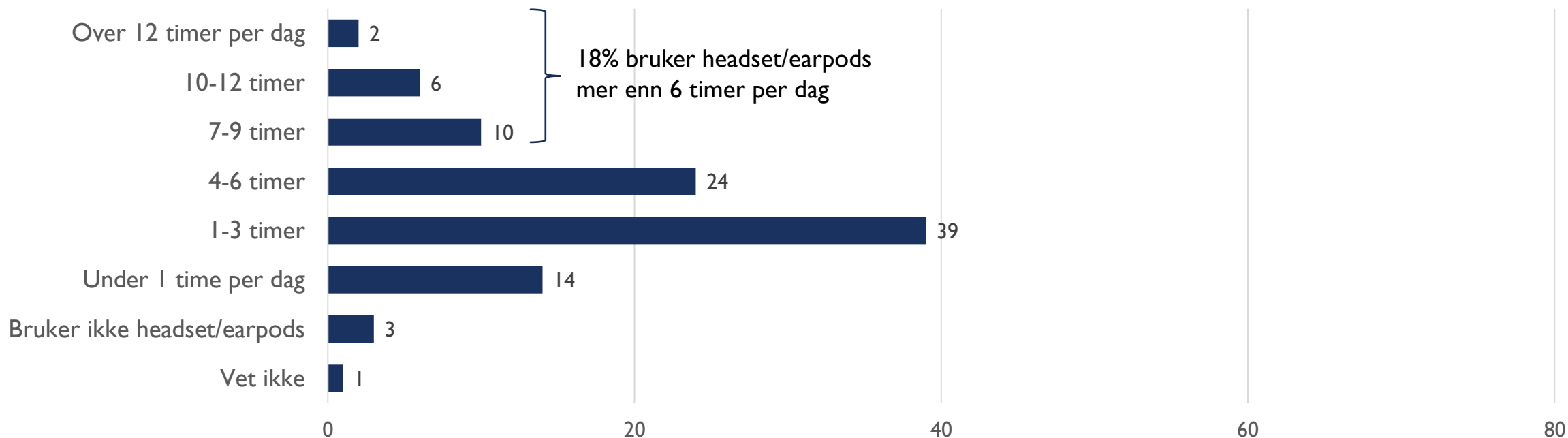
- Kjennskapen til hvor mange desibel det er for hodetelefoner med maks styrke er moderat. Mange oppgir for lav eller for høy desibel, men 1 av 3 oppgir en desibel på 100-119, som er i nærheten av det korrekte svaret (110 desibel).
- 91% kjenner til at høy lyd kan gi akutt hørselsskade

Foreldreinvolvering:

- 30% oppgir at foreldrene har snakket med dem om bruk av headset/earpods. De yngste oppgir dette i større grad enn de eldre. Fra Foreldreundersøkelsen ser vi at i sammenliknbare aldersgrupper, oppgir 24% flere av foreldrene at de har snakket med barna om bruk av headset/earpods. Foreldre og ungdom har med andre ord ikke helt felles opplevelse av dette.

18% anslår at de bruker headset/earpods mer enn 6 timer per dag, som er makstiden WHO anbefaler (40,5 timer per uke=ca 6 timer per dag). Gutter og de yngste bruker headset/earpods mest

Spm: Hvor mange timer i løpet av en vanlig dag vil du anslå at du har lyd på øret, altså bruker headset/earpods? N=400 (prosent)

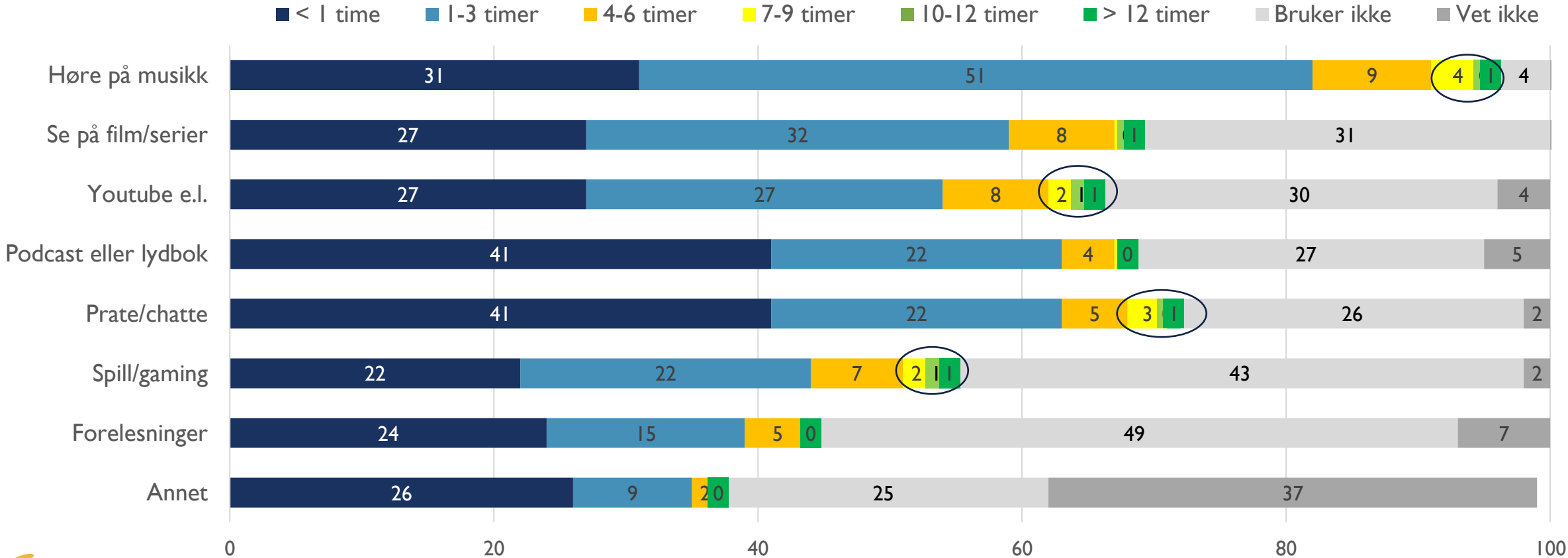


	Gutter	Jenter	15-19 år	20-22 år	23-25 år
Under 1 time per dag	10%	18%	9%	19%	15%
1-3 timer	33%	46%	39%	39%	41%
4-6 timer	27%	22%	26%	20%	26%
7-9 timer	13%	7%	10%	13%	7%
10-12 timer	10%	3%	7%	7%	5%
Over 12 timer per dag	3%	1%	3%	1%	2%

