

RIMANI IN

ASCOLTO

EDUCARE, INFORMARE E NORMALIZZARE

Educare, informare e normalizzare. Ecco le tre azioni per abbattere i pregiudizi sui problemi all'udito. Andare dall'oculista e comprare un paio di occhiali è consuetudine, così come lo è un controllo dal dentista da cui emerge la necessità di mettere l'apparecchio ai denti. In Italia, però, secondo l'Oms il 54 per cento della popolazione non ha mai effettuato un esame dell'udito. I dispositivi acustici, ormai ipertecnologici e dal design accattivante, sono spesso considerati una fonte di disagio. I giovani si vergognano a mettere i protettori acustici in discoteca anche se usano normalmente gli auricolari. E attorno all'ipoacusia - l'abbassamento (che può, a lungo andare, sfociare in una perdita) dell'udito - c'è ancora scarsa informazione. Diffondere la "cultura del sentire" significa anche trasmettere l'importanza di adottare piccoli accorgimenti quotidiani per migliorare il nostro ascolto, da cui dipende la vita di tutti i giorni. Agire oggi per evitare problemi domani.

Basta fare un test dell'udito.

Cinque consigli per promuovere l'ascolto responsabile e la cultura del sentire

IL TEST COME FORMA DI PREVENZIONE

1

L'audiometria è fondamentale non solo quando il "danno" è fatto. Nell'immaginario collettivo il test dell'udito non è visto allo stesso modo di un controllo dal dentista o dall'oculista ma la logica è la stessa. Riconoscere subito l'inizio di una ipoacusia può essere cruciale: a lungo andare, il nostro cervello potrebbe disimparare a individuare il suono giusto. In più la perdita dell'udito causa l'8 per cento dei casi di demenza senile. Tuttavia, un esame audiometrico effettuato a 30 o a 40 anni può proteggere dalle malattie neurodegenerative dell'encefalo.

I TAPPI E LE PAUSE

2

Spesso il livello di decibel durante un concerto o una serata in discoteca supera quota 110 o 120. In questi casi, le cose da fare sono due: indossare dei protettori acustici - semplici da indossare e pulire, antiallergici - e fare pause regolari di 15 minuti circa, rifugiandosi in una zona più tranquilla del locale (lontana dalle casse). I musicisti che da sempre sono attenti a proteggere il loro organo più importante, l'orecchio, usano gli otoprotettori regolarmente.

LA REGOLA DEL 60-60

3

Qualche buona abitudine quando usiamo le cuffie collegate a smartphone o computer: sfruttare le impostazioni "psicoacustiche" presenti sul dispositivo; impostare il volume non oltre il 60 per cento della capacità massima per non più di 60 minuti consecutivi; variare la modalità di ascolto del suono (un po' con e un po' senza cuffie), offrendo all'orecchio il giusto tempo di recupero.

NUOTO SICURO

4

I tappi per le orecchie per la piscina o il mare sono fondamentali per prevenire infezioni alle orecchie, tra le cause della perdita e dell'abbassamento dell'udito. Questi dispositivi - sempre meno ingombranti - possono essere standard (si adattano alla forma del condotto uditivo esterno) o costruiti su misura.

LE CUFFIE GIUSTE

5

Spesso, quando siamo disturbati da rumori esterni, siamo portati ad alzare al massimo il volume degli auricolari per isolarci e ascoltare altro. Le cuffie che riducono il rumore possono mitigare il suono di sottofondo fino al 92 per cento e sono utilissime quando, in casa o in ufficio, siamo disturbati dalle attività dei vicini, dei colleghi o dei conviventi (musica alta, aspirapolvere, videocall). Sono ottime anche le cuffie a conduzione ossea che non danneggiano i timpani e non ostruiscono il condotto uditivo.

LA CULTURA DEL SENTIRE

**IL CALO DELL'UDITO È FISILOGICO
E NON È DA DEMONIZZARE:
UNA PERSONA SU TRE DOPO
I SESSANT'ANNI SOFFRE DI IPOACUSIA.**

**FARE IL TEST PER RIDURRE LE GRAVI
CONSEGUENZE DEL CALO UDITIVO
È VELOCE, FACILE, UN GIOCO DA RAGAZZI.**

**CONOSCERE L'UDITO E PROTEGGERLO
ATTRAVERSO UNO STILE DI VITA SANO
È L'ATTEGGIAMENTO MIGLIORE
PER DIFENDERSI DA UN CALO UDITIVO.**

