

Prosjektrapport Tinnitusturne



Prosjektleder: Christopher Lyngaas
Prosjektnummer: 2009/1/0540



Forord.....	3
Sammendrag	4
Kapittel 1 Bakgrunn og målsetting	5
Prosjektets målsettinger.....	5
Kapittel 2 Prosjektgjennomføring/metode	7
Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering.....	8
Kapittel 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	10
Vedlegg	11
Vedlegg 1 – Brev til skolene.....	11
Vedlegg 2 – Annonse i Spirit.....	13
Vedlegg 3 Bilder fra turneen	14

Forord

Tinnitusturne er et forebyggingsprosjekt med hovedmål å forebygge hørselsskader blant elever på videregående skole i Norge. HLFU har gjennom prosjektet synliggjort budskapet om risikoen forbundet med høy lyd og gitt forebyggingsråd til ungdom over hele landet igjennom en foredragsturne i fem av landets største byer og annonsering i et populært ungdomsmagasin.

Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom(HLFU) har stått for organisering av prosjektet med Hørselshemmedes Landsforbund(HLF) som søkerorganisasjon. Prosjektet startet februar 2010 og ble avsluttet formelt i desember 2010. I tillegg til prosjektleder har HLFUs styremedlemmer stått for utføringen av prosjektet. Prosjektrapporten vil gi en beskrivelse av prosjektets resultater, oppmerksomhet rundt prosjektet, erfaringer med metode i tillegg til tanker om videre arbeid på området.

Prosjektleder vil benytte anledningen til å takke Cathrine Forsberg i Tinnituskonsulten for en utmerket gjennomført foredragsturne.

Sammendrag

Lydbelastningen på dagens ungdom er høy. I tillegg til støy fra konserter og utesteder har Mp3 spilleren har kommet som en farsott de siste åra og er hyppig brukt blant unge, men uten særlig omtanke for mulige konsekvenser. I tillegg kommer lydbelastningen igjennom dataspill, der spilleren ofte sitter i timevis med headset og får høy lyd på øret uten pauser. Ved høy lydbelastning står en i fare for hørselsskader som tinnitus og nedsatt hørsel. Et ekspertpanel nedsatt av EU konkluderte i 2009 med at 10 millioner Mp3-brukere står i fare for å få nedsatt hørsel og tinnitus av bruken. HLFU ønsket igjennom dette prosjektet å fokusere på tinnitus, som er den mest vanlige skaden unge får og den som gjør mest inntrykk.

HLFU gjennomførte i 2009 prosjektet "Skrud ned lyden – ta vare på hørselen" med støtte fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering. Prosjektet inkluderte foredrag på skoler. Foredragene var meget vellykket. Derfor ønsket HLFU gjennom prosjektet "Tinnitusturne" å forebygge hørselsskader hos målgruppen igjennom en mer omfattende foredragsturne på videregående skoler i Oslo, Trondheim, Bergen, Tromsø og Stavanger. Vi annonserte også for budskapet i ungdomsmagasinet Spirit og det kom med et innslag om prosjektet på Dagsrevyen i NRK.

Prosjektet førte til god synlighet for både budskapet og HLFU. Det var utfordrende å gjennomføre foredragsturneen, men vi kom tilslutt i mål og nådde fram til anslagsvis 2000 ungdommer. De aller fleste av delmålene ble nådd, og HLFU styrket sitt omdømme som en organisasjon som er opptatt av forebyggende arbeid. Prosjektet gav oss mange nyttige erfaringer og HLFU kommer til å gjennomføre flere lignende forebyggingsprosjekter i framtiden.

Kapittel 1 Bakgrunn og målsetting

Tilfeller av tinnitus (øresus) som følge av støy er økende. I dag har 15 % av Norges befolkning tinnitus i en eller annen form. Flere internasjonale undersøkelser dokumenterer sammenhengen mellom fritidsstøy og hørselsskader (J Otolaryngol Head Neck Surg. 2009 Feb;38(1):142. og J Prev Med Public Health. 2006 Mar;39(2):159-64) og andre undersøkelser ([Pediatrics](#). 2009 Jun;123(6):e953-8 og [J Pediatr](#). 2008 Mar;152(3):400-4. Epub 2007 Oct 22.) viser at ungdom ikke er flinke til å passe på hørselen sin.