Foreldreundersøkelsen:
25% anslår at barn 17-20 år, bruker headset/earpods mer enn 6 timer per dag (ungdom 15-19 år anslår 20%)

Spesifisert per aktivitet er det de færreste som bruker headset/earpods mer enn makstiden som WHO anbefaler, men 5% hører på musikk i mer enn 6 timer per dag, 4% spiller/gamer, 4% er på Youtube og 4% prater/chatte

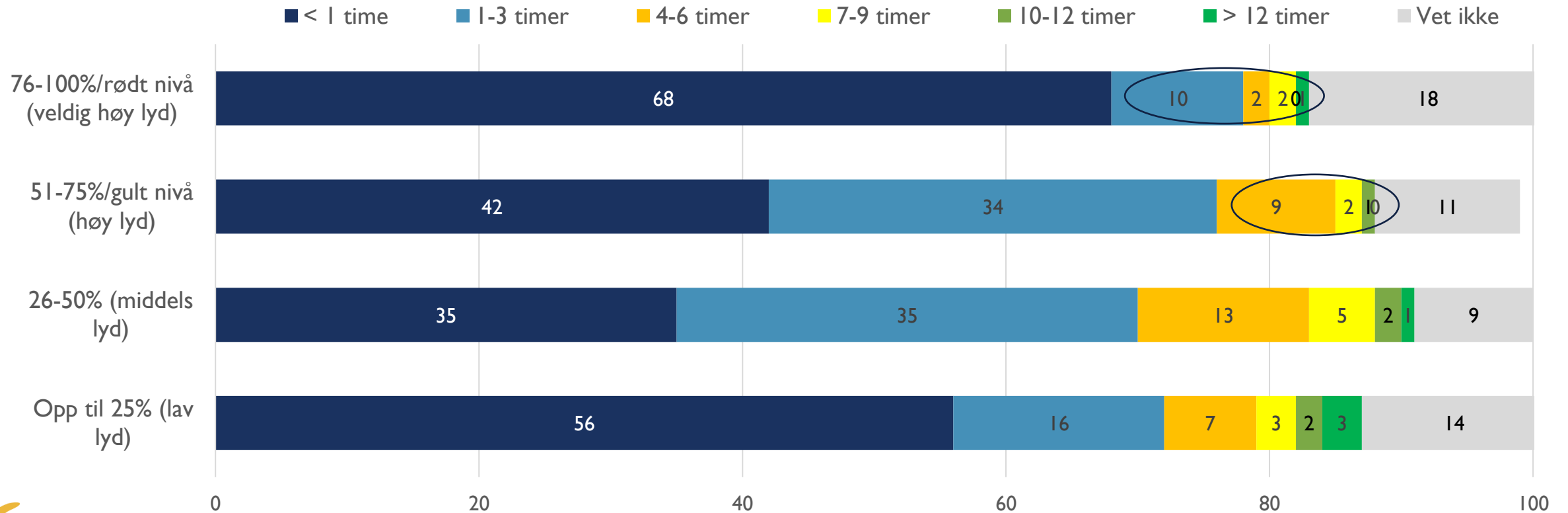
Spm: Hvor mange timer per dag bruker du vanligvis headset/earpods til følgende aktiviteter...? N=400



15% anslår at de har på maks volum på headset/earpods i mer enn 1 time per dag. 3% har maksvolum på i over 3 timer per dag

De færreste enheter viser desibelnivå, men på mange enheter vises lydnivået som en prosentsats eller som farge, f.eks gult nivå (51-75%) og rødt nivå (76%-100%)

Spm: Hvor mange timer per dag vil du anslå er innenfor følgende lydnivå når du bruker headset/ earpods? N=389



Den aller høyeste lyden brukes spesielt til å høre på musikk, særlig blant jenter. Gutter har i større grad enn jenter på den høyeste lyden når de spiller/gamer. Jenter har i større grad enn gutter på den høyeste lyden når de hører på podcast/lydbok

Spm: Ved hvilke aktiviteter vil du anslå at du har på den høyeste lyden (76-100%/rødt nivå) når du bruker headset/earpods? N=389 (prosent)



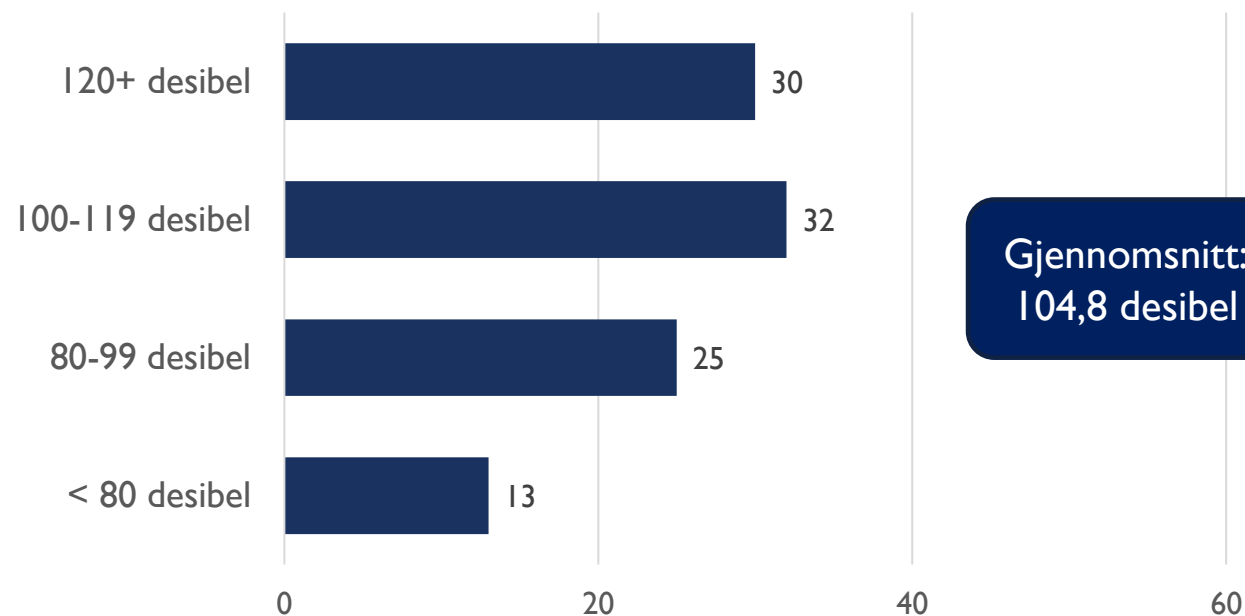
	Gutter	Jenter	15-19 år	20-22 år	23-25 år
Høre på musikk	48%	59%	58%	52%	48%
Se på film/serier	10%	11%	12%	12%	7%
Spill/gaming	17%	2%	14%	6%	8%
Prate/chatte	9%	14%	14%	12%	8%
Podcast eller lydbok	6%	18%	11%	10%	13%
Forelesninger	2%	6%	4%	5%	4%
Youtube el.l	12%	9%	16%	9%	3%
Annet	5%	4%	7%	4%	2%
Har ikke på den høyeste lyden	26%	25%	20%	25%	35%
Vet ikke	5%	3%	4%	5%	2%

