

## Gehoorverlies

### Quote

"De vorige generatie werd slechthorend rond hun zestigste of zeventigste levensjaar, tegenwoordig zie je dat steeds meer mensen tussen hun veertigste en vijftigste al gehoorproblemen krijgen."

### 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.

### 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).

Gehoorverlies kan betekenen dat je iemand niet kan verstaan in een rumoerige ruimte, maar ook dat je volledig doof bent. De opgelopen schade aan het gehoor is blijvend. Er doen zich bij gehoorbeschadiging vaak psychosomatische klachten voor zoals die ook bij slechthorendheid voorkomen. De vorige generatie werd slechthorend rond hun zestigste of zeventigste levensjaar, tegenwoordig zie je dat steeds meer mensen rond hun veertigste al gehoorproblemen krijgen.

### 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. 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 gehoorverlies.
- Gehoorverlies gaat meestal geleidelijk.
- De ene persoon is gevoeliger voor het ontwikkelen van gehoorverlies 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 voor 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: 16 jarige komt in sociaal isolement

Het gehoorverlies van Igor is ontstaan door het uitgaan. Hierdoor is hij bang om uit te gaan, omdat hij denkt dat zijn gehoorverlies daardoor erger wordt. Tevens denkt hij dat als hij uitgaat hij het toch niet leuk kan vinden, omdat hij dan alleen veel bezig is met het geluid en de decibellen. Igor is 16 jaar en zou erg graag nog willen uitgaan.

Zijn vrienden en vriendin begint het te irriteren dat "hij weer last van zijn oren heeft ". Hij snapt de irritatie van zijn vrienden en vriendin. Igor komt meer en meer in een sociaal isolement terecht en dit brengt een depressie met zich mee.

De huisarts vertelt hem dat hij teveel met zijn gehoorbeschadiging bezig is, waardoor hij zichzelf bang maakt. Door rekening te houden met het geluid en het altijd meenemen van oordoppen kan Igor gerust weer uitgaan.

## Meer informatie

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