

# Alles over onze oren

Sinds je 50+’er bent, probeer je minimaal een half uur per dag extra te bewegen, let je op je lijn en borrel je alleen in het weekend. Kortom, we zorgen goed voor ons lijf. Maar onze oren? Die vergeten we vaak. Zonde, want de gevolgen van ouderdomsdoofheid zijn vaak ingrijpend.

TEKST: PETRA SCHOUTEN | BEELD: GETTY IMAGES

Je voelt je vast nog niet oud. Dus ook niet aangesproken wanneer het gaat over ouderdomslethorendheid. Maar of je het nou leuk vindt of niet, na je 50ste gaat je gehoor beetje bij beetje achteruit. De belangrijkste oorzaak van ouderdomsdoofheid? Slijtage van de haarcellen in het binnenoer, veroorzaakt door een plotselinge harde knal of geleidelijk – wat vaker voorkomt. Daarnaast spelen roken, medicijngebruik, een verkeerd voedingspatroon en genen ook een rol. Ouderdomslethorendheid is helaas niet te stoppen maar vertragen kunnen we het wél.

## Kwetsbaarder dan je denkt

Hoe schadelijk geluiden tussen 80 en 120 decibel zijn, hangt af van hoe vaak en hoe lang je ernaar luistert. De veilige limiet waaraan je je gehoor mag blootstellen – 80 decibel, maximaal acht uur per dag (of veertig uur per week) – komt overeen met het geluid afkomstig van een drukke autoweg. Elke drie decibel erbij is een verdubbeling van het geluid waardoor 83 decibel nog maar vier uur per dag (of twintig uur per week) veilig is. En 86 decibel nog maar twee uur per dag (of tien uur per week). Geluid van 103 decibel kan je gehoor in minder dan vijf minuten beschadigen. Boven de 120 decibel veroorzaakt direct gehoorschade. Daarnaast kunnen sommige medicijnen zoals antibiotica, ontstekingsremmers, medicijnen bij chemotherapie en plastabletten ook gehoorverlies veroorzaken.

## Gehoorproblemen en dementie

Gemiddeld duurt het nog zeven jaar na de eerste klachten voordat personen met gehoorverlies maatregelen nemen. Bijna de helft van de slechthorenden laat zich zelfs helemaal niet behandelen. En dat terwijl gehoorverlies ingrijpende gevolgen kan hebben. Zo wordt het onder meer in verband ►

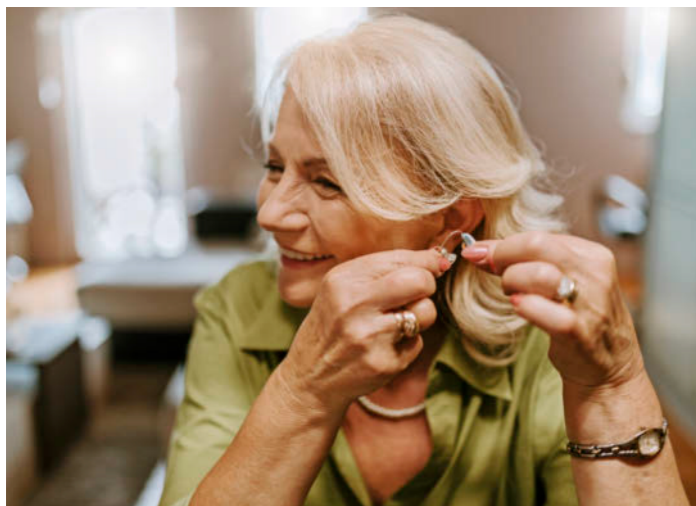
## Doe het zelf

Zet je de televisie steeds harder, ben je snel moe in gezelschap of mis je geregeld de grap op een feestje? Dan is het een goed idee om je gehoor te (laten) testen. Een thuistest kan een indicatie geven van hoe het met je gehoor is gesteld. Ben je 55 maar komt uit de test een gehoorleeftijd van 75, dan weet je genoeg.