Kjennskapen til hvor mange desibel det er for hodetelefoner med maks styrke er moderat. Mange oppgir for lav eller for høy desibel, men 1 av 3 oppgir en desibel på 100-119, som er i nærheten av det korrekte svaret (110 desibel)

Lydnivå måles i desibel, og eksempler på ulike desibel-nivåer er:
 125 desibel – Smertegrensen
 115 desibel – Live konsert
 90 desibel – Bytrafikk
 85 desibel – Støvsuger
 60 desibel – Vanlig samtale

110 desibel – hodetelefon ved høy styrke

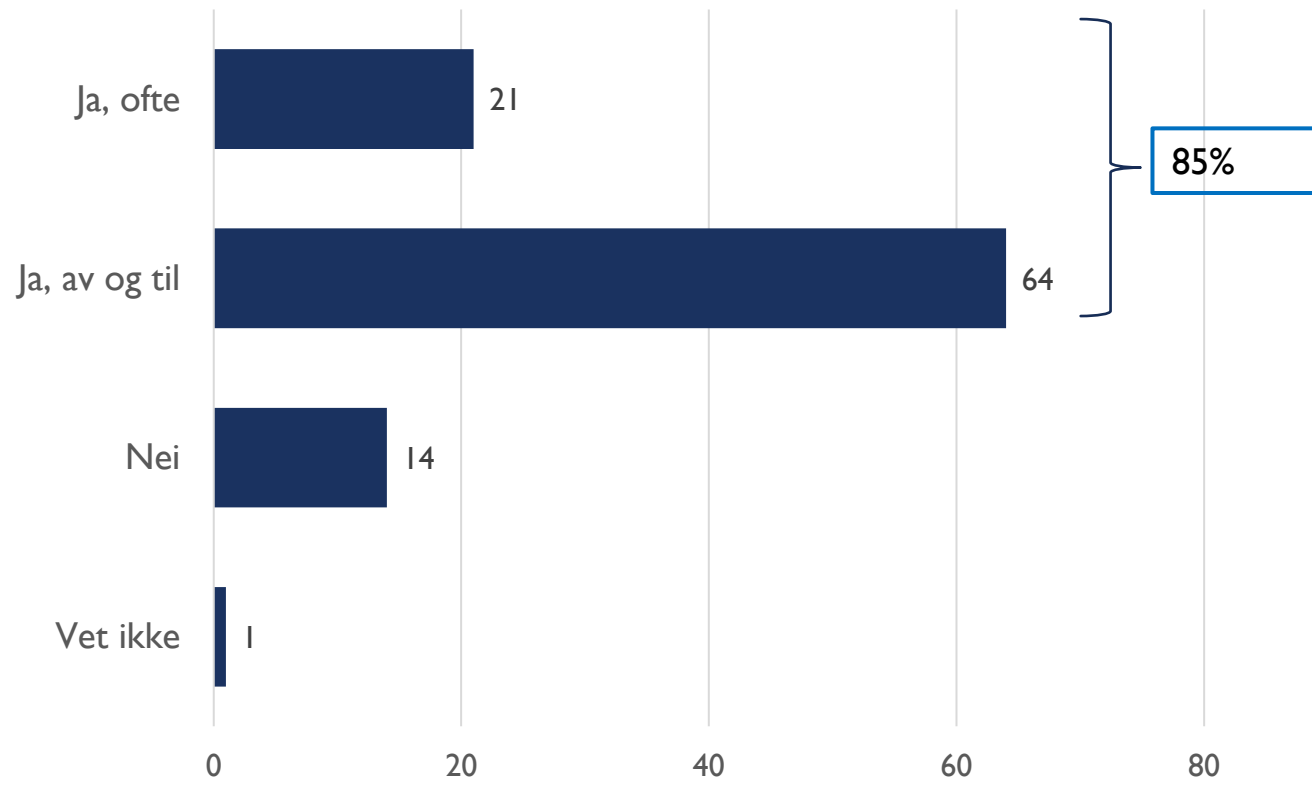
Spm: Hvor høy desibel tror du det er på headset/earpods på maks styrke?
 N=389 (prosent)



	Gutter	Jenter	15-19 år	20-22 år	23-25 år
< 80 desibel	13%	12%	16%	12%	8%
80-99 desibel	24%	26%	28%	23%	25%
100-119 desibel	32%	31%	26%	38%	33%
120+ desibel	31%	30%	30%	27%	34%
Gjennomsnitt	104,1	105,5	102,3	105,2	108,0

85% tenker til tider på at lyden på øret kan bli for høy slik at hørselen over tid kan skades

Spm: Tenker du noen ganger over at lyden du har på øret kan bli for høy slik at du over tid kan skade hørselen din?
N=389 (prosent)