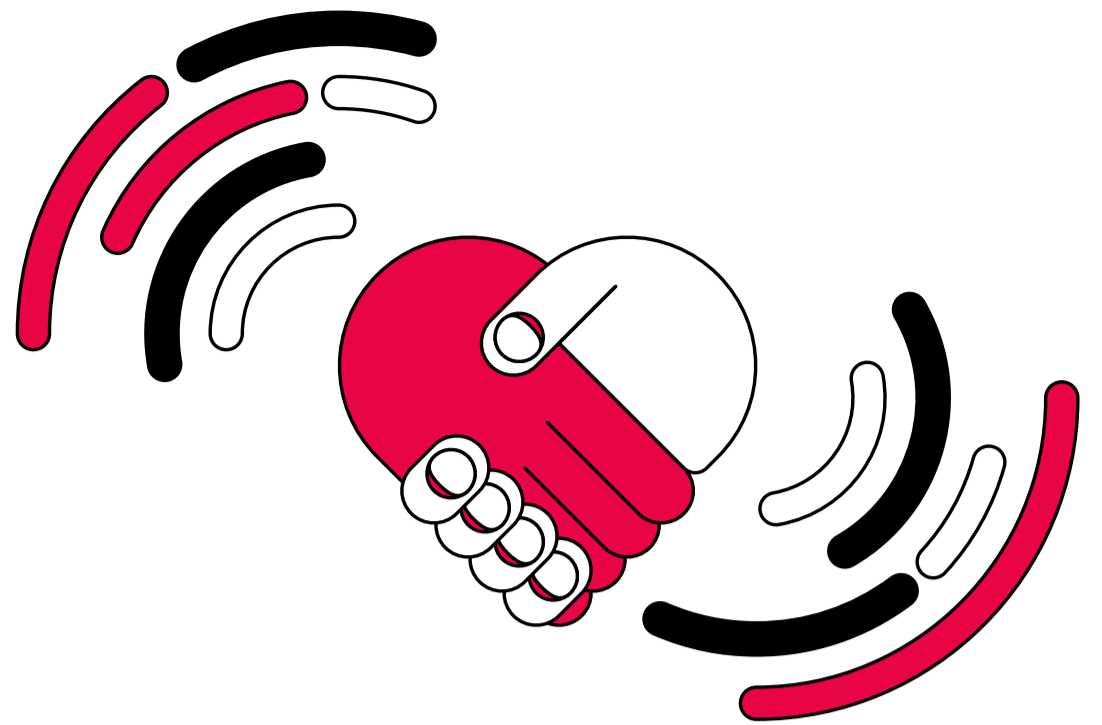
**PARLARE A TUTTE LE FASCE D'ETÀ:
UN MILIARDO DI GIOVANI È A RISCHIO
DI PERDITE UDITIVE EVITABILI.**

**COINVOLGERE LA COMUNITÀ CREA LE BASI
PER UN ASCOLTO RESPONSABILE.**



LA PROFESSIONE CHE NON TI ASPETTI

Una professione sanitaria poco conosciuta ma sempre più richiesta: gli audioprotesisti che scelgono le soluzioni più appropriate per la cura dell'udito, individuando esperienze personalizzate a seconda delle esigenze della persona. Non si occupano solo di studiare e applicare gli apparecchi acustici più adeguati, ma anche di realizzare programmi di riabilitazione e/o prevenzione dei deficit uditivi. Si tratta di un mestiere in profonda evoluzione anche in considerazione dell'aumento dell'utilizzo delle nuove tecnologie (Amplifon, ad esempio, ha sviluppato un test dell'udito tramite iPad e ha creato una app per favorire il dialogo anche a distanza tra audioprotesista e paziente). Corrado Canovi, Presidente dell'Associazione nazionale audioprotesisti professionali, ha spiegato che in Italia ci sono solo quattromila audioprotesisti, e che questa professione ha un tasso di impiego dell'85 per cento a un anno dalla laurea in Tecniche audioprotesiche: uno dei più alti nel campo sanitario. Secondo l'Oms, entro il 2050, una persona su quattro si imbatte in una forma di ipoacusia. Insomma, la figura dell'audioprotesista è destinata ad acquisire sempre più rilevanza.



