

# Audioloog waarschuwt: gebruik oordopjes, anders is de kans op gehoorschade groot

## ACHTERGROND FESTIVALSEIZOEN



© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Door Siebrand Vos

Wie pieptonen en golven ruis hoort die nergens vandaan komen, heeft tinnitus. Oorsuizen. Hoewel niet geneesbaar, is behandeling mogelijk. Maar voorkomen is beter, zegt audioloog Dyon Scheijen van Adelante.

**HEERLEN** - Het festivalseizoen is pas losgebarsten en het uitgaansleven is na twee jaar coronastilte alweer maanden in volle gang. Een generatie jongeren heeft het gevoel wat in te moeten halen. Sommige ouders maken zich daar terecht zorgen over, zegt Dyon Scheijen, klinisch fysicus en audioloog van revalidatiecentrum Adelante Audiologie & Communicatie in Hoensbroek. „Zorg dat ze oordopjes in doen, zeg ik dan. Je kunt je gehoor in een paar minuten onherstelbaar beschadigen en tinnitus oplopen.”

## **Je kunt je gehoor in een paar minuten onherstelbaar beschadigen en tinnitus oplopen.**

Dyon Scheijen

---

Oordopjes mee naar een luid jongerencafé? Goed idee, denkt Scheijen. „Je hoort er gesprekken zelfs beter door.” De audioloog pakt er een tabel bij. De ‘officiële’ geluidsgrens ligt in concertzalen en bij dancefeesten op 100 dB, maar in de praktijk is dat nog wel eens anders. Bij 110 en 120 dB (dance event, disco of een geluidsdrager) heb je zonder oordopjes meteen gehoorschade. Zo ook bij een kwartiertje 95 dB of een half uurtje 92 dB. Onze smartphone waarschuwt ons niet voor niets als we het volume op 10 zetten. Scheijen: „Zelfs als iemand een uur lang in je oor staat te tetteren op een feest, kan dat al gehoorschade opleveren.”

### **Pieptonen**

Door de veelheid aan geluiden waaraan de moderne mens zich blootstelt, lopen hele volksstammen het gevaar met een beschadigd gehoor te eindigen. Scheijen: „De WHO waarschuwt voor ‘mild gehoorverlies’ als dreigend maatschappelijk probleem. Nu al heeft bijna iedereen boven de veertig gehoorschade opgelopen, los van het klimmen der jaren. Weet verder dat de aanschaf van een gehoorapparaat gemiddeld vijf tot zeven jaar wordt uitgesteld.”

Tinnitus (oorsuizen) is een lelijk ‘extraatje’ bij gehoorschade: je hoort ineens pieptonen, brommende geluiden en golven ruis die nergens vandaan komen, vooral als er verder weinig omgevingsgeluid is. Bijvoorbeeld bij het wakker worden of voor het slapen gaan. Het fantoomgeluid kan in de oren zitten of iets in de hersenen zijn. Scheijen: „Een op de tien mensen heeft er zo veel last van dat hij hulp moeten zoeken. Denk aan werkuitval, niet kunnen slapen en mensen die ten einde raad zijn.”

### **Behandeling**

De audioloog geldt als een specialist in het behandelen van tinnitus. Met Rilana Cima publiceerde hij in 2012 een artikel in het toonaangevende wetenschappelijke tijdschrift *The Lancet* waarin de effectiviteit van de behandelmethode door Adelante werd aangetoond. Medische centra in Alkmaar, Eindhoven en Utrecht hebben het behandelprotocol van het tinnitus-expertisecentrum in Hoensbroek al overgenomen.

Hele volksstammen lijden niet echt onder tinnitus, maar anderen worden tot wanhoop gedreven. Daarom is het goed te weten dat behandeling mogelijk is. Bij Adelante kunnen er fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers, bewegingstherapeuten, audiologen en psychologen aan te pas komen.

### DWDD

Communicatie is tegenwoordig veel sneller dan een halve eeuw geleden, ziet Scheijen. „Er wordt meer van ons gehoor gevraagd. Vergelijk het Polygoonjournaal met programma's als *De Wereld Draait Door*. Ik was laatst met een bedrijfsarts op een symposium. Die wist te vertellen dat gehoorschade ook effecten op het werk heeft waar we ons niet van bewust zijn. Bijvoorbeeld als slechthorenden iets ontgaat, wat tot vervelende reacties en situaties kan leiden.”

'Oordopjes zijn als een zonnebril: anders, maar na een tijdje weet je niet beter' Remco Raeven (28) uit Schimmert merkte hoe kwetsbaar zijn gehoor echt was. Hij bezocht vanaf zijn tienerjaren cafés, dancefeesten en festivals. „Op festivals vond ik het geluid wel erg hard. Ik heb van mijn ouders op maat gemaakte oordopjes gekregen, à 120 euro, toen in 21 was.”

Na een jaar of twee kreeg Raeven, in het dagelijks leven werkzaam bij WSP Parkstad, evengoed tinnitus. Hoe dat kon? Hij weet het niet. „Ik had die oordopjes meestal in. Misschien was het in het café, er is zo veel hard geluid overal. Houtje-touwtje-dj's duwen die schuif gemakkelijk ver open. Ik speel ook al vanaf mijn zevende snaartrommel bij schutterij St. Sebastiaan, dat is ook een knetterhard geluid.”

Die tinnitus was er ineens en is er nog steeds, zegt Remco. „Bij mij als een soort piep.” Na vijf jaar laat hij zich behandelen. Hij raadt bezoekers van concerten en festivals aan om vooral goede oordopjes te nemen. „Je hoort muziek meer afgevlakt, maar je kunt mensen beter verstaan. Het is als bij een zonnebril: er wordt iets uitgefilterd. Na een tijdje weet je niet beter.”