

# Tinnitus

## Quote

"Dietrich was gek van muziek, maar die liefde kostte hem uiteindelijk ook zijn leven."

## De feiten

- Ruim 450.000 uitgaande Nederlandse jongeren tussen de 16 en 30 hebben gehoorschade opgelopen door te harde muziek tijdens het uitgaan.
- 15% van alle jongeren tussen de 16 en 30 jaar in Nederland hebben een meer of minder ernstige vorm van gehoorschade door te harde muziek tijdens het uitgaan.
- Jaarlijks lopen er zo'n 20.000 jongeren gehoorschade op door te harde muziek tijdens het uitgaan.
- 5% van de Nederlandse bevolking heeft last van tinnitus en hyperacusis, waarvan 1% zodanig dat iemand niet meer goed kan werken. 1/3 van deze personen kan helemaal niet meer werken.

## Wat is het probleem?

Muziek boven de 90 dB(A) kan je gehoor al na 30 minuten beschadigen als je je regelmatig aan dat geluid blootstelt! Hoe hard de muziek staat hangt af van de uitgaansgelegenheid, de band en/of de dj. Regelmatig staat de muziek in uitgaansgelegenheden boven de 105 dB(A).

Voor velen zal de 'piep' in de oren herkenbaar zijn, na een avond uitgaan, een piep in je oren duidt op gehoorschade (tinnitus). Opgelopen schade aan het gehoor is blijvend. Tinnitus, beter bekend als oorsuizen, is het horen van geluiden in het oor of in het hoofd terwijl er geen externe geluidsbron aanwezig is. Deze geluiden kunnen onder andere bestaan uit suizen, hard fluiten, bonken, tikken en gierend, snerpend, piepend lawaai.

Een blijvende piep, brom of suis in je oren wordt als zeer belastend ervaren. Door de permanente belasting van het waarnemen van ongewenst geluid, krijgen tinnituspatiënten vaak last van concentratiestoornissen en slaapproblemen. Tevens doen zich vaak psychosomatische klachten voor zoals die ook bij slechthorendheid voorkomen.

## Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar - 20 - 40 jaar

Omschrijving:

Iedereen die wel eens naar harde muziek luistert en uitgaat. Jongeren tussen de 16 en 30 jaar gaan regelmatig uit, waardoor deze groep een groter risico loopt. Op dit moment is bekend dat iedereen die uitgaat en zich aan harde muziek blootstelt, eigenlijk een vorm van gehoorbescherming nodig heeft.

## Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Door je oren niet te beschermen tegen luide muziek wordt de gehoorbeschadiging steeds erger. Je kunt je gehoor op verschillende manieren beschermen. Het beste is een combinatie van de verschillende onderstaande

manieren:

1. Draag oordopjes met ingebouwd filter als je in een discotheek of club bent of op een festival, event of concert.
2. Dans of sta zo ver mogelijk weg van de speakers. Blijf minimaal 2 meter bij de boxen vandaan op binnenlocaties, en 10 meter afstand op buitenlocaties.
3. Regelmatig een 'oorpauze' nemen: even naar buiten, uit de muziek vandaan. Rust voor je oren is belangrijk, maar levert 'netto' niet genoeg op om je gehoor afdoende te beschermen. Combineer oorpauzes dus altijd met de andere twee maatregelen.

## Conclusie

- Je kunt jezelf beschermen tegen gehoorschade.
- Het oplopen van gehoorschade gaat meestal geleidelijk.
- De ene persoon is gevoeliger voor het ontwikkelen van gehoorschade dan de ander. Te luide muziek brengt je gehoor echter altijd schade toe en vroeg of laat krijg je daar last van.
- Voor de generatie die op dit moment uitgaat en zich aan luide muziek blootstelt, is de kans groot dat ze vóór haar 65ste een hoortoestel nodig heeft.
- Een hoortoestel versterkt het geluid dat je zonder toestel niet of slecht kunt horen, maar brengt nooit je volledige gehoor terug.
- Gehoorschade voel je niet altijd aankomen. Het kan in één klap gedaan zijn met je gehoor en onherstelbaar zijn.

## Casus: Piep in oren leidt tot zelfmoord

In Essen is in juni 2009 afscheid genomen van de 29-jarige Dietrich Hectors. De jongeman stapte uit het leven omdat hij niet langer kon leven met zijn oorsuizingen. Dietrich was gek van muziek, maar die liefde kostte hem uiteindelijk ook zijn leven. Na een optreden en een repetitie zonder oordopjes kreeg hij een getuut in zijn oren dat nooit meer zou weggaan. Op facebook heeft Dietrich zijn afscheidsbrief geplaatst.

In de afscheidsbrief geeft Dietrich een schets van zijn leven vanaf zijn 14e jaar in 1993. Op deze leeftijd ontdekt hij Nirvana en wordt muziek (met name het hardrockgenre en metal) zijn grootste hobby. Vanaf zijn 15e gaat hij naar verschillende feesten en optredens om naar bands te luisteren. Op één van deze feesten ervaart hij voor het eerst een piep in zijn oren als gevolg van te luide muziek. Deze piep gaat weer weg. Vervolgens omschrijft Dietrich hoe voorzichtig hij met zijn gehoor probeert om te gaan. Ondanks zijn discretie komt hij toch in verschillende situaties terecht, waarvan hij achteraf weet dat die de oorzaak zijn van de Tinitus en Hyperacusis. Voorbeelden van deze situaties zijn een te snelle daling van het vliegtuig, één keer repeteren met de band zonder oordoppen en in de buurt van vuurwerk staan.

De laatste paragraaf uit de afscheidsbrief van Dietrich luidt als volgt: "Trust me, ik weet mijn oren aan te voelen. De oren zijn weeral blijvend verergerd. De pieptoon in mijn oren is voor het eerst écht niet meer draaglijk. Hij komt boven alles uit. Ondanks nog zwaardere medicatie doet ALLES zeer aan mijn oren, vooral mijn eigen stem. Ik kan niet communiceren, net op een moment dat ik er zoveel behoefte aan heb om met mensen te praten. Ik heb echt enorm toffe collega's, maar ik ben niet in staat om met ze te spreken! Ik doe mijn job doodgraag, en intrinsiek ben ik zeker in staat om die job heel goed uit te voeren. Maar ik voel dat ik met deze oren mijn job niet verder ga kunnen uitvoeren. Mijn oren herstellen niet meer naar een aanvaardbaar niveau. Mijn levenskwaliteit is te laag om nog door te kunnen met dit leven. Honderden keren heb ik teruggevochten na geluidstrauma's, me in stilte gehuld, me asociaal gedragen, alle voorstellen voor sociale activiteiten afgeslagen, en me opgesloten, totdat er beterschap kwam. Maar er is ergens een grens. Die grens is bereikt. Respecteer aub mijn keuze, mijn leven is een hel geworden."

Voor de volledige afscheidsbrief van Dietrich ga naar:

<http://www.gva.be/antwerpen/essen/de-afschheidsbrief-van-dietrich-hectors.aspx>

## Meer informatie

Centrum Media & Gezondheid  
Peperstraat 35  
2801 RD Gouda

0182-549445  
info@media-gezondheid.nl  
www.gootplugin.nl