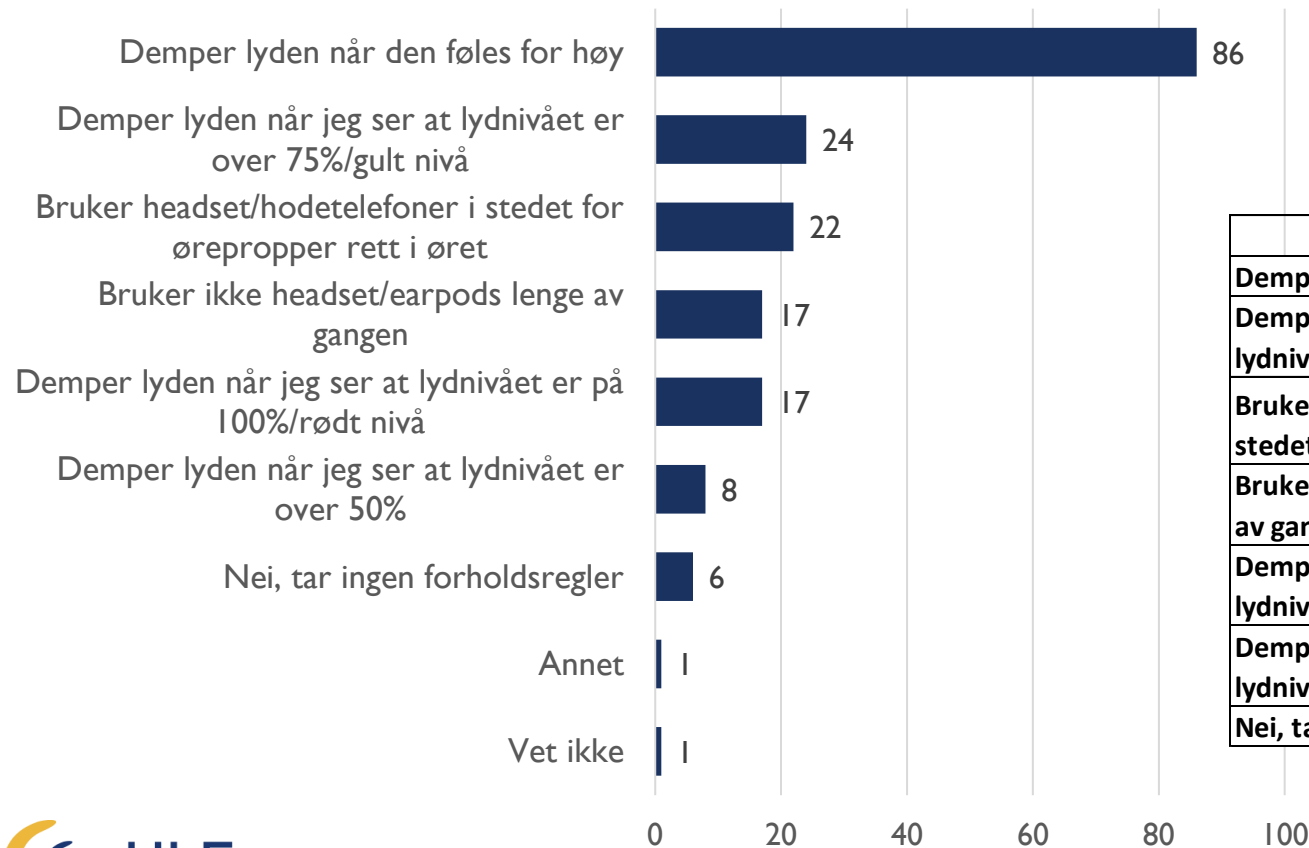
	Gutter	Jenter	15-19 år	20-22 år	23-25 år
Ja, ofte	21%	21%	21%	19%	22%
Ja, av og til	62%	66%	61%	67%	65%
Nei	15%	13%	16%	13%	12%
Vet ikke	1%	0%	2%		1%

Foreldreundersøkelsen:
46% anslår at barn 17-20 år, til tider tenker på at lyden på øret kan bli for høy (ungdom 15-19 år anslår 82%)

86% oppgir at de demper lyden når den føles for høy. 24% demper lyden når den er over 75%/gult nivå og 17% demper lyden når den er på 100%/rødt nivå. Jenter oppgir i større grad enn gutter at de ikke bruker headset/earpods lenge av gangen

Spm: Tar du noen forholdsregler for å beskytte hørselen din når du bruker headset/earpods?

N=389 (prosent)



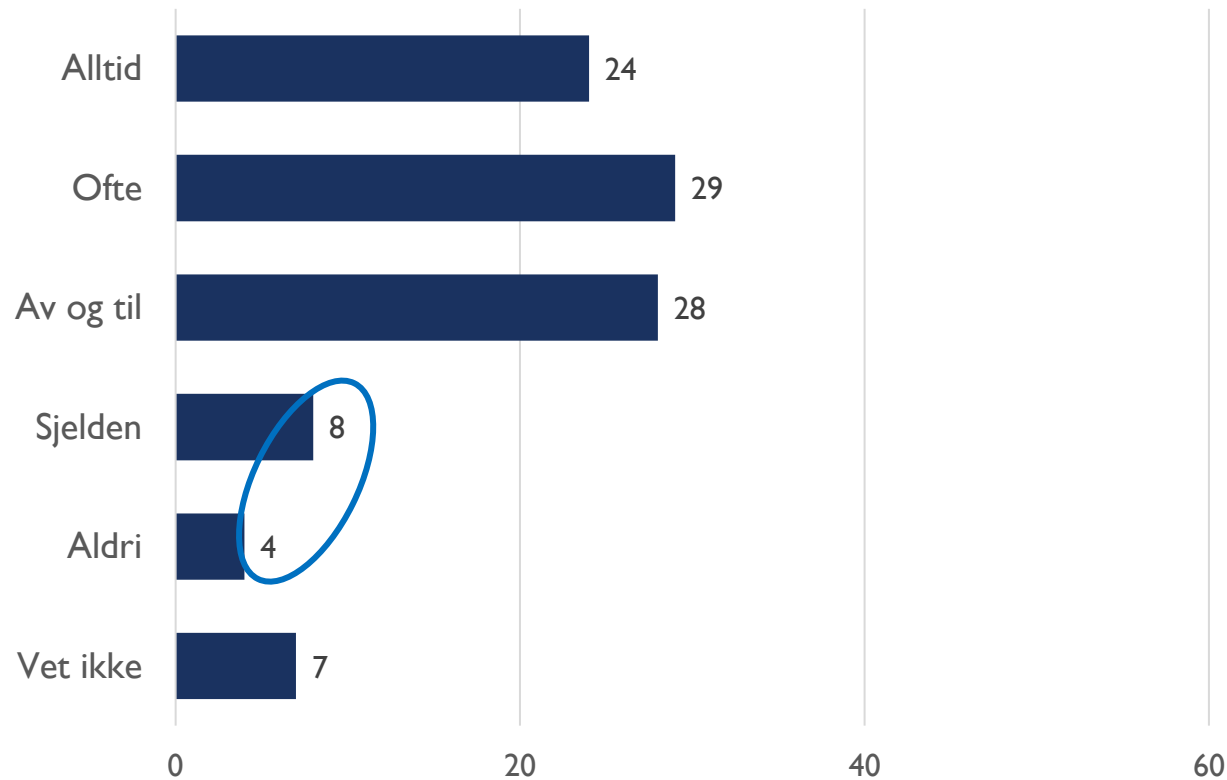
	Gutter	Jenter	15-19 år	20-22 år	23-25 år
Demper lyden når den føles for høy	84%	88%	81%	94%	87%
Demper lyden når jeg ser at lydnivået er over 75%/gult nivå	20%	27%	24%	25%	22%
Bruker headset/hodetelefoner i stedet for ørepropper rett i øret	23%	21%	22%	19%	26%
Bruker ikke headset/earpods lenge av gangen	14%	22%	16%	24%	14%
Demper lyden når jeg ser at lydnivået er på 100%/rødt nivå	16%	18%	17%	17%	15%
Demper lyden når jeg ser at lydnivået er over 50%	9%	6%	7%	10%	7%
Nei, tar ingen forholdsregler	6%	6%	7%	3%	7%