[Hoortest.nl](http://Hoortest.nl)



# ‘Als je tijdig een hoortoestel draagt, daalt de kans op dementie met negen procent’



## Met en is weten

Perfect passende oordoppen op zak hebben heeft natuurlijk weinig zin als je niet weet wanneer je ze in moet doen. De apps *Sound Meter* (Google Play) of *Decibel* (Apple) vertellen je precies wanneer het geluid om je heen schadelijk is en hoelang je veilig onbeschermd kunt rondlopen.

gebracht met sociale isolatie en eenzaamheid. Wat veel mensen niet weten, is dat gehoorproblemen ook de kans op dementie vergroten. Bij 55-plussers is dat zelfs tachtig procent, blijkt uit onderzoek van GAIN, de branchevereniging voor producenten van hoorhulpmiddelen. Klinisch geriater Dr. Kees Kalisvaart, werkzaam bij het Spaarne Gasthuis, vindt dat we ons meer bewust zouden moeten zijn van de gezondheidsrisico's bij slechthorendheid. "Ik raad iedereen vanaf 50 jaar aan regelmatig een audicien te bezoeken. Onderzoek toont namelijk het verband aan tussen gehoorproblemen, cognitieve achteruitgang en dementie. Zelfs mild gehoorverlies vergroot de kans op dementie. Dat stoppen met roken en drinken, meer bewegen en hersengym een goed recept zijn tegen dementie, weten we wel. Dat met het tijdig dragen van een hoortoestel de kans op dementie met negen procent daalt, is minder bekend."

## Leer er maar mee leven

**Petra Schouten (1971) werkt voor Zin als online coördinator en heeft sinds oktober 2022 last van tinnitus.**

"Hoe vaak ik mijn dochters niet heb gewaarschuwd voor gehoorschade. Eiste dat ze oordoppen zouden dragen tijdens het uitgaan. Maar ja, zij gaan dan ook wekelijks op stap. Dat ik zelf permanente gehoorschade zou kunnen oplopen tijdens mijn eerste festival in jaren, kwam niet bij me op. Een dansfeestje voor leeftijdsgenoten. De muziek stond niet eens zo hard. Maar om drie uur ging de deur al open en we stonden



## Je gehoor een handje helpen

**Met hoortoestellen is het net als bij de aanschaf van een nieuwe auto: je wordt snel verleid tot de aankoop van extra's. Je kunt kiezen uit een basis-, midden- en toppakket. Negen tips voor je keuze.**

- 1 Zoek vooraf uit wat jouw zorgverzekering vergoedt. Stap zo nodig over op een andere verzekeraar.
- 2 Neem een familielid of vriendin – iemand die alert is en kritische vragen stelt – mee naar het consult.
- 3 Bedenk wat jij belangrijk vindt om te horen. Wat heb je nodig? Werk je nog en heb je vergaderingen? Zit je in drukke ruimtes, maak je muziek?
- 4 Informeer bij vrienden en kennissen naar hun ervaring

met audiciens en lees reviews.

**5** Check of de audicien van jouw keuze een contract heeft met je verzekering.

**6** Laat als eerste een gehoortest doen. Weet dat je twee hoortoestellen gedurende acht weken per apparaat kosteloos mag uitproberen.

**7** Belangrijk is om het hoortoestel tijdens de proefperiode zoveel mogelijk te dragen en ermee te experimenteren.

**8** Houd er rekening mee dat je oren soms wel twee maanden moeten wennen aan het geluid en dat ongecompliceerd horen nooit terugkomt.

**9** Heb je het idee dat jouw toestel niet goed is afgesteld, ga dan terug. Negen van de tien problemen met een hoortoestel hebben te maken met een onjuiste afstelling of verandering van het oorstukje.

