

Oorgasme



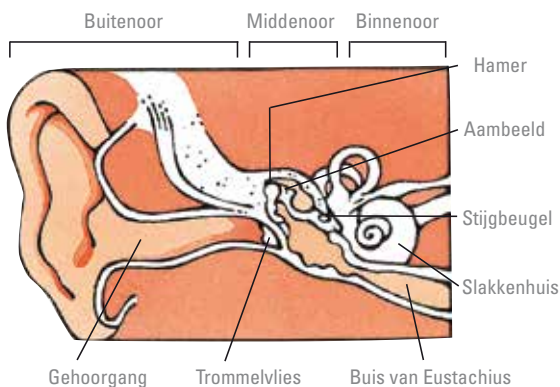
Oorgasme

Muziek is intens genieten. Kun jij je een leven inbeelden zonder muziek? Als je ouder wordt, is het normaal dat je de volumeknop al eens wat verder moet draaien. Je gehoor vermindert immers met de jaren. Helaas kampen ook steeds meer jongeren met gehoorverlies of oorsuizen.



Geluid in je oor

Voor je iets hoort, heeft het geluid in je oor al een hele weg afgelegd. Geluid komt binnen via de oorschelp, gaat door de gehoorgang en botst dan tegen het trommelvlies. Daardoor begint deze laatste te trillen en zet het de hamer, het aambeeld en de stijgbeugel in beweging. De stijgbeugel werkt als een zuiger en doet de vloeistof in het binnenoor trillen. In het slakkenhuis worden daardoor duizenden piepkleine haartjes in beweging gezet die als een tandenborstel over een dun vlies strijken. De haarcellen zetten die trillingen om in elektrische signalen. De gehoorzenuw stuurt die signalen naar de hersenen waar ze bewerkt worden zodat jij ze kunt interpreteren en begrijpen.



Beschadigde haartjes

Als het geluid je binnenoor bereikt, zet het de haartjes in beweging. Bij niet te sterk geluid herstellen de haartjes zich gemakkelijk en nemen ze hun oorspronkelijke positie weer in. Wordt geluid lawaai, dan is een deel van de haartjes zo beschadigd dat ze zich niet meer in hun oorspronkelijke positie kunnen zetten. En eens kapot, altijd kapot. Er bestaat geen enkel geneesmiddel of hoorapparaat dat deze schade kan herstellen.

Luid - luider - luidst

De sterkte van geluid wordt weergegeven in decibel (dB). Geluiden onder de 75 dB zijn veilig. Bij sterkere geluiden moet je zorgen dat je je oren niet te lang blootstelt. Zo bereik je bij geluiden van 85 dB na 8 uur de veiligheidsgrens. Per 3 dB die erbij komt, krijg je ongeveer een verdubbeling van de geluidsdruk op je trommelvlies. Je kunt dus half zo lang zonder risico aan dat geluid worden blootgesteld, bv. 88 dB is slechts gedurende 4 uur veilig, 91 dB gedurende 2 uur. Naast de duur en de sterkte van het geluid bepalen ook je persoonlijke gevoeligheid en de toonhoogte hoe schadelijk geluid is.



Geluidsniveaus in decibel

Pijnlijk, schadelijk



170 vuurwapen, sirene, straaljager,
ontploffend vuurwerk



140 startend vliegtuig op 50 m afstand, autoradio op
het hoogste volume, discotheek



130 rockconcert, luide passage in klassiek concert,
festival



120 'opgefokte' iPod, fuif, rockconcerten

Hinderlijk, kans op beschadiging



110 disco, iPod en mp3-spelers op hoogste volume,
houseparty



105 metro, lunapark, grasmaaier, kettingzaag



100 disco, popconcert, iPod, cinema



90 disco, popconcert, iPod

Heel luid



85 zware vrachtwagen, iPod, hard geschreeuw



80 drukke verkeersweg, wekker, drukke klas,
voorbijrazende trein



75 elektrisch scheerapparaat, haardroger, stadslawaai

Matig



70 sporthal, stofzuiger en andere huishoudtoestellen



60 normaal gesprek, gsm



50 regen



40 rustige kamer, kantoor, mug

Stil



30 gefluister, tikkend uurwerk



20 leeszaal in een bibliotheek



10 vallend blad, windstille dag in een rustig bos

Gehoorgrens



Mogelijke gevolgen van te veel lawaai

Schade aan de oren kan optreden door een eenmalige blootstelling aan te intense geluiden. Maar ook wie zijn oren vaak en lang aan lawaai blootstelt, loopt heel wat risico op verschillende soorten gehoorproblemen.