Foreldreundersøkelsen:
48% anslår at barn 17-20 år, demper lyden når den føles for høy (ungdom 15-19 år anslår 81%)



24% oppgir at de alltid reduserer volumet når lydnivået viser 76-100%/rødt nivå. 12% gjør det sjelden/aldri

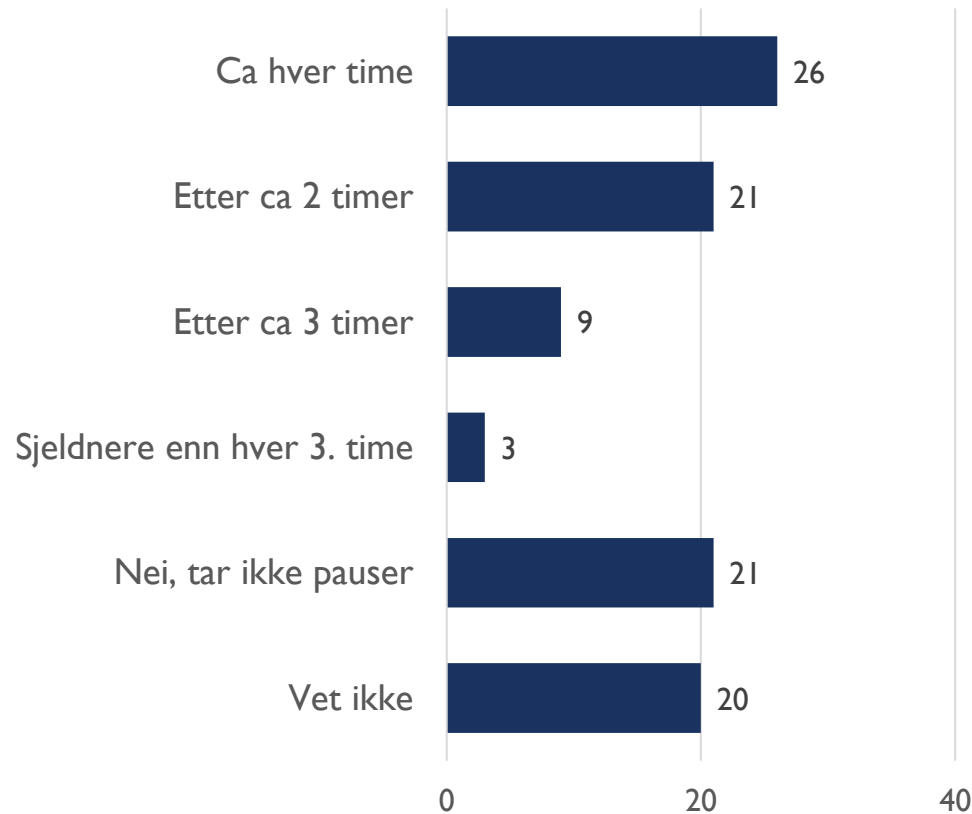
Spm: Når enheten viser et lydnivå på 76-100%/rødt nivå, tar du hensyn til dette og reduserer volumet? N=389 (prosent)



	Gutter	Jenter	15-19 år	20-22 år	23-25 år
Alltid	27%	21%	26%	19%	28%
Ofte	28%	30%	27%	31%	30%
Av og til	26%	30%	27%	34%	23%
Sjelden	6%	10%	10%	7%	7%
Aldri	6%	3%	6%	4%	2%
Vet ikke	8%	6%	5%	5%	10%

16% oppgir at de tar pauser ca. hver time når de bruker headset/earpods. 21% tar ikke pauser. Gutter tar sjeldnere pauser enn jenter

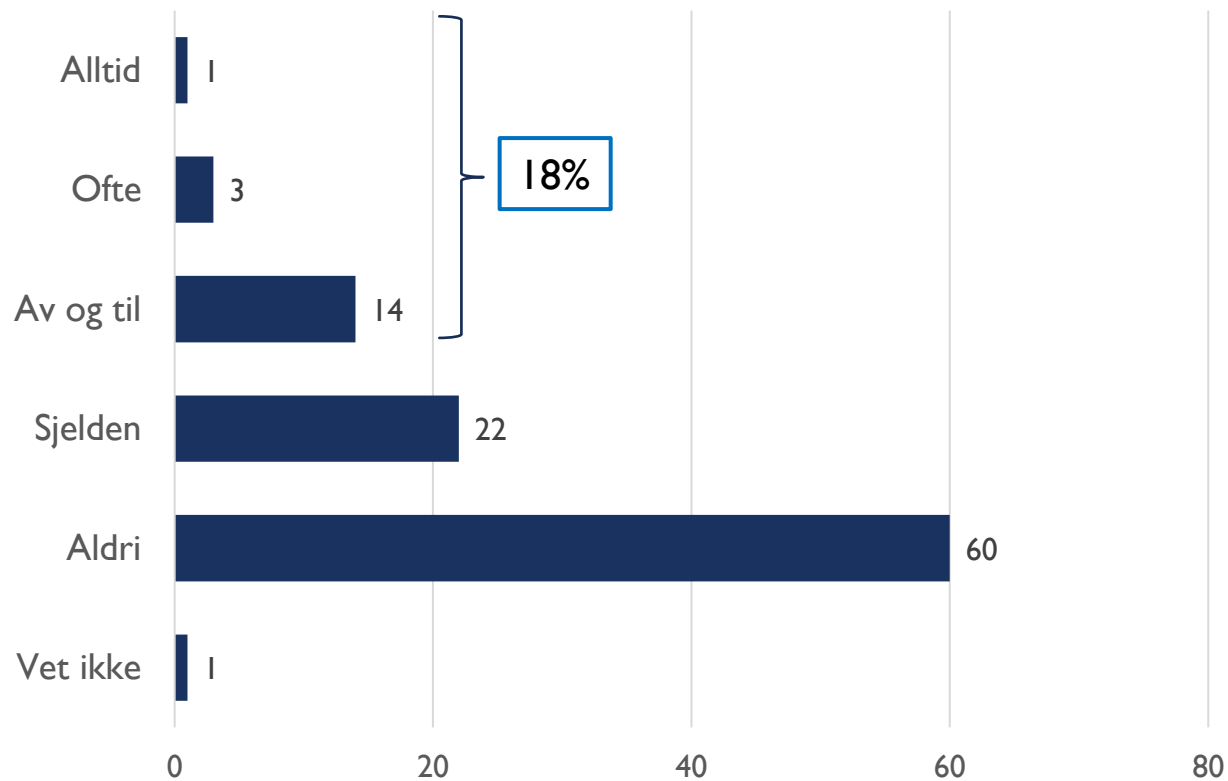
Spm: Tar du pauser når du bruker headset/earpods? N=389 (prosent)