tot middernacht op de dansvloer. Mijn vriendinnen hebben nergens last van, voor mij was die negen uur 'bassen en beats' de druppel. Op internet lees ik overal: je moet ermee leren leven. Overdag lukt dat aardig, dan zet ik de radio aan en wordt mijn piep overstemd door omgevingsgeluid. Maar eenmaal in bed... Een boek lezen lukt niet meer, dat doe ik namelijk het liefst in stilte. De eerste maanden schrok ik geregeld wakker van die irritante toon, vergelijkbaar met het geluid van het vroegere testbeeld. Of ik hoorde 'm boven Netflix uit. Paniek is een groot woord, maar ik heb flink wat nachten liggen piekeren. Het besef dat het nooit meer stil zal zijn in je hoofd, is best heftig. De afgelopen maanden heb ik veel gelezen over leven met tinnitus, dat helpt. Ik weet nu dat het niet erger kan worden zolang ik mijn oren goed bescherm. Erover praten helpt ook. Het blijkt dat veel meer mensen in mijn omgeving met dezelfde klachten rondlopen. Eén ding weet ik inmiddels uit ervaring: hoe meer ik focus op tinnitus, hoe harder het geluid in mijn hoofd. De kunst is de boel negeren. En dat lukt steeds beter. Die piep zakt steeds vaker weg in mijn onderbewustzijn en ik geniet steeds vaker van de stilte." ▶

## Ik hoor teveel

Het hoeft niets bijzonders te zijn dat tot onbehagen leidt: blaffende honden, het geluid van een föhn, mixer, ringtone, geklets of gelach. *Hyperacusis* – Grieks voor 'ik hoor teveel' – is ongewone overgevoeligheid ten opzichte van geluiden met een lage of gemiddelde sterkte. Ongeveer drie procent van de Nederlandse bevolking wordt ernstig beperkt door deze gehoorandoening, vaak een complicatie van tinnitus. *Stichtinghoormijn.nl*



## DIT ZEGT DE AUDIOLOOG

### ‘72 uur tot een week na het ontstaan van tinnitus kun je er vaak nog wat aan doen’

**Karen Stalpaert (1989) is gespecialiseerd in de revalidatie bij tinnitus. Ze schreef het boek *OngestOORD* en ontwikkelde de online training *Silence your tinnitus*.**

Een hoge pieptoon, een lage brom, een bel of het geluid van een drillboor in je hoofd. Tinnitus kan verschillende vormen aannemen. Sommigen horen het voortdurend, bij anderen wisselt het in volume of aanwezigheid. "Je hebt het vast zelf wel eens ervaren wanneer je na een concert of druk feest je bed inkruipt en plots een hoge pieptoon hoort. De trilhaartjes van je oren zijn overbelast geraakt en geven een fout signaal aan de hersenen."

#### Eens tinnitus, altijd tinnitus?

"Dat hoeft niet. Heb je geluk, dan word je de volgende ochtend in stilte wakker. Is de piep of brom na 24 uur niet verdwenen, schakel dan snel de huisarts in voor een doorverwijzing naar de KNO-arts. Wat veel mensen niet weten, is dat tinnitus in 72 uur tot een week na het ontstaan, vaak is terug te draaien met behulp van hyperbare zuurstoftherapie of medicatie."

#### Welke impact heeft oorsuizen?

"Het psychologische aspect wordt vaak onderschat. Ruim twintig procent van de patiënten ervaart een grote, negatieve invloed op hun leven. Ze zijn snel geïrriteerd, hebben concentratiemoeilijkheden, vermoeidheid, depressie en angstgevoelens. Therapieën voortkomend uit de neurowetenschappen lossen het probleem niet op, maar maken het wel leefbaar. Vergelijk het met mensen die naast een spoorweg

wonen: de eerste paar weken horen ze het lawaai en daarna niet meer."

#### Waarom ontstaat oorsuizen?

"Er zijn drie factoren die tinnitus kunnen uitlokken: overbelasting van het gehoor, en fysieke en mentale overbelasting. Ontstaat oorsuizen door geluidsoverlast – heel kort heel veel geluid (vuurwerk of een bom) of lang iets te luid geluid (concert) – dan gaan de haarcellen kapot. Tinnitus kan ook tijdelijk zijn, door een oor- of kaakontsteking. Heb je last van acute tinnitus, raadpleeg dan een KNO-arts."

#### Vijftigplus en tinnitus

"Met het klimmen der jaren gaat het gehoor achteruit en neemt de kans op gehoorschade toe. Gemiddeld heeft vijftien procent van de bevolking last van tinnitus. Kijken we naar mensen van de pensioengerechtigde leeftijd, dan is het percentage verdubbeld. Mensen met burn-outklachten, nek- en schouderspanning en mensen die 'kaakklemmen' lopen meer risico om gehoorschade op te lopen."