Wist je dat 85 % van de 19-20-jarigen last heeft van tijdelijk oorsuizen na het uitgaan en 15 % van de 19-20-jarigen dit permanent heeft?

- **Gehoerverlies** door regelmatige blootstelling aan minder sterke geluidsniveaus bouwt zich geleidelijk op over verschillende jaren. In een eerste fase is dit gehoorverlies tijdelijk. Na herhaalde blootstelling aan een intens geluid wordt het gehoorverlies constant.
- **Oorsuizen of tinnitus** door geluidsoverlast komt vaak voor. Bij occasionele beperkte geluidsoverlast kun je tijdelijk een fluittoon horen maar bij regelmatige blootstelling kunnen deze klachten ook constant aanwezig blijven. Je wordt dag en nacht achtervolgd door geluiden die er eigenlijk niet zijn. Die geluiden kunnen variëren van persoon tot persoon en naargelang het moment. De oorzaak is een abnormaal zenuwsignaal in de gehoorbaan dat door de hersenen geïnterpreteerd wordt als geluid. Het constante geluid in je oor kan ervoor zorgen dat je je moeilijk kunt concentreren, slecht slaapt, prikkelbaar bent, je rusteloos voelt of zelfs angstig of neerslachtig wordt.
- Bij **overgevoeligheid voor geluid of hyperacusis** verliest het gehoor zijn vermogen om harde of indringende geluiden op een natuurlijke manier te dempen. Daardoor worden alledaagse geluiden zoals het verkeer, een stofzuiger en fluitende vogels als storend ervaren.
- Ook **oorpijn** en **vervroegd optreden van slechthorendheid door ouderdom** zijn mogelijke gevolgen van te veel lawaai.
- **Akoestisch trauma of plotse doofheid** is een plots optredend blijvend gehoorverlies dat veroorzaakt wordt door een eenmalige blootstelling aan een intens geluid, meestal rond de 130-140 decibel. Het trommelvlies kan perforeren en de binnenoorstructuren kunnen blijvend beschadigd geraken.

Hoe voorkom jij gehoorschade?

Er zijn heel wat manieren om je oren te beschermen.

Hoe pak jij het aan?

	Neen	Soms	Ja
Ik zet het volume van de radio of tv nooit te luid.			
Als de radio opstaat, kan ik iedereen nog goed verstaan.			
Ik gebruik een fancy koptelefoon en geen ear plugs.			
Het volume van mijn iPod of mp3-speler zet ik altijd op minder dan 60% van het maximumvolume.			
Ik luister maximum een uur onafgebroken naar mijn iPod of mp3-speler.			
In de bus zorg ik ervoor dat mijn overbuur niet kan meezingen met de liedjes op mijn iPod of mp3-speler.			
Ik verhoog het volume van mijn mp3-speler niet met op het internet downloadbare volumeboosters.			
Ik gebruik oordopjes als ik langere tijd in een lawaaierige omgeving verblijf.			
Op feestjes, fuiven en festivals sta ik nooit in de buurt van de luidsprekers zodat ik op een meter afstand van mijn gesprekspartner nog een normaal gesprek kan voeren.			
Tijdens een fuif of festival gun ik mijn oren af en toe een rustpauze door bijvoorbeeld een luchtje te scheppen.			
Na een luidruchtige fuif of festival gun ik mijn oren minstens 24 uur rust. In die periode gebruik ik ook geen mp3-speler of iPod.			
Als ik last heb van oorsuizingen, gedempt geluid of fluittonen die langer dan 24 uur aanhouden, raadpleeg ik een arts.			