	Gutter	Jenter	15-19 år	20-22 år	23-25 år
Ca hver time	25%	28%	24%	27%	29%
Etter ca 2 timer	17%	26%	17%	24%	24%
Etter ca 3 timer	12%	6%	11%	9%	6%
Sjeldnere enn hver 3. time	5%	1%	2%	3%	4%
Nei, tar ikke pauser	21%	20%	23%	22%	16%
Vet ikke	20%	20%	22%	16%	20%

18% oppgir at de til tider sovner med headset/earpods; de yngre i noe større grad enn de eldre

Spm: Hender det at du sovner med headset/earpods?
N=389 (prosent)

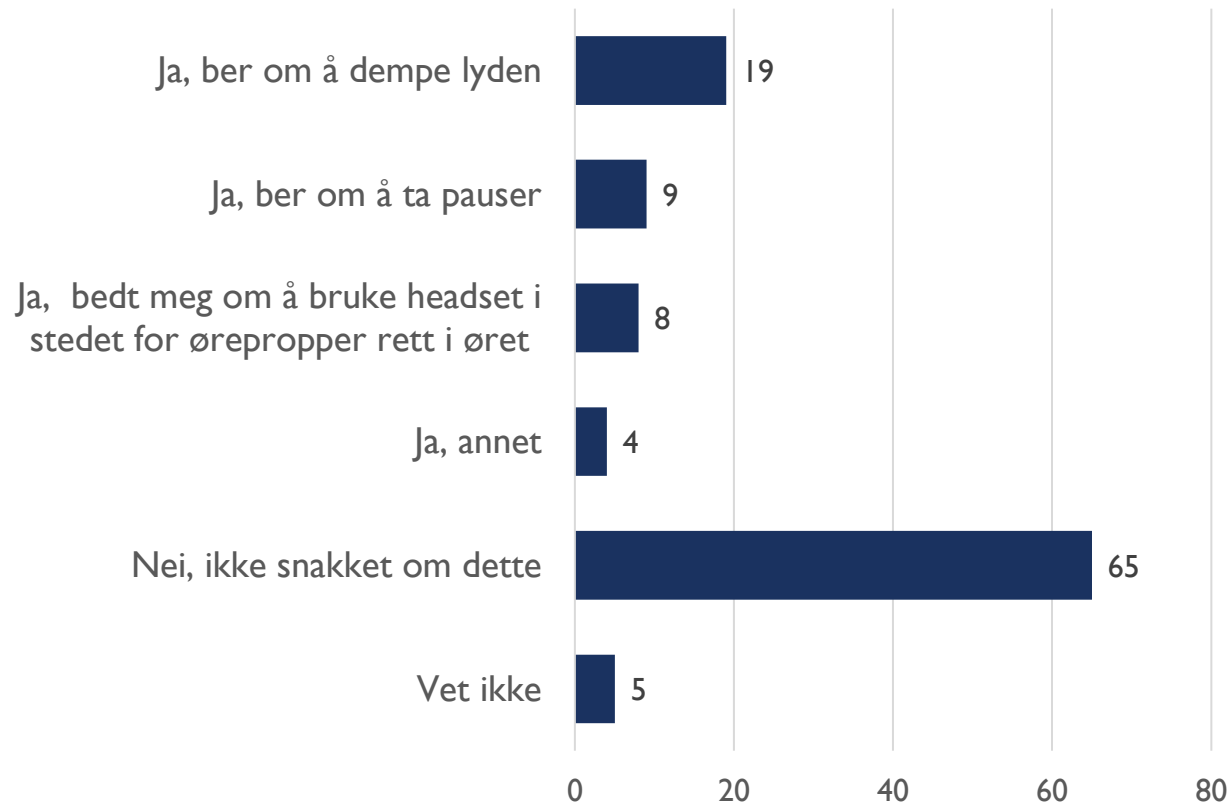


	Gutter	Jenter	15-19 år	20-22 år	23-25 år
Alltid		1%	1%		1%
Ofte	3%	3%	2%	3%	4%
Av og til	12%	15%	18%	16%	5%
Sjelden	25%	19%	22%	25%	19%
Aldri	58%	62%	56%	57%	70%
Vet ikke	1%	0%	2%		1%

Foreldreundersøkelsen:
14% anslår at barn 17-20 år, til tider sovner med headset/earpods (ungdom 15-19 år anslår 21%)

30% oppgir at foreldrene har snakket med dem om bruk av headset/earpods. De yngste oppgir dette i større grad enn de eldre.

