

# LAWAAI BESCHERMING

Geniet van muziek, maar met mate



# LAWAAIBESCHERMING

## Geniet van muziek, maar met mate

In het dagelijks leven wordt u vaak blootgesteld aan lawaai: op concerten, festivals, fuiven, in de bioscoop, via mp3-spelers, smartphones,... Meestal bent u zich er niet van bewust dat het lawaai waaraan u wordt blootgesteld schadelijk kan zijn voor uw oren.

U ondervindt doorgaans ook niet onmiddellijk problemen. Maar na verloop van tijd kan er oorsuizen (of tinnitus) ontstaan, wordt u overgevoelig voor harde geluiden of krijgt u problemen met het verstaan van gesprekken.

### ► **Hoe ontstaat lawaaischade aan het oor?**

---

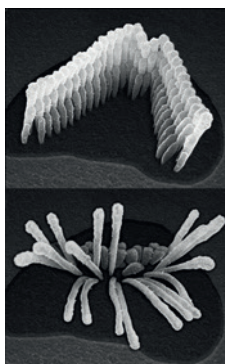
Het oor is een uiterst gevoelig zintuig dat zowel fijne als sterke geluiden kan waarnemen. In het slakkenhuis in het oor bevinden zich zo'n 20.000 haarcellen die als een soort antennes voor de registratie van het geluid zorgen.

Bij overdreven of langdurige blootstelling aan lawaai worden de haarcellen in het binnenoer beschadigd. Ze registreren nog wel geluiden maar niet meer zoals het hoort. Het gevolg zijn bv. oorsuizingen die men hoort na een luide knal of na een lawaaierig avondje uit.

De haarcellen herstellen zich meestal na dergelijke lichte verstoringen maar als deze beschadigingen regelmatig optreden, kan er blijvend letsel optreden en herstellen de haarcellen zich niet meer.

Hierdoor hoort u bepaalde geluiden niet meer, kunt u geen gesprek meer volgen in een rumoerige omgeving of hebt u problemen om in groep een gesprek te voeren. De gehoorbeschadiging is dan permanent.

normale, gezonde haarcellen



beschadigde haarcellen

*foto: dangerousdecibels.org*

## ► Effecten van het lawaai

Een beschadiging van het gehoor kan zich aanvankelijk uiten als oorsuizen (tinnitus), als een druk- of pijngevoel in het oor of als een verminderd gehoor. Hoe langer en harder de blootstelling aan het geluid, hoe groter de gehoorschade.

De gehoorschade die optreedt hangt af van verschillende factoren:

- De frequentie van het geluid (hoogfrequente scherpe geluiden zijn schadelijker).
- Het volume.
- De duur van blootstelling.
- De individuele gevoeligheid voor beschadiging.

Meestal treden de symptomen zo onduidelijk en zo geleidelijk op, dat u de beschadiging niet opmerkt. Het is vaak

pas na jaren dat men de werkelijke schade vaststelt. Daarom is het voorkomen van lawaaischade zeer belangrijk. Naast gehoorschade en oorsuizen kan ook overgevoeligheid voor geluiden (hyperacousis) ontstaan.

