

# NEEM ZELF JE ZORG VOOR OOR EN GEHOOR IN HANDEN

Draag levenslang zorg voor je oren



## 1 Bescherm je oren

Hou het volume onder 60% van het maximum

Gebruik oordopjes in luide omgevingen



## 2 Vraag een gehoortest voor

Pasgeborenen en schoolgaande kinderen

Iedereen ouder dan 50 jaar



## 3 Controleer je eigen gehoor

Gebruik de WHO hearWHO app jaarlijks

Vraag raad aan een arts als je lager scoort dan 50



## 4 Gebruik hulpmiddelen

Hoortoestellen en andere technologie, indien ze werden geadviseerd, kunnen uw gehoor verbeteren

Ondertiteling en gebarentaal kunnen informatie toegankelijker maken



## 5 Blijf op de hoogte

Informeer jezelf over hoe je goed voor je oren kan zorgen

Stimuleer bewustwording in je omgeving