Spm: Har foreldrene dine noen gang snakket med deg om bruk av headset/earpods? N=389 (prosent)



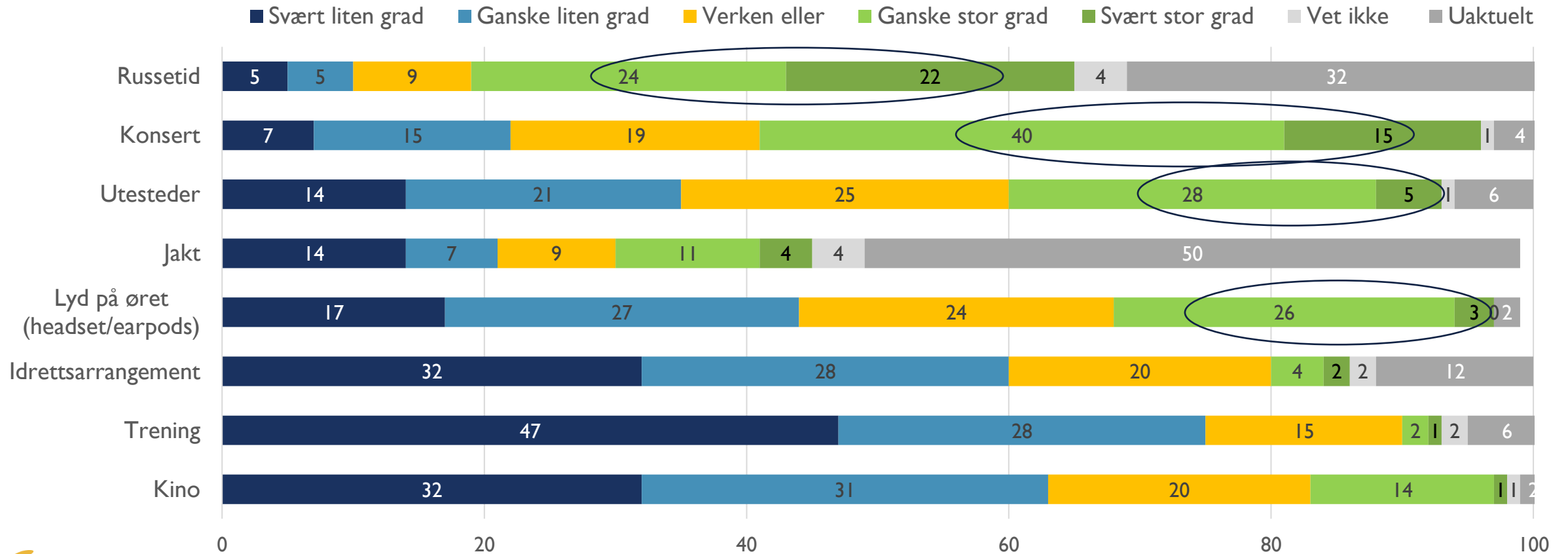
	Gutter	Jenter	15-19 år	20-22 år	23-25 år
Ja, bedt meg om å dempe lyden	17%	20%	21%	16%	18%
Ja, bedt meg om å ta pauser	9%	10%	11%	10%	6%
Ja, bedt meg om å bruke headset i stedet for ørepropper rett i øret	10%	7%	9%	11%	5%
Ja, annet	7%	1%	5%	5%	
Nei, har ikke snakket om dette	63%	66%	57%	69%	73%
Vet ikke	4%	5%	5%	4%	5%

Foreldreundersøkelsen:
56% med barn 17-20 år, har snakket med barna om bruk av headset/earpods (ungdom 15-19 år anslår 38%)



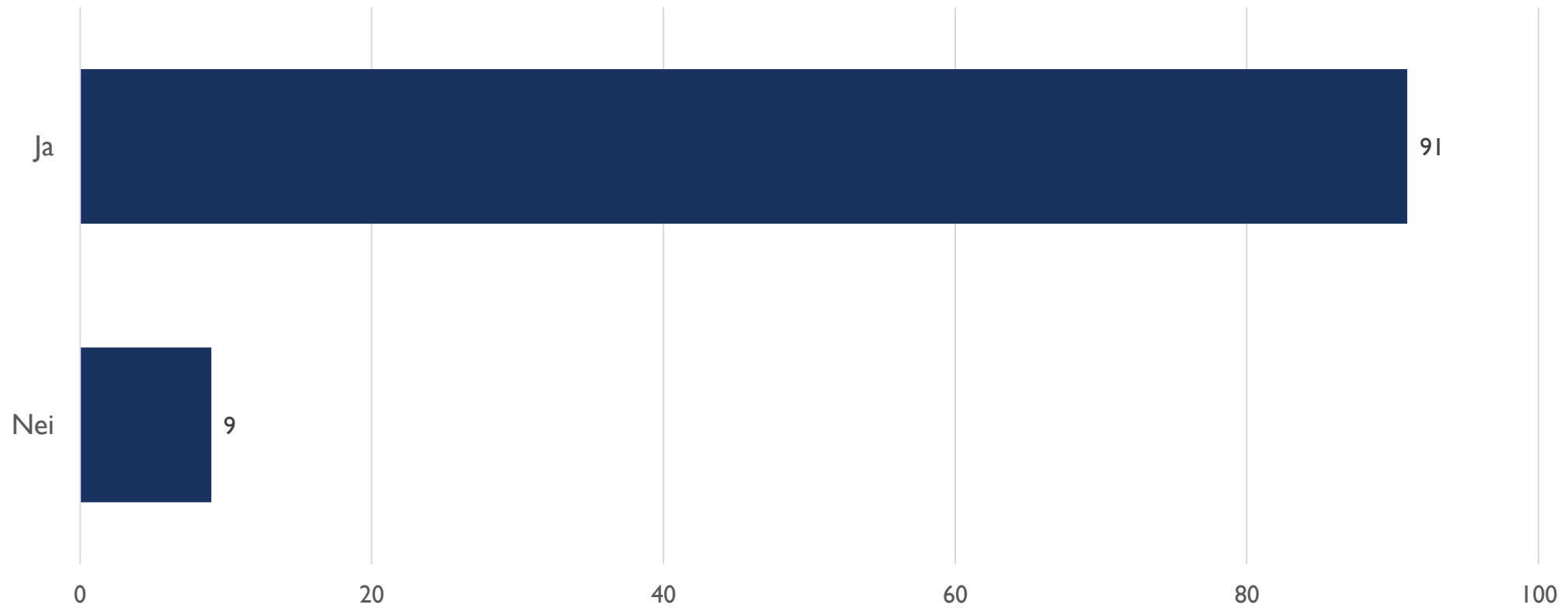
Unge er mest bekymret for skadelig høy støy når de er på konsert og på utesteder. Nesten 30% er dessuten bekymret for «lyd på øret». For de det er aktuelt for er det mange som bekymrer seg for skadelig støy i russetiden

Spm: I hvilken grad er du bekymret for at du kan utsettes for skadelig høy støy når du er i følgende situasjoner...? N=400