AMPLIFON E IL BENESSERE Uditivo

Fondata a Milano nel 1950, Amplifon si occupa dell'applicazione e della commercializzazione di diverse soluzioni per la cura dell'udito. È presente in 25 paesi con 9.300 centri specializzati e oltre 19.400 tra dipendenti e collaboratori in rappresentanza di più di 100 diverse nazionalità. Più del 70 per cento dei dipendenti sono donne e l'età media è inferiore ai 40 anni. La società ha ricavi annui per oltre 2 miliardi di euro ed è quotata alla Borsa di Milano. Firmataria del Global Compact delle Nazioni Unite, l'azienda promuove anche attività di sensibilizzazione e prevenzione sull'importanza del benessere uditivo anche mediante i propri obiettivi di sostenibilità. Nel 2022 Amplifon, grazie ai suoi dispositivi ricaricabili, ha contribuito al risparmio di circa 194 milioni di batterie che altrimenti sarebbero state utilizzate dai clienti e si pone l'obiettivo di risparmiare oltre 200 milioni di batterie all'anno entro il 2023. Inoltre, grazie ai test dell'udito gratuiti, ha permesso un risparmio complessivo globale di quasi 300 milioni di euro l'anno. Infine, tramite il programma "Listen Responsibly" dedicato alle giovani generazioni, pone l'accento sul sottovalutato legame tra il rumore eccessivo e i danni alla salute delle orecchie. Parte integrante del progetto è un'app che, con un noise tracker e grazie al contributo degli utenti, è in grado di generare una mappa dell'inquinamento acustico nelle nostre città.

Cinque miti da sfatare per combattere i pregiudizi attorno alla cura dell'udito

NON DIPENDE SOLO DALL'ETÀ

1

Spesso pensiamo che la cura dell'udito sia un problema solo per gli anziani, ma - secondo l'Oms - quasi il 50 per cento delle persone dai 12 ai 35 anni è a rischio ipoacusia. Secondo una recente ricerca di Alzheimer Research UK, i primi test dell'udito si dovrebbero effettuare già tra i 30 e i 40 anni. Tuttavia, secondo il report EuroTrak 2022, in Italia il primo esame dell'udito si prenota in media a 72 anni. E il controllo iniziale non è garanzia di intervento immediato: di solito passano almeno tre anni prima di un'azione concreta.
Basta un test dell'udito!

UNA CONDIZIONE DA NORMALIZZARE

2

La perdita uditiva è una condizione comune. Nell'immaginario collettivo è ingiustamente concepita come un segno dell'età che avanza, e per questo può creare disagio. Ne soffrono circa 7 milioni di persone in Italia e il 10 per cento della popolazione mondiale. Ipoacusia non significa sordità improvvisa: come la miopia, si manifesta in modo lento e progressivo. È un problema che si può prevenire e mitigare attraverso diverse soluzioni terapeutiche.
Basta un test dell'udito!

AVERE STILE SENZA PAURA

3

Nessuno, o quasi, si vergogna a indossare gli occhiali da vista, concepiti come accessori in grado di integrare il nostro look. Ma per i dispositivi acustici - che hanno un design sempre più minimal e hi-tech - non è lo stesso. Vengono associati a una disabilità e all'età avanzata. Invece sono piccoli, comodi, moderni, semplici da utilizzare e collegabili alla tv e allo smartphone. In Italia il tasso di uso di dispositivi acustici è pari al 35 per cento: uno dei dati più bassi d'Europa.
Basta un test dell'udito!

DIPENDE (MOLTO) DA NOI

4

La metà dei casi di ipoacusia può essere prevenuta attraverso misure di sanità pubblica, spiega l'Oms. In Italia, però, non esistono visite periodiche ad hoc o campagne di screening. Tuttavia, la cura dell'udito rimane nelle nostre mani: non siamo in balia degli eventi, e spesso è sufficiente fare un test in giovane età per evitare danni fastidiosi. Il deficit uditivo non è dovuto solo alla predisposizione genetica e alla vecchiaia, ma è causato anche dall'esposizione al rumore e da stili di vita poco salutari.
Basta un test dell'udito!

NON SONO RUMORI INNOCUI

5

L'ipoacusia da rumore non è causata solo da suoni molto forti, ma anche dall'esposizione prolungata ad alte intensità sonore (oltre gli 85 decibel) che sembrano inoffensive. Secondo l'Oms, il 40 per cento della popolazione nella fascia 12-35 anni è esposto a livelli sonori potenzialmente dannosi durante le serate nei locali e nelle discoteche, mentre la categoria più a rischio è quella dei lavoratori di determinati settori industriali.
Basta un test dell'udito!