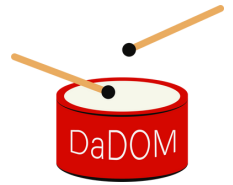


# Kennslustund 3 - Hljóðvist

## DaDOM netþjálfun fyrir kennara



### Hljóðvist

Í þessari þriðju kennslustund hvetjum við nemendur til að athuga hljóðvist og áhrif hennar á heilsu fólks. Nemendur athuga hljóðvist í mismunandi aðstæðum. Hvernig hljóðvist getur haft áhrif á lífsgæði og umönnun. Nemendur læra að verða meðvitaðir um áhrif hljóðvistar og hvað starfsfólk á hjúkrunarstofnunum getur lagt til í störfum sínum.

### Æskusaga frá Íslandi

Eldri íslenskur maður sagði mér eitt sinn sögu úr barnæsku sinni. Þegar hann var drengur fór hann á sumrin norður í afskekktu sveit hjá afa sínum og ömmu. Þetta var árið 1945 þegar fyrsta dráttarvélin kom á bóndabæinn. Sitt sýndist þó hverjum. Þegar dráttarvélin var sett í gang í fyrsta sinn, breyttist allt. Kýrnar hlupu um túnin með halann upp í loft, hestarnir hlupu upp í fjall og komu aftur til baka eftir nokkra daga og hænurnar flögruðu um hlaðið. Dráttarvélin breytti öllu, þögnin var rofin.

Auðvitað höfðu þau öll, fólkið og dýrin heyrt andardrátt jarðarinnar og hljóð náttúrunnar þannig að þögnin var aldrei algjör en hljóð vélarinnar var af allt öðrum toga. Hér kvað við nýjan tón, blæbrigði sem var framandi, frekt, ágengt og fyrirferðarmikið.

Við sem búum í þéttbýli í dag heyrum ekki símfóníu náttúrunnar. Við búum þétt og utanaðkomandi hljóð tækninnar á landi og lofti er allt um kring. Fólk í borgum býr við mikið áreiti og hraði og hávaði nútímans þreytir okkur þó við tökum ekki alltaf eftir því.

Heyrnin er ein af okkar helstu skynfærum. Við lifum í dag í töluverðum hávaða bæði í vinnu og á heimilum og því er mikilvægt að hlúa vel að hljóðvist alls staðar sem fólk býr og starfar því hávaði minnkar lífsgæði. Þegar fólk eldist eða býr við heilsubrest verður úrvinnsla hljóðs erfiðari og slæm hljóðvist þreytir fólk.

En hvað skiptir hljóðumhverfi og hljóðvist okkur máli í daglegu lífi?



embrace



KARALIAUS MINDAUGO

Firla



LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS  
Iceland University of the Arts



Samfjármagnað af  
Evrópusambandinu

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## Bætt hljóðvist

Eitt er að hanna byggingar með góða hljóðvist í huga en annað er að skoða hvernig við sjálf getum bætt hljóðvist okkar og samferðafólks í okkar daglegu störfum.

Á heilbrigðisstofnunum getur starfsfólk lagt mikið af mörkum. Mörg tæki eru fólki lífsnauðsynleg en það er ekki svo með þau öll. Hvað með t.d. uppbvottavélina, þvottavélina eða sjónvarpið svo eitthvað sé nefnt. Nauðsynlegt er að skipuleggja vel hvenær þessi tæki eru notuð. T.d. ef deild á hjúkrunarheimili er með opið rými þ.e. eldhús og setustofu samliggjandi þá er mikilvægt að kveikja ekki á uppbvottavélinni rétt áður en lestur úr dagblöðum dagsins hefst því það myndi trufla þá sem hlusta. Starfsfólk hjúkrunarheimila verður að hafa í huga tímasetningar og notkun þessara tækja með þarfir íbúa í huga. Einnig verður starfsfólk að huga að hávaðamengun við störf sín t.d. í eldhúsi og við þrif. Diskaglamur eru hljóð sem magnast t.d. fljótt upp og getur auðveldlega orðið að hávaða.