Als je vooral 'ja' antwoordde, loop je minder kans op gehoorschade.

Als je vooral 'neen' antwoordde, loop je het risico om gehoorschade op te lopen.



Gehoorbeschermers

Gehoorbeschermers bestaan er in verschillende soorten, maten en kleuren. De feiten op een rij:

- **Wegwerpbaar schuimoordopjes** zijn goedkoop en passen zich aan de vorm van je gehoorgang aan. Sommige dopjes zijn ook herbruikbaar. Ze dempen het geluid redelijk goed maar omdat ze geen filter hebben, klinkt het geluid vervormd. Ze beschermen ook niet volledig waardoor er makkelijk lekken ontstaan zodat ze je soms een vals gevoel van veiligheid geven.



- **Oordopjes met filter** passen zich niet aan de vorm van je gehoorgang aan waardoor ze niet altijd voor iedereen even goed zijn. Ze geven wel een beter luistercomfort dan oordoppen zonder filter omdat ze het geluid minder vervormen en bovendien zijn ze niet duur in aankoop.

- **Otoplastieken of op maat gemaakte oordopjes** sluiten je oor perfect af. Het comfort is prima, ook na langere tijd en veelvuldig gebruik. Afhankelijk van de situatie waarin je ze wilt gebruiken kun je een bepaalde filter kiezen, bv. als muzikant of dj, op de motor, voor werk in lawaaierige ruimtes ... Nadeel van deze oordopjes is hun kostprijs.

Voor het maken van oordopjes op maat en het uitvoeren van een lekttest die nagaat of de dopjes perfect passen en geen lucht doorlaten in de gehoorgang, kun je terecht bij een audioloog. Als CM-lid krijg je extra voordelen in een Aurilis-hoorcentrum. Meer informatie vind je op www.aurilis.be.



- **Oorkappen** zijn verstelbaar en hebben brede afdichtringen zodat ze je oren perfect kunnen inkapselen en dus beter beschermen dan oordopjes. Meestal dempen ze alle geluidsfrequenties even veel.

Voor een optimaal resultaat moet je gehoorbeschermers dragen gedurende de volledige tijd waarin je aan lawaai bent blootgesteld. Een cijfer geeft ook aan met hoeveel decibel de oordoppen de geluiden dempen die je trommelvlies bereiken. Maar dat cijfer is de weergave van de meest ideale situatie in een laboratorium. In de praktijk ligt het cijfer altijd lager.

Twijfels over de kwaliteit van je gehoor?

Heb je problemen om tijdens een gesprek je vrienden te horen? Ben je haast verplicht om de muziek of televisie altijd wat luider te zetten? Denk je dat je gehoorverlies hebt opgelopen?

Aurilis, het hoorcentrum van CM, biedt gratis hoortesten aan. Een test neemt slechts enkele minuten in beslag. Je komt meteen te weten of er sprake is van gehoorverlies.



Geluid en de wet

De Vlaamse overheid legt geluidsnormen op voor het organiseren van manifestaties of optredens. Daarmee wil ze een goed evenwicht bewaren tussen voldoende muziekbeleving en het beperken van gehoorschade.

Meer informatie over de wettelijke geluidsnormen vind je op www.lne.be/geluidsnormen.

Sowieso blijft het altijd belangrijk om ook zelf voor gehoorbescherming te zorgen als je naar een fuif, festival of optreden gaat. Gehoorschade is immers niet meer te herstellen.



Meer weten?

Surf naar

- www.cm.be/oorgasme
- www.ietsminderisdemax.be

Volg Oorgasme op Facebook via

 www.facebook.com/oorplezier

- nieuws
- events en festivals met gratis CM-oordoppen
- gratis CM-oordopjes op jouw muziekevenement
- wedstrijden met gratis muziekoordoppen op maat
- promotionele acties van Aurilis
- ...

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheidspromotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via www.cm.be/publicaties.

V.U. Martine Van de Walle, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© CM - juni 2015

GPFOL111-15

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen.

Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Hoe gaat het met u?