I arbeidsmiljøforskriftene er det klare regler for hvor sterk støy man kan utsettes for i en arbeidssituasjon. Fritidsstøy er ikke lovregulert, og maksimal støyeksponering kan i mange situasjoner, så som på konserter og utesteder, komme langt over det anbefalte. De siste årene har bruken av MP3 spillere eksplodert, og en stor ekspertvurdering gjort av EU i 2008 slår fast at en av ti MP3-brukere står i fare for å få varige hørselsskader av bruken (Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks SCENIHR: Potential health risks of exposure to noise from personal music players and mobile phones including a music playing function 2008) Det overveldende flertallet av de som blir eksponert for skadelig støy i fritiden er ungdom.

Tinnitus er den støyskaden som gjør størst inntrykk på ungdom. Skaden kan oppstå plutselig og tanken på å få tinnitus oppleves som svært ubehagelig. Ved å fokusere på tinnitus ønsker vi at budskapet om å ta vare på hørselen får større gjennomslagskraft, men vi vil selvfølgelig også informere om faren for å få nedsatt hørsel.

HLFU har tidligere gjennomført Helse og Rehabiliteringsprosjektet "Støypatruljen" i 2007 og 2008. Dette prosjektet henvendte seg til festivaldeltakerne. Et prosjekt for å nå den andre store gruppen i risikozonen, Mp3 – brukere, var en naturlig oppfølging. Derfor gjennomførte HLFU i 2009 prosjektet "Skru ned lyden - ta vare på hørselen". Dette prosjektet fokuserte på tinnitus og poenget var å forebygge hørselsskader igjennom å gi elever på videregående skole et personlig møte med en som er hørselsskadet som følge av høy lyd.

Prosjektets målsettinger

Hovedmålsetningen med prosjektet er å gjøre ungdom bevisst på risikoen for tinnitus ved høy lyd og få de til å bruke metoder for forebygging.

Prosjektet hadde følgende delmål:

- Holde foredrag for 4000 ungdommer på videregående skole
- Synliggjøre at støy kan være skadelig
- Spre kunnskap om hva tinnitus er
- Informere gjennom samtale og foredrag om forebygging av tinnitus
- Gi konkrete råd for forebygging av tinnitus
- Vise at HLFU tar ansvar i forhold til forebygging av tinnitus
- Samarbeide med andre instanser som ønsker å formidle dette budskapet

- Evaluere effekten av kampanjen gjennom tilbakemelding fra ungdom. Bruke denne informasjonen til videre forebyggende arbeid i regi av HLF/HLFU.

Kapittel 2 Prosjektgjennomføring/metode

Tinnitusturneen ble opprinnelig planlagt gjennomført i Oslo, Bergen, Tromsø og Trondheim for at turneen skulle nå ut til flest mulig mennesker på en kostnadseffektiv og tidseffektiv måte. Da de faktiske utgiftene ble mindre enn de budsjetterte fikk vi godkjent bruken av midlene på å utvide turneen med en ekstra by – Stavanger. Vi annonserte også i ungdomsmagasinet Spirit sin desembernummer, som distribueres gratis til blant annet 50 videregående skoler og leses av 112.000 lesere i prosjektets målgruppe.

Til gjennomføringen av selve turneen engasjerte vi Cathrine Forsberg, som selv har tinnitus og lang erfaring i å holde foredrag i emnet. Hun har en fortid som rockemusiker og har en stil som ungdom kan identifisere seg med, noe som er ekstremt viktig for at budskapet når igjennom til skoleelevene. Hennes foredrag består av et multimediaforedrag med bruk av audiovisuelle virkemidler og rekvisitter. Hun går også i direkte dialog med tilhørerne og utfordrer dem med spørsmål. Slik klarer hun å fange oppmerksomheten til en vanligvis krevende gruppe. Ungdommen får føle på kroppen hvordan det er å ha tinnitus og får økt kunnskap om hørselen og hvor viktig det er å ta vare på den for å unngå å få tinnitus.

Vi sendte ut en invitasjon på e-post til alle videregående skoler i de aktuelle byene og skolene i umiddelbar nærhet. I e-posten forklarte vi viktigheten av budskapet vårt og tilbød oss å holde et gratis foredrag for elevene på skolen på høsten 2010. Vi opplyste om at Tinnitusturneen ville være i Oslo i hele uke 36, i Tromsø 20-22 september, i Bergen 4-6 oktober, i Trondheim 12-14 oktober og i Stavanger 1-3 november, og da kunne skolene booke oss til foredrag. Dette gjorde vi av praktiske og økonomiske grunner. Invitasjonen sendte vi til skolenes postmottak i flere omganger. En gang i mars, en gang i mai og en gang i august. En måned før turneen ankom de enkelte byene tok vi også telefonisk kontakt og purret på skolene i det aktuelle området.