## Að skilja bakgrunn íbúa

Það er mikilvægt að vita í hvernig umhverfi íbúar hjúkrunarheimila hafa búið í. Þjuggu þeir í borginni eða á landsbyggðinni? Kallar hljóð umferðar, sjávarniðs eða fuglasöngs fram kunnuglegar minningar? Oft er hægt að opna hurð eða glugga og leyfa fólki að heyra hljóð umhverfisins.

Mikilvægt er að starfsfólk og gestir sem koma inn á deildir þar sem viðkvæmt fólk dvelur eða býr hafi í huga að skvaldur, hlátur og tal úr mismunandi áttum getur verið óþægilegur hávaði og ruglandi. Gott er að bera gleðina með sér en allt er gott í hófi.

## Hljóðvist sem tæki til friðsældar

Tónlistarhlustun getur hjálpað fólki að finna frið og ró í almannarými. Það er mikilvægt að gera ekki ráð fyrir því að allir sem búa saman á deild á hjúkrunarheimili hafi sama tónlistarsmekk. Tónlistarsmekkur fólks er mjög persónulegur, og tónlist sem gerir eina manneskju glaða getur gert aðra manneskju dapra. Persónulegur spilunarlisti er mikilvægur fyrir alla og þegar hlustað er með heyrnartólum truflar það engan. Þá er hægt að sitja í einrúmi, en einnig á almannafæri. Einstaklingurinn er að hlusta á sína tónlist en getur samt verið í samneyti við annað fólk.

Á sama hátt og slæm hljóðvist skerðir lífsgæði fólks leiðir góð hljóðvist til bættra lífsgæða. Það er því mikilvægt fyrir alla sem starfa við umönnun að vera meðvituð og gefa nærumhverfinu góðan gaum hvað hljóðvist varðar. Góð hljóðvist er svo miklu meira en þögn.

## Notkun á vinnustað - Hljóðumhverfi

Það er mikilvægt að umönnunaraðilar fylgist vel með hljóðvistinni í starfi sínu.

Hér er verkefni sem hægt er að framkvæma á að minnsta kosti tvo vegu eftir aðstæðum hverju sinni. Notaðu ímyndunaraflið og aðlagaðu verkefnið að aðstæðum þínum:

### Á heilbrigðisstofnun (sjúkrahúsi/hjúkrunarheimili)

- Sestu í almannarými á deild á hjúkrunarheimili í 5–7 mínútur.
- Lokaðu augunum og einbeittu þér að því að hlusta.
- Hvernig er hljóðvistin á deildinni?
  - Eru þar róandi eða truflandi hljóð, óþarfa hljóð, þögn, sjónvarp, útvarp, athafnir gesta eða starfsmanna, tif í klukku, dropar úr krana, raftæki o.s.frv.?
- Gerðu athugunina tvisvar á mismunandi tímum dags.
- Komdu með tillögur eða hugmyndir um hvernig starfsmenn geta bætt hljóðvistina.

### Í skólastofu

1. Nemendur dreifa sér um stofuna, setjast með lokuð augun og hlusta vandlega í um 2–4 mínútur.
2. Kennarinn gengur um og framkallar umhverfishljóð sem gætu verið á deild á hjúkrunarheimili, t.d. sjónvarp, útvarp, starfsmaður að tala í síma, hlátur, lagt á borð, diskaglamur, rennandi vatn, dropar úr krana o.s.frv.

### Skiptið bekknum í litla hópa og ræðið eftirfarandi:

- Hver var ykkar upplifun?
- Var eitthvað sem truflaði?
- Var eitthvað sem var þægilegt?
- Hvernig getið þið verið meðvituð um umhverfishljóð í starfsnámi eða í framtíðarstarfi ykkar?