## ► Behandeling

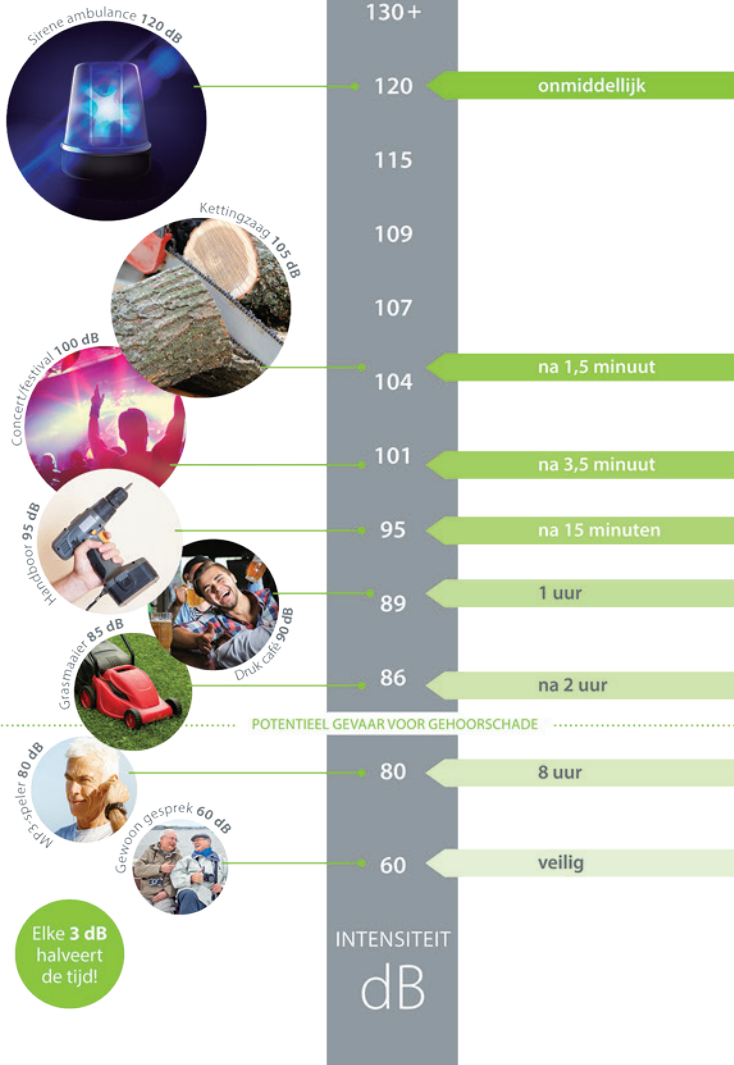
Korte tijd na de lawaaibeschadiging kan rust in een geluidsarme omgeving tot een zekere mate van spontaan herstel leiden. Medicatie kan een ondersteunende functie hebben.

In erge gevallen kan een opname in het ziekenhuis nodig zijn om infuustherapie te geven en/of hyperbare zuurstoftherapie. Hierbij wordt de patiënt in een zuurstoftank geplaatst waarin zuurstof onder hoge druk aanwezig is, zodat het bloed oververzadigd geraakt.

# Hoe luid is te luid?

## GELUID

## GEHOORSCHADE



# De 10 geboden voor een betere bescherming van uw oren:

## 1. Zet het volume van uw radio of tv niet te hoog

- Zorg ervoor dat u alles en iedereen rondom u nog goed hoort.
- Zorg ervoor dat u uw stem niet hoeft te verheffen om verstaanbaar te zijn.

## 2. Gebruik uw mp3-speler verstandig

- Koop een goede hoofdtelefoon. Klassieke oortjes bevinden zich zeer dicht bij uw trommelvlies, wat het gehoor mogelijk sneller zou kunnen beschadigen. De geluidskwaliteit van een goede hoofdtelefoon is ook beter waardoor u het volume van uw mp3-speler automatisch wat zachter kunt zetten. Zet het volume van uw muziekspeler nooit op het maximum.
- Gun uw oren na een uurtje muziek luisteren voldoende rust.

## 3. Vermijd lawaaierige plaatsen en schat het omgevingslawaai goed in

- Als u vanop één meter afstand van uw gesprekspartner uw stem moet verheffen om verstaanbaar te zijn, is het geluid in de omgeving te hard. Vermijd een te luide omgeving of bescherm uw oren als u de plek niet kunt mijden.

