

NY LYD

ET NYHEDSBREV OM HØRELSE

12. UDGAVE

APRIL 2025

Tema/Fokus

Generation Z: Stigende efterspørgsel
efter hørerelaterede personalegoder

Forskning

Øget fokus på ældres kognitive
og hørerelaterede sundhed

Kære samarbejdspartner

Vidste du, at flertallet af medarbejdere i alderen 25 til 44 år mener, at det er vigtigt for deres arbejdsgivere at tilbyde hørelaserede medarbejderfordele? I denne udgave af vores lægefaglige nyhedsbrev ser vi nærmere på denne tendens, og hvad vi kan lære af den i forhold til uddannelse, forebyggelse og tidlig opsporing af hørenedsættelse. Du kan også læse om de nyeste kliniske retningslinjer for, hvordan man kan italesætte sammenhængen mellem aldersrelateret hørenedsættelse og demens overfor patienter. Desuden kan du blive klogere på, hvordan humor kan lette den svære situation, når man skal fortælle andre om sin hørenedsættelse eller sine høreapparater.

God fornøjelse!

Sille Gødsbøl Christensen, Senior Medical Manager

Fokus

Generation Z: Stigende efterspørgsel efter hørelaserede personalegoder

Nyt fokus: En nyere undersøgelse fra American Hearing + Audiology har vist, at yngre medarbejdere, herunder Generation Z, prioriterer høresundhed, når det kommer til virksomhedernes udbud af personalegoder.

i 99% af amerikanske medarbejdere i alderen 25 til 44 år mener, at det er vigtigt for deres arbejdsgivere at tilbyde hørelaserede personalegoder. Det er en stigning fra 93% i 2023.¹

Hørenedsættelse er stigende blandt Generation Z

Koncerter, sportsbegivenheder, gaming og daglig brug af hovedtelefoner påvirker hørelsen negativt hos yngre mennesker. En opgørelse blandt medarbejdere i Generation Z viser, at hele 17% er ramt af hørenedsættelse, og derfor er høresundhed i stigende grad i fokus hos de yngre medarbejdere.

Reducere stigma, fremme høresundhed
Hørenedsættelse opfattes fejlagtigt stadig som et sundhedsproblem, der kun vedrører



den ældre del af befolkningen. Set i lyset af de seneste undersøgelser, synes strategier for uddannelse i brug af høreværn, tidlig indsat for opsporing af hørenedsættelse og anden hørelaseret forebyggelse vigtigere end nogensinde: for at forhindre hørenedsættelse, for at nedbryde stigmaet omkring høreapparater² og for at reducere den langsigtede belastning³ på de globale sundhedssystemer.

Mens folkesundhedsinitiativer vil spille en væsentlig rolle i drift af uddannelse og hørelaserede sundhedsprogrammer, kan

speciallægerne og de praktiserende læger gøre en stor forskel ved at oplyse deres patienter, især den yngre del af befolkning, om vigtigheden af at beskytte hørelsen mod støj samt at opfordre til regelmæssige høreundersøgelser – og dermed hjælpe med at afstigmatisere problematikken.



Lær mere.

Event



Har du husket at tilmelde dig vores kommende Symposium den 13. maj 2025? Et panel af globalt anerkendte eksperter vil diskutere potentialet for at forbedre sundhedsresultater gennem håndtering af hørenedsættelse og tinnitus.

Virtuelt Symposium

The Power of a Proactive Approach - "Forbedring af generelle sundhedsresultater gennem behandling af hørenedsættelse og tinnitus!"

- **Bec Bennet**, Senior Research Audiologist ved National Acoustic Laboratories (Australien), vil fokusere på "De skjulte følgevirkninger af hørenedsættelse: Håndtering af mental sundhed".
- **Dr. David Maidment**, Seniorlektor i psykologi ved Loughborough University (UK), vil bidrage med "Gode råd til at forblive sund! Fremme af holistisk sundhed hos voksne med hørenedsættelse."
- **Prof. Dr. Med. Berthold Langguth**, vicedirektør for Klinik for Psykiatri og Psykoterapi ved Universitetet i Regensburg (Tyskland), vil præsentere opdateringer indenfor "Tinnitus – Fra videnskab til bedste kliniske praksis."

Deltag på dette Symposium og kom på forkant med seneste nyt indenfor håndtering af tinnitus og høresundhed! Symposiumet vil blive afholdt på engelsk, og teksten på 60 forskellige sprog.



Tilmeld dig nu.

Kliniske retningslinjer



De vigtigste budskaber inkluderer:

- God hørelse påvirker livskvaliteten positivt⁹: Høreapparater kan hjælpe med at kommunikere bedre og gøre det nemmere at deltage i samtaler¹⁰, de reducerer lytteindsats¹¹ og forbedrer sociale relationer¹².
- Hørenedsættelse er forbundet med øget risiko for demens på befolkningsniveau. Det er dog stadig ukendt, om hørenedsættelse forårsager demens.