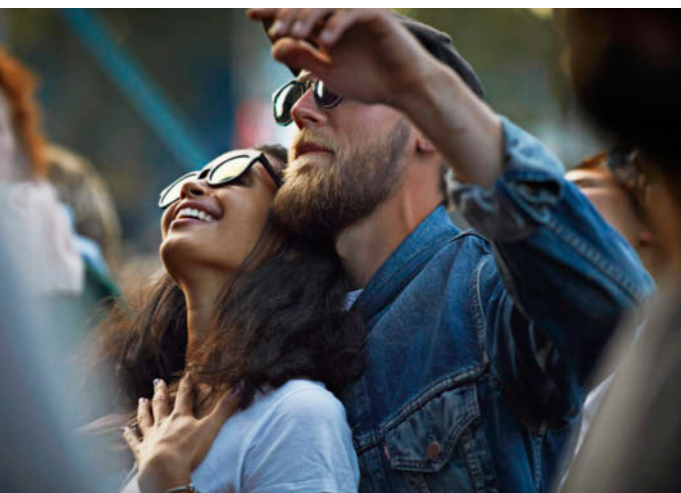
#### Hoe voorkomen we tinnitus?

"Gehoorbescherming is aan te raden voor plekken waar je langdurig wordt blootgesteld aan hard geluid maar 'overbescherming' werkt averechts. Omdat je dan teveel in je hoofd gaat zitten en je oren op den duur niets gewend zijn. Als je op gespreksafstand zit van iemand en je kunt elkaar goed horen, is er niets aan de hand. Kun je elkaar door omgevingsgeluid niet verstaan en moet je schreeuwen, kun je beter oordoppen gebruiken." *Audiks.be*

### Doppen in, genieten maar

Ga je naar een concert en wil je je oren beschermen? Kies dan niet van die goedkope gele wegwerpoordoppen. Deze zitten niet comfortabel, maar belangrijker: foampluggen dempen alleen de midden- en hoge tonen. Als je last hebt van ouderdomsslechthorendheid, hoor je de hoge tonen toch al minder goed, dus klinkt de muziek alleen maar doffer. Voor een paar tientjes bestel je online startsets oordoppen inclusief 19dB dempende akoestische membraanfilters. Op maat laten maken kan ook. Otoplastieken passen maar op één manier in je gehoorgang en zorgen voor de juiste demping over het hele frequentiegebied, van hoog tot laag. De klankkleur verandert hierdoor minimaal. ■

- Kijk voor alles over mond en gebit op [Zin.nl/monddossier](http://Zin.nl/monddossier)
- In het volgende Zin Magazine: alles over onze ogen



## Het aantal Nederlanders dat in meer of mindere mate last heeft van tinnitus is anderhalf tot twee miljoen

### De vorm van geluid

Dat is een roman over tinnitus geschreven door Gregor Verwijmeren. Het verhaal, deels autobiografisch, gaat over een catalogiseerder van muziek die van de een op de andere dag geluiden hoort in zijn hoofd – suizen, fluiten en ruisen – die hem beroven van alles wat hem dierbaar is. De auteur neemt je mee langs het oor, auditieve verwerking, de betekenis van geluid, behandelmethodes voor tinnitus maar ook muziek. Het is geen technisch boek en ook geen horror maar een meeslepend geschreven verhaal, hoopvol voor mensen met tinnitus. [Gregorverwijmeren.nl](http://Gregorverwijmeren.nl)

### (Van) gehoord?

- Wanneer er niets mis is met je gehoor, hoor je geluiden vanaf 1 decibel
- Hoor je pas iets vanaf 30 decibel? Dan ben je slechthorend en is er sprake van gehoorverlies
- Veel lawaai kan leiden tot verhoogde bloeddruk, stress en vermoeidheid
- Meer dan de helft van de Europese bevolking leeft of werkt in een lawaaierige omgeving
- Als je op één meter afstand niet op een normale toon met iemand kunt praten, is er te veel lawaai
- Gehoorschade door lawaai op het werk is een van de meest gemelde beroepsziekten in Nederland
- Gehoorschade is een sluipende ziekte die pas na jaren merkbaar is
- Het geluid van een cirkelzaag is net zo hard als het geluid van een laagvliegend vliegtuig