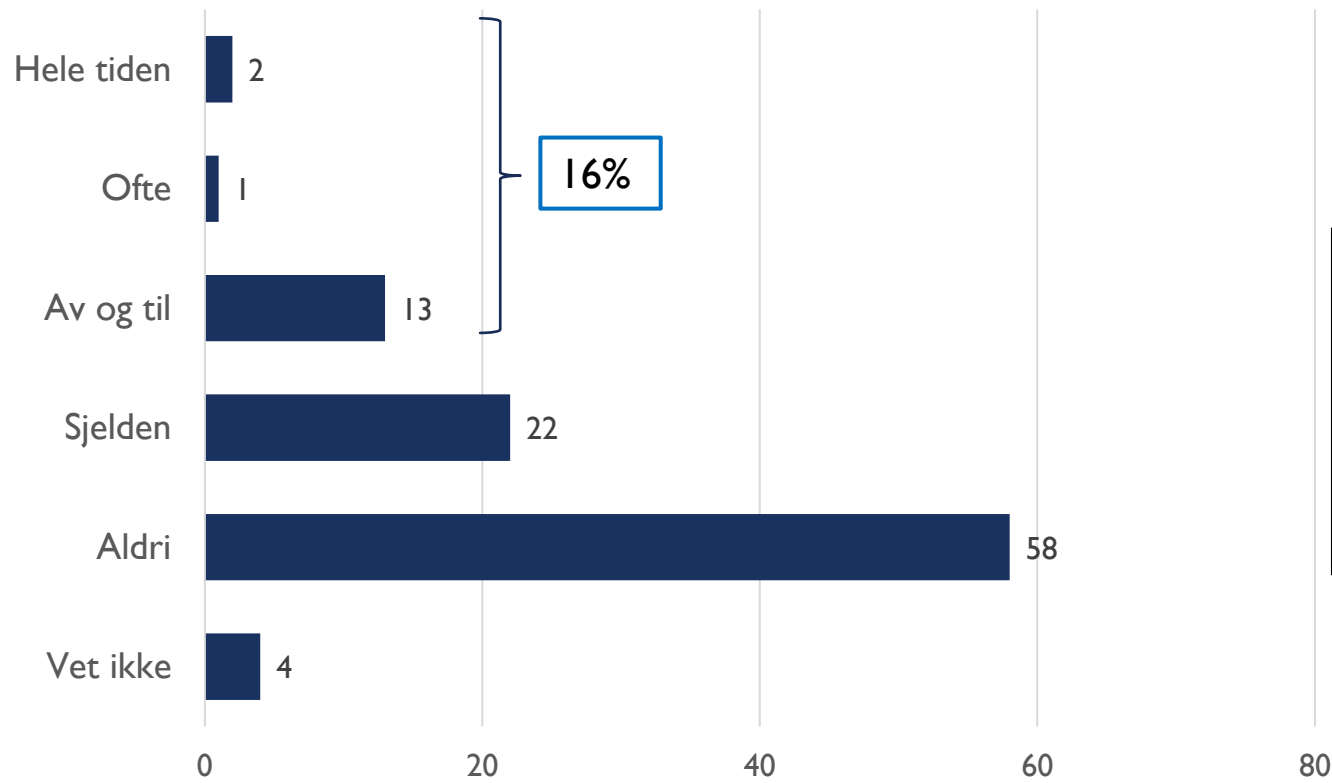
De aller fleste kjenner til at høy lyd kan gi akutt hørselsskade

Spm: Visste du at høy lyd kan gi akutt hørselsskade (slik som øresus/tinnitus)? N=400 (prosent)



16% oppgir at de til tider har øresus/tinnitus i dag; de eldste ungdommene i større grad enn de yngste

Spm: Har du hørselsplager slik som øresus/tinnitus i dag? N=400
(prosent)



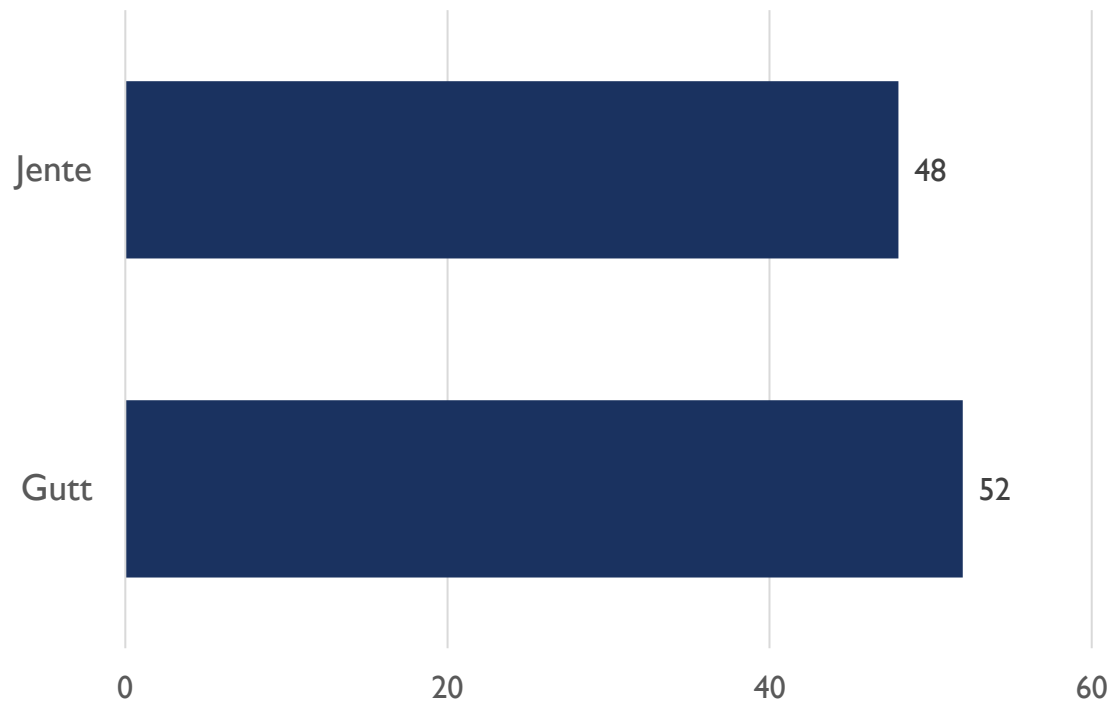
	Gutter	Jenter	15-19 år	20-22 år	23-25 år
Hele tiden	2%	2%	1%	2%	2%
Ofte		3%	1%	3%	1%
Av og til	13%	12%	10%	12%	17%
Sjelden	21%	23%	23%	22%	21%
Aldri	60%	57%	59%	57%	58%
Vet ikke	5%	3%	6%	4%	1%

Bakgrunnsopplysninger

Fordeling på kjønn og alder



Kjønn: N=400 (prosent)



Alder: N=400 (prosent)