Derfor bør det overordnede mål i arbejdet med ældre være at opretholde en funktionsevne, der muliggør god livskvalitet fra 50-års alderen og op gennem alderdommen. Det er essentielt at uddanne patienter i, hvordan de kan reducere deres egen risiko for aldersrelaterede sundhedsproblemer og i, hvordan de kan opretholde deres funktionsniveau ved tidligt at undgå de identificerede, potentielt modificerbare risikofaktorer, og hvordan de kan bevare deres kognitive evner ved at forblive socialt engagerede.

At lytte og kommunikere med andre, når man har en hørenedsættelse, kan være en udfordring. Hvis høreapparater hjælper os med at høre bedre, betyder det, at vores hjerne sandsynligvis ikke behøver at arbejde så hårdt. Det kan frigøre hjernekapacitet til andre aktiviteter, hvilket kan være gavnligt for alle, uanset om de har demens eller ej.

Øget fokus på ældres kognitive og hørelaserede sundhed

Lancet Commission-rapporten fra 2024 om demensforebyggelse⁴ rangerer hørenedsættelse som den vigtigste modificerbare risikofaktor for demens, og resultaterne fra 2023 ACHIEVE-studiet fra Johns Hopkins University⁵ viser, at høreinterventioner kan bremse kognitiv tilbagegang med 48%. Drevet af disse konklusioner fortsætter debatten om,

hvorvidt høreapparater kan hjælpe med at reducere kognitiv tilbagegang hos ældre.

Retningslinjer for best-practice opsummerer evidensgrundlaget for sammenhængen mellem hørenedsættelse, der opstår i voksenalderen, og demens og indeholder kliniske anbefalinger om, hvordan man kan tage emnet op med patienterne.^{6,7,8}

Læs hele studiet.



Forskning

Et latterligt emne? Dilemmaet for voksne med hørenedsættelse: "at sige det højt eller lade være"

Kan humor lette den svære situation, når man skal fortælle andre om sin hørenedsættelse eller høreapparater? For at besvare dette spørgsmål undersøgte et forskningsteam fra University of Queensland (Australien) den interaktionelle håndtering af høreproblemer og høreapparater i virkelige, sociale interaktioner mellem voksne med hørenedsættelse og deres familier eller venner via videooptagelser.¹³

Humor er en af de vigtigste følelsesmæssige mestringsstrategier for en stigma-induceret identitetstrussel. I deres undersøgelse optog forskerne sociale interaktioner på video, hvor personen med hørenedsættelse brugte humor, når emnet blev bragt op, og andre samtaler, hvor en anden person reagerede med latter eller humor på det.

Resultaterne viste, at effektiviteten af humor varierer afhængigt af faktorer, såsom dens initiativ. Selvironisk humor, initieret

af den voksne med hørenedsættelse, kan være et positivt viljesrespons på stigmaet relateret til hørenedsættelse eller høreapparater i sociale interaktioner. Dog kan hyppigt drilleri (initieret af andre) lede til en mere situationsbestemt negativ (ikke-) viljesrespons eller reaktion.

Disse resultater viser, at der stadig er et stigma at overvinde, og hvor vigtigt det er at uddanne både patienter med hørenedsættelse samt deres familier og den bredere befolkning. Derudover er det essentielt at opfordre dem, der er ramt af hørenedsættelse, til proaktivt at tage emnet op i deres sociale relationer.

Læs hele studiet.



Indvirkningen af støj på hørelsen

International Noise Awareness Day 2025, som i år er den 30. april, fremhæver endnu engang den kritiske betydning af at beskytte vores hørelse i en verden med konstant støj.

Mere end en milliard unge mennesker verden over er i risiko for forebyggeligt høretab på grund af u hensigtsmæssige lyttevaner, især fra hovedtelefoner.¹⁴ Disse tal understreger vigtigheden af en tværfaglig tilgang til høresundhed.

Beskyt hørelsen, beskyt helbredet

Fra forebyggelse til rettidig og omfattende behandling af hørenedsættelse: Klinikere fra forskellige områder, der slår sig sammen, kan ikke kun hjælpe patienter med at beskytte og genvinde deres hørelse, men også have en dybdegående, positiv indvirkning på deres samlede livskvalitet og velvære.⁶

Lær mere.



Høje lyde i hverdagen

Fyrværkeri	140-160 dB
Børnelegetøj	135-150 dB
Sirener på et udrykningskøretøj	120 dB
Træningscenter	op til 120 dB
Fodboldstadion	117 dB
Hovedtelefoner	96-110 dB
Koncert	95-115 dB
Støjende restaurant	85 dB
En telefon, der ringer	80 dB
Plæneklipper, motorcykel	80-100 dB
Biograf	70-104 dB

Bemærk: Over tid kan alle lyde over 85 dB forårsage hørenedsættelse eller andre hørelserelaterede problemer, såsom tinnitus.

Kilde: Common Noise Levels - Noise Awareness Day

AudioNova tilbyder nu tinnitus-rådgivning – en evidensbaseret løsning til dine patienter



Tinnitus er en kompleks tilstand, der kan påvirke patienternes livskvalitet markant. AudioNova tilbyder nu tinnitus-rådgivning baseret på veldokumenterede metoder, der hjælper patienter med at håndtere deres gener og opnå en bedre hverdag.