I etterkant av hvert foredrag delte vi ut den ungdommelig utformede brosjyren "Ta vare på hørselen din", som ble utviklet igjennom et tidligere HR-støttet HLFU prosjekt - "Støypatruljen". Brosjyren fungerte som en nyttig påminnelse om emnene som ble dekket i foredraget.

Vi jobbet også med å få medieoppmerksomhet rundt prosjektet ved å sende ut en pressemelding, som resulterte i et innslag om prosjektet i NRK Dagsrevyen og NRK Nordnytt 21.09.2010.

Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering

Tinnitusturneen gjennomførte til sammen 25 foredrag ved 16 videregående skoler fordelt på 5 byer. Vi nådde ut til ca 2000 elever direkte med informasjon om at høy lyd kan være skadelig og hvorfor. Vi har gitt informasjon om hva tinnitus og nedsatt hørsel innebærer og gitt elevene et personlig møte med en som har fått tinnitus og nedsatt hørsel av for høyt volum på musikken. Vi har samtidig gitt konkrete råd om hvordan elevene kan ta vare på hørselen sin. Rådene er å være bevisst på risikoen ved for høy lyd, bruke ørepropper, holde avstand fra høyttalere på konserter, dempe lyden på mp3- spillerne og viktigheten av å ta pauser fra musikken for å la ørene hvile.

Vi har også synliggjort budskapet via en helsides annonse i ungdomsmagasinet Spirit sin desembernummer. Spirit er et gratismagasin og har et opplag på 45.000 og et lesertall på 112.000 lesere per nummer ifølge en måling fra mediebyrået Synovate. Magasinet blir blant annet distribuert til 50 videregående skoler og målgruppen er mellom 15 og 25 år.

Annonsen (Se vedlegget) oppfordret leserne til å unngå øresus og nedsatt hørsel og gav konkrete hørselsforebyggende råd.

Vi sendte ut en pressemelding om prosjektet, som ble snappet opp av en journalist i NRK Troms som lagte et innslag for NRK Nordnytt 21 september 2010 da turneen var i Tromsø. NRK Dagsrevyen viste innslaget på kveldsnyhetene i en redigert versjon. Der ble dessverre verken HLFU eller Extrastiftelsen nevnt, men faren forbundet med høy lyd, det økende antallet unge som får en føling med tinnitus og selve Tinnitusturneen og dets bevisstgjørende effekt ble nevnt.

Det er vanskelig å måle prosjektets resultater konkret, da dette var et forebyggende prosjekt, men igjennom personlig informasjon til 2000 elever, synlig annonse til potensielt 112.000 lesere i prosjektets målgruppe og innslag i NRK Dagsrevyen og NRK Nordnytt mener vi at vi har nådd fram til en god del av målgruppen synlighetsmessig. Om ungdommene gjør bruk av budskapet er en annen sak, men vi mener at hørsel er til syvende og sist et personlig ansvar der det viktigste er at ungdom kan ta informerte valg om hva de velger å utsette seg for. Resultatene er ikke minst avhengige av foredragsholderens dyktighet, og våre erfaringer med Cathrine Forsberg er udelt positive. Elevene fulgte godt med på foredragene, i alle fall etter hvert, da Cathrine er en ungdommelig og engasjert foredragsholder som utfordrer tilhørerne slik at de følger bedre med.

I planleggingen og gjennomføringen av Tinnitusturneen gjorde vi mange nyttige erfaringer.

Vi nådde ut til færre elever enn det som var målsetningen (4000) og antall foredrag og skoler som ble besøkt kunne vært bedre. Vi håpet at påmeldingene skulle bli bedre av å sende invitasjonene i god tid og gjentatte ganger. Dette viste seg å ha liten effekt på påmeldingene. Det er generelt krevende å nå igjennom og booke

foredrag, da det er mange andre organisasjoner som henvender seg til skolene, som da må prioritere. Vi sendte også ut e-postene med invitasjoner til skolenes e-postmottak for enkelthetens skyld. Erfaringen her var at e-posten av og til ble borte i systemet. Generelt var det bedre å sende til relevante personer i skolene og følge opp på telefon. Dette er ganske tidskrevende, og ble derfor gjort i begrenset grad noen uker før turneen kom til de enkelte byene for å få opp foredragsantallet.

I forhold til et av prosjektets delmål, å samarbeide med andre instanser som ønsket å formidle budskapet, har vi etablert et fruktbart samarbeid med Cathrine Forsberg, en profesjonell foredragsholder. Vi kunne vært flinkere til å samarbeide med flere instanser, men hele vårt fokus og begrensede ressurser lå på gjennomføringen av arrangementet og det ble ikke prioritert å finne og utvikle et samarbeid med andre, noe som ville kreve verdifull tid.

