

## Hyperacusis

### Quote

"Dagelijkse bezigheden, zoals reizen met de trein, de piep van de magnetron, wandelen in een harde wind en zelfs het aanhoren van je eigen stem worden door Hyperacusis ondraaglijk."

### 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.
- Hyperacusis gaat vaak gepaard met andere vormen van gehoorbeschadiging, zoals tinnitus (oorsuizen).
- 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).

Een van de vormen van gehoorschade door lawaai is Hyperacusis. Personen met Hyperacusis zijn overgevoelig voor geluid en hebben hinder van te harde geluiden. De oren van mensen met hyperacusis hebben hun zogenaamde "dynamisch bereik" verloren. Dat betekent dat snelle veranderingen in geluid moeilijk worden verwerkt. Dat betekent dat geluiden niet worden gedempt en keihard binnenkomen.

Als alledaagse geluiden pijnlijk of onverdraaglijk worden, gaan mensen soms hun werk mijden. Of sociale contacten. Men gaat niet meer naar feestjes, naar een café of restaurant. Men kan het werk niet meer aan. Als men op een rumoerige plek woont, wordt het wonen een dagelijkse kwelling. Dergelijke gevolgen kunnen het leven van iemand met hyperacusis drastisch veranderen.

Hyperacusis heeft soms ingrijpende gevolgen voor de dagelijkse omgang met de sociale omgeving: de stem van iemand aanhoren, je eigen stem aanhoren, een praatje houden met je opa die slechthorend is geworden, een telefoongesprek voeren, de boodschappen doen, enzovoort.

Naast het ervaren van geluiden als ondraaglijk hard kunnen er ook allerlei sensaties in de oren plaatsvinden, met of zonder aanwezigheid van geluid. Voorbeelden hiervan zijn het horen van gefladder en ratelen.

Veel mensen met hyperacusis krijgen last van depressies en andere psychosociale klachten.

### 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 'oerpauze' 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 oerpauzes dus altijd met de andere twee maatregelen.

## Conclusie

- Je kunt jezelf beschermen tegen hyperacusis.
- 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.
- Wanneer je eenmaal last van hyperacusis hebt, is het niet meer te genezen.
- Hyperacusis 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: Fluisteren in huis

Els (18 jaar) studeerde aan de kunstacademie en ging regelmatig naar rockconcerten. Ze stond op een avond te dicht bij de speakers en had hierna last van Tinnitus (oorsuizen). Daar heeft ze nu niet zoveel last meer van, maar ze heeft er nu hyperacusis aan overgehouden.

Geluid op straat kan ze niet meer aan en ze is gestopt met haar opleiding. Ze vertelt hierover het volgende: "Op dit moment ben ik doodsbenuwd voor geluiden waar ik geen controle over heb. Ik ben al 4 weken binnen waarvan ik er twee permanent in bed heb doorgebracht. Daarna ben ik langzaam wat dingen in huis gaan doen. Sinds drie dagen zit ik af en toe in de zon op het balkon. We fluisteren hier in huis tegen elkaar en de deurbel en telefoon staan uit. Ook heb ik als ik achter de computer of op het balkon zit oordoppen in en oorkappen op die men normaal gebruikt bij het omzagen van bomen e.d. De geluiden die ik hoor zijn van verschillende aard. Ik hoor geruis (zoals een radio die niet goed is afgesteld, een brom toon (dit is een lage toon, maar vol van klank), een hoge ping toon (met een kleine echo) die te horen is op het ritme van mijn hartslag en een soort ratel (ook in de hoge tonen). Deze geluiden zijn continu aanwezig."

Tevens heeft ze doordat ze altijd haar oren dichtstopte met oordoppen een infectie gekregen. Ze wil niet over straat, waardoor ze weinig naar de psychologische en psychiatrische hulp kan gaan.

Het is nu al een paar jaar aan de gang en op dit moment woont ze op zichzelf in een speciaal geïsoleerd appartement. Ze heeft alleen contact met de buitenwereld via de computer.

## Meer informatie

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