Lydberigelse er en nøglefaktor i tinnitus-håndtering. Studier viser, at eksterne lyde kan modulere den neurale hyperaktivitet i det auditive system og derved mindske tinnitussens påvirkning. Høreapparater med integreret lydberigelse kan forbedre den auditive stimulering, reducere opmærksomheden på tinnitus og øge den generelle

hørelse¹⁵. Forskning bekræfter, at høreapparater er en af de mest effektive løsninger til at reducere tinnitusrelaterede gener og forbedre livskvaliteten¹⁶. Henvi dine patienter til AudioNovas specialiserede høreeksperte for en professionel vurdering og skræddersyet tinnitus-håndtering.

Kontakt

Sonova Audiological Care Denmark ApS
Hans Edvard Teglers Vej 5
2920 Charlottenlund
Email: doctor@audionova.dk

¹ Hearing Loss Among Millennials and Gen Z. (2023, June 17). Retrieved from <https://americanhearing.us/hearing-loss-among-millennials-gen-z/> ² Wallhagen, M. I. (2010). The stigma of hearing loss. *The Gerontologist*, 50(1), 66–75. <https://doi.org/10.1093/geront/gnp107> ³ Besser, J., Stropahl, M., Urry, E., & Launer, S. (2018). Comorbidities of hearing loss and the implications of multimorbidity for audiological care. *Hearing research*, 369, 3–14. <https://doi.org/10.1016/j.heares.2018.06.008> ⁴ Livingston, G., Huntley, J., Liu, K. Y., Costafreda, S. G., Selbæk, G., Alladi, S., Ames, D., Banerjee, S., Burns, A., Brayne, C., Fox, N. C., Ferri, C. P., Gitlin, L. N., Howard, R., Kales, H. C., Kivimäki, M., Larson, E. B., Nakasujja, N., Rockwood, K., ... Mukadam, N. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*, 404(10452), 572–628. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0) ⁵ Lin, F. R., Pike, J. R., Albert, M. S., Arnold, M., Burgard, S., Chisolm, T., Couper, D., Deal, J. A., Goman, A. M., Glynn, N. W., Gmelin, T., Gravens-Mueller, L., Hayden, K. M., Huang, A. R., Knopman, D., Mitchell, C. M., Mosley, T., Pankow, J. S., Reed, N. S., Sanchez, V., ... ACHIEVE Collaborative Research Group (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. *The Lancet*, 402(10404), 786–797. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)01406-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01406-X) ⁶ Sarant, J., Lemke, U., Giroud, N., Scherpiet, S., & Weinstein, B. (2024). Promoting hearing and cognitive health in audiology rehabilitation for the well-being of older adults. *International journal of audiology*, 63(10), 761–771. <https://doi.org/10.1080/14992027.2023.2260099> ⁷ Blustein, J., Weinstein, B. E., & Chodosh, J. (2023). It is time to change our message about hearing loss and dementia. *Journal of the American Geriatrics Society*, 71(8), 2676–2679. <https://doi.org/10.1111/jgs.18323> ⁸ Stropahl, M., Scherpiet, S., & Launer, S. (2024). Viewpoint on the Benefit of Hearing Care on Cognitive Health. *American journal of audiology*, 33(2), 606–610. https://doi.org/10.1044/2024_AJA-23-00176 ⁹ World Health Organization. (2021). World report on hearing. Geneva: World Health Organization. ¹⁰ Ferguson, M. A., Kitterick, P. T., Chong, L. Y., Edmondson Jones, M., Barker, F., & Hoare, D. J. (2017). Hearing aids for mild to moderate hearing loss in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012023.pub2> ¹¹ Hornsby, B. W. (2013). The effects of hearing aid use on listening effort and mental fatigue associated with sustained speech processing demands. *Ear and Hearing*, 34(5), 523–534. <https://doi.org/10.1097/AUD.0b013e31828003d8> ¹² Timmer, B. H., Bennett, R. J., Montano, J., Hickson, L., Weinstein, B., Wild, J., ... Dyre, L. (2024). Social-emotional well-being and adult hearing loss: clinical recommendations. *International Journal of Audiology*, 63(6), 381–392. <https://doi.org/10.1080/14992027.2023.2190864> ¹³ Ekberg, K., Timmer, B., Meyer, C., Waite, M., Scarinci, N., Nickbakt, M., & Hickson, L. (2024). A laughing matter? Managing hearing difficulties in real life everyday social interactions with adults with hearing loss. *International Journal of Audiology*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/14992027.2024.2389189> ¹⁴ Deafness and hearing loss. (2024, February 2). Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>. ¹⁵ Phonak Field Study, Schmitt 2025 ¹⁶ Hoare, D. J. et al. (2014). *Laryngoscope*, 124(4), 922–934. Tyler, R. S. et al. (2008). *Ear and Hearing*, 29(5), 650–653.