

# 3 maart 2022

## World Hearing Day

### *To hear for life, listen with care!*

Samen met het LUMC, audioloog Jan de Laat, vragen wij aandacht voor gehoor en gehoorschade door lawaai.

## **Geniet van muziek, maar bescherm je gehoor!**

### Hoe werkt het?

Harde geluiden beschadigen je oren. Gevoelige trilhaarcellen in je oren gaan kapot wanneer je luistert naar harde geluiden. Dit kan leiden tot gehoorvermindering en/of oorsuizen (tinnitus).

### Het gevolg van gehoorbeschadiging door lawaai:

Je krijgt een irritante piep in je oren en je krijgt last van verminderd gehoor (doofheid en tinnitus).

### Adviezen wat de dokter kan zeggen bij mensen met tinnitus:

- Een piep in je oor betekent dat er al enkele trilhaarcellen in je binnenoor gesneuveld zijn.
- Bedenk dat je tot op hoge leeftijd wil blijven genieten van muziek, houd daar nu al rekening mee.
- Als je je oren nu niet beschermt moet je al heel snel toevlucht zoeken tot een hoortoestel.

### Wat kan de huisarts doen?

Bij gehoorschade kan een hoorapparaat of gehoorrevalidatie helpen. Hiervoor kan worden doorverwezen naar het tinnitus-spreekuur van de KNO-arts of het Audiologisch Centrum en in sommige gevallen naar een gespecialiseerde audicien.

**Als je je gehoor kwijt bent, komt het niet meer terug. Er is tot op heden geen behandeling voor gehoorschade.**

Eén op de twee jonge mensen loopt een risico op gehoorschade door een onveilige luisteromgeving. Uit een studie is gebleken dat bijna één op de drie Nederlandse jongeren het geluidsniveau van de telefoon dermate hard heeft staan dat ze risico lopen op gehoorschade. Daarbij heeft 75% van de Nederlandse jongeren last van tijdelijke tinnitus na blootstelling aan lawaai, en heeft 18% chronisch last van tinnitus. Uitleg [youtube.com/watch?v=f0KCj1uZdRw](https://www.youtube.com/watch?v=f0KCj1uZdRw)



## **Preventie: Voorkomen is beter dan genezen.**

**Maar ook om verergering te voorkomen:**

### Houd het volume laag

*Volume nooit hoger dan 60% van het maximum.*

### Gebruik oorpluggen in luidruchtige omgevingen

### Gebruik apps op je telefoon om het geluidsniveau te meten

*Veel telefoons hebben een ingebouwde functie die meet hoe hard het geluid is wat door je oortjes komt, controleer dit regelmatig.*

### Zorg dat je zo min mogelijk tijd in hard lawaai doorbrengt

### Laat je gehoor regelmatig meten

*Dit kan vaak gratis bij een audicien.*

**AVIVA**  
HUISARTSEN

Jan de Laat *audioloog*  
Margreeth Worp-van den Berg *huisarts*  
Nicky Quist *wetenschapsstudent*



**LU**  
**MC** Leids Universitair  
Medisch Centrum