Kapittel 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Prosjektet førte til god synlighet for budskapet og HLFU og var en meget nyttig erfaring for oss. HLFU har styrket sitt omdømme som en organisasjon som er opptatt av forebyggende arbeid.

Vi har gjort oss verdifulle erfaringer, særlig i forbindelse med å booke foredrag. Vi håper og tror at budskapet har bidratt til en holdningsendring hos ungdom som har vært eksponert for turneen, og tar erfaringene med oss videre i framtiden. Vi ønsker å gjennomføre flere slike turneer, da vi tror på inntrykkene et personlig møte gir i forhold til å øke bevisstheten om de potensielle farene ved høy lyd.

Vedlegg

Vedlegg 1 – Brev til skolene

Hei!

En svensk undersøkelse fant nylig ut at 7 % av unge som ble undersøkt hadde konstant øresus – sannsynligvis som følge av mp3-bruk.

EU anslår at 5-10 prosent av alle Mp3-brukere risikerer permanent skade på hørselen som følge av for høy lydbelastning.

I tillegg gjør høy lydbelastning på konserter og via enkelte dataspill seg mer og mer gjeldende.

Vi i Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom er derfor opptatt av å spre informasjon om at høy lyd kan være skadelig og informasjon om hvordan man passer på hørselen sin.

Vi tilbyr oss derfor å besøke skolen deres gratis for å holde et foredrag om lyd, hørselsskader og hvordan man passer på hørselen sin. Vi er i 2010 i Oslo i hele uke 36, i Tromsø 20-22 september, i Bergen 4-6 oktober, i Trondheim 12-14 oktober og i Stavanger 1-3 november. Foredraget varer i utgangspunktet i en time. Vi holder like gjerne foredrag for enkeltklasser som for større grupper.

Det audiovisuelle foredraget holdes av svenske Cathrine Forsberg, som er både engasjerende og ungdommelig i stilen. Igjennom foredraget får elevene kunnskap om hva lyd er og virkningene av høy lyd. De får også oppleve hva øresus og nedsatt hørsel innebærer. Målet er ikke å drive skremselspropaganda og være pekefingeraktige, men kun gi saklig informasjon til bevisstgjøring.

Prosjektet "Tinnitusturne" tar utgangspunkt i den økte lydbelastningen som unge opplever. Bruken av Mp3-spillere har vært eksplosjonsartet de siste årene. Spilleren er med over alt, og lyden får man ofte rett i øret. Mange hører på musikken med altfor høy volum og uten å ta pauser – da risikerer man over tid nedsatt hørsel og øresus. Problemet er den samme for mange dataspill. Samtidig går mange unge på konserter der volumet er kjempehøyt. Tidligere har man sett at skader på hørselen kommer med alderen. Nå rapporterer flere og flere unge om dårligere hørsel og øresus.

Derfor ønsker Hørselshemmedes Landsforbunds Ungdom med dette prosjektet å bevisstgjøre unge på viktigheten av å ta vare på hørselen sin. Vi ønsker at man skal kunne kose seg med musikken hele livet. Da er det viktig at man kan ta informerte valg om hva man velger å utsette seg for og at man får gode råd om hvordan man tar vare på hørselen sin.

Ønsker dere å booke oss til et foredrag eller har ytterligere spørsmål, kontakt prosjektleder Chris Lyngaas, helst på e-post post@hlfu.no. Dere kan også ringe på mobil 408 54 965. Se også vår hjemmeside hlfu.no for mer informasjon om oss.

Med vennlig hilsen,

Nathalie Kjelsaas
Leder HLFU

Chris Lyngaas
Ungdomskonsulent HLFU



Unngå øresus og nedsatt hørsel!

MP3-lyttere:

- ✓ Demp lyden
- ✓ Ta minst noen minutters pause hver time
- ✓ Bruk skikkelige øreklokker

På konsert:

- ✓ Bruk ørepropper
- ✓ Ta pauser fra musikken
- ✓ Hold avstand til høyttalerne



Kjøp rimelige musikkpropper på
www.musikkpropper.no
– fjerner støyen, ikke musikken.

Vedlegg 3 Bilder fra turneen



Tinnitusturneen i Bergen – Danielsen VGS



Tinnitusturneen i Stavanger – Stavanger Offshore tekniske VGS



Tinnitusturneen i Trondheim – Adolf Øien VGS



Tinnitusturneen i Tromsø – Breivika VGS



Tinnitusturneen i Oslo – Foss VGS