

Onko kuuleminen ja muistaminen hankalaa?

Oletko sinä tai läheisesi huomannut kuulosi huonontuneen?

- Kyllä (1 piste)
- Ei (0 pistettä)

Epäiletkö sinä tai epäileekö läheisesi muistisi huonontuneen?

- Kyllä (1 piste)
- Ei (0 pistettä)

Onko sinulla vaikeuksia saada puheesta selvää hälyssä tai ihmisjoukossa?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Ei vaikeuksia (0 pistettä)

Onko sinulla vaikeuksia kuulla jotain näistä: ovikello/puhelin/herätyskello/palovaroitin?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Ei vaikeuksia (0 pistettä)

Kuulostaako toisten puhe epäselvältä tai joudutko pyytämään keskustelukumppania toistamaan sanomansa?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Ei vaikeuksia (0 pistettä)

Jättäydytkö muiden seurasta pois, koska sinun on vaikea ottaa osaa keskusteluun?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Ei vaikeuksia (0 pistettä)

Oletko huomannut vaikeuksia arkisissa askareissa kuten kotityöt tai ruoanlaitto?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- Ei vaikeuksia (0 pistettä)

Kärsitkö tinnituksesta (huminaa, vinkunaa, suhinaa korvissa)?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- En koskaan (0 pistettä)



Joudutko keskustellessasi etsimään sanoja?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- En koskaan (0 pistettä)

Ovatko tavarasi kateissa tai löydätkö tavaroitasi yllättävistä paikoista?

- Jatkuvasti (3 pistettä)
- Usein (2 pistettä)
- Joskus (1 piste)
- En koskaan (0 pistettä)

Pisteet yhteensä:

Tulokset:

Alle 7 pistettä

Et siis koe vaikeuksia kuulossasi tai muistissasi. Suosittelemme kuitenkin huolehtimaan kuulostasi, puhdistamaan korvakäytävät apteekista saatavalla öljypohjaisella korvasuihkeella ja suojaamaan kuuloasi melussa. Kannustamme tutustumaan älypuhelimien ilmaiseen kuulorata-sovellukseen. Muistia ja aivoterveyttä pystyt harjoittamaan helposti *Muistipuisto*-verkkosivustolla. Syömällä värikkäästi ja monipuolisesti, liikkumalla aktiivisesti, olemalla toisten seurassa ja lepäämällä riittävästi pidät huolta niin kuulosta, muististasi kuin sydänterveydestäsi. Mikäli kuulosi tai muistisi herättää sinussa kuitenkin kysymyksiä ja huolta, olethan yhteydessä omaan terveyskeskukseesi.

8-13 Pistettä

Testin mukaan koet jonkin verran vaikeuksia kuulossasi ja muistissasi. Suosittelemme ottamaan yhteyttä omaan terveyskeskukseen kuuloseulaa ja muistitestiä varten sekä halutessasi tutustumaan paikalliseen kuulo- tai muistiyhdistykseen. Lisäksi suosittelemme pitämään huolta kuulostasi suojaamalla kuuloasi melussa. Kannustamme tutustumaan älypuhelimien ilmaiseen *Kuulorata*-sovellukseen. Muistiasi ja aivoterveyttä pystyt harjoittamaan helposti *Muistipuisto*-verkkosivustolla. Syömällä värikkäästi ja monipuolisesti, liikkumalla aktiivisesti, olemalla toisten seurassa ja lepäämällä riittävästi pidät huolta niin kuulosta, muististasi kuin sydänterveydestäsi. Olethan yhteydessä omaan terveyskeskukseen, mikäli kuulosi tai muistisi tilanne herättää sinussa kysymyksiä tai huolta.

Yli 14 pistettä

Olet itsekkin jo havainnut selvästi vaikeuksia kuulossasi ja muistissasi. Suosittelemme sinua ottamaan yhteyttä pikimmiten omaan terveyskeskukseen ja hakeutumaan kuuloseulaan ja muistitesteihin. Oikea-aikaisella ja sopivalla kuulon ja muistin kuntoutuksella voidaan merkittävästi parantaa omaa ja läheistesi elämänlaatua sekä toimintakykyä. Kannattaa myös tutustua paikalliseen kuulo- tai muistiyhdistykseen sekä niiden vertaistukitoimintaan. Suosittelemme lisäksi huolehtimaan kuulostasi ja suojaamaan kuuloasi melussa. Kannustamme tutustumaan älypuhelimien ilmaiseen *Kuulorata*-sovellukseen. Muistia ja aivoterveyttä pystyt harjoittamaan helposti *Muistipuisto*-verkkosivustolla. Syömällä värikkäästi ja monipuolisesti, liikkumalla aktiivisesti, olemalla toisten seurassa ja lepäämällä riittävästi pidät huolta niin kuulosta, muististasi kuin sydänterveydestäsi.