

## Distortie

### Quote

"Zelfs met 24 uur per dag oordopjes in kan ik alledaagse geluiden niet meer goed verdragen."

### 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 heeft 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.

### 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). Een van de vormen van gehoorschade door hard geluid is Distortie. Personen met Distortie nemen vervormingen van geluiden waar: stemmen en muziek klinken "lelijk", vervormd. Er doen zich bij gehoorbeschadiging 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 Distortie.
- 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.
- Distortie kan het leiden van een normaal leven belemmeren.
- Gehoorschade voel je niet altijd aankomen. Het kan in één klap gedaan zijn met je gehoor en onherstelbaar zijn.

## Casus: 24 uur per dag oordoppen in

De distortie is begonnen na een discobezoek tijdens oud en nieuw. 's Ochtends vroeg ging ik slapen en had ik nog niet veel last (hetzelfde als normaal na het uitgaan), maar na een uur slapen werd ik wakker met rare geluiden in beide oren. Na nog wat geslapen te hebben zakte dit iets, maar ik had gelijk sterk het gevoel dat er iets mis was. Toen ik s'middags mijn computer aanzette klonk deze ook anders en schel en dat was ook zo met mijn eigen stem geluid.

De huisarts kon er niet veel mee (ik kreeg een korte antibioticakuur, maar dat hielp niet) en de daarop volgende KNO-arts kon er ook niet veel mee. Ik heb zelf na een paar maanden waarin het iets leek bij te trekken ontdekt wat ik nu precies heb, hoe het heet en hoe ik er beter mee om kan gaan.

Na een maand of 8 werd ik wat overmoedig en ben ik gaan fietsen in een storm. Mijn gehoor stortte nu helemaal in, ik kreeg verschillende tonen te horen in beide oren en ik kon bijna geen geluid meer verdragen. In die tijd ben ik 24 uur p/d oordopjes in gaan doen, maar zelfs daarmee kon ik het geluid van buiten niet meer verdragen, omdat beide klachten dan nog erger werden en kwam de volgende maanden binnen te zitten.

Ik kon weinig meer, maar door het gehoor te ontzien en als het goed voelde langzaam weer wat meer geluid toe te laten, herstelde het gelukkig weer zodanig dat ik weer wat naar buiten kon en auto kon rijden om hulp te zoeken. Maar over is het nog lang niet.

## Meer informatie

Centrum Media & Gezondheid  
Peperstraat 35  
2801 RD Gouda  
0182-549445  
info@media-gezondheid.nl  
www.gooutplugin.nl