## 4. Houd voldoende afstand van de geluidsbron

- Hoe dichterbij een geluidsbron, hoe schadelijker het lawaai. Ga daarom niet te dicht bij een geluidsbron zoals een luidspreker staan. Houd zeker een afstand van twee meter. Op grote events moet u uiteraard veel verder van de luidsprekers staan. Verplaats u tijdens een optreden, zo verandert u ook de afstand tot de geluidsbron.

## 5. Gebruik gehoorbescherming

### Gebruik oordopjes of oorkappen:

- Als u werkt met lawaaierige machines zoals een kettingzaag, pneumatische hamer of bladblazer.
- Op luide feestjes en evenementen. Vanaf 1 januari 2013 zijn organisatoren van muziekactiviteiten verplicht gratis oordoppen ter beschikking te stellen als het geluid 95 dBA of hoger is. Gebruik ze dan ook!

### Investeer in op maat gemaakte oordopjes

- Bent u een echte festivalganger of wordt u op een andere wijze veel blootgesteld aan lawaai, koop dan op maat gemaakte oordoppen. Ze zijn

duurder dan de universele maar bieden de beste bescherming, een betere geluidskwaliteit én ze zijn comfortabeler.

## 6. Laat uw oren rusten

- Gun uw oren minstens 24 uur rust nadat u langere tijd aan een grote hoeveelheid lawaai bent blootgesteld, bijvoorbeeld na een fuif.
- Bent u op een meerdaags festival of evenement? Zoek dan regelmatig een plek waar de muziek stil staat zoals een chill-out room of gebruik gehoorbescherming.

## 7. Herken de waarschuwingssignalen

- Raadpleeg een neus-, keel- en oorarts bij een gevoel van gedempt geluid, oorsuizingen of fluittonen die langer dan 24 uur aanhouden. **Als u te lang wacht om een specialist te bezoeken kunnen therapie en medicatie geen hulp meer bieden.**

## 8. Zwangere vrouwen en personen met diabetes: extra oppassen!

- Pas extra op wanneer u zwanger bent. Het vruchtwater en uw buikwand

dempden amper 5 decibel. Geluiden die schadelijk zijn voor u zijn dat ook voor uw baby.

- Ook personen met diabetes zijn gevoeliger voor gehoorschade door lawaai.

## 9. Extra bescherming voor kinderen

- Het gehoor van kinderen is gevoeliger dan dat van volwassenen. Bovendien horen kinderen ook nog beter. Bescherm indien nodig uw kinderen met oorkapten als ze op zeer lawaaiërie plaatsen komen of pas het geluidsvolume aan op activiteiten met veel kinderen.
- Oordopjes voor kleine kinderen zijn geen goed plan. Hun oren zijn nog niet geschikt voor oordoppen. Blijf dus niet te lang op plaatsen waar het geluidsvolume te hoog is of mijd ze als dat mogelijk is.

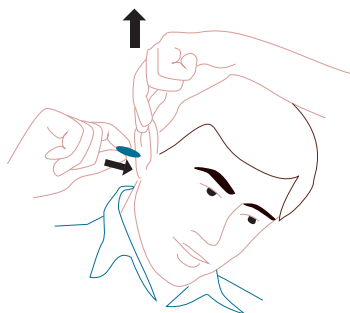
## 10. Roken kan gehoorschade verergeren

- Roken kan de last die u hebt door lawaaischade verergeren. Iets om rekening mee te houden dus.

## ▶ Aanbrengen en verwijderen van oordopjes

---

- Neem het oordopje bovenaan vast.
- Trek het oor iets naar boven.
- Gebruik voor het rechteroor de linkerhand en andersom.
- Breng het oordopje met een lichte draaibeweging in.
- Om het oordopje te verwijderen, trek het gewoon uit uw oor.



## ▶ Contact

---

**Secretariaat neus-, keel- en oorziekten,  
hoofd- en halsheelkunde**

**Straat 55**

T 09 224 65 40

T 09 224 65 41

*Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas ziekenhuis Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.*



**azsint-lucas**

**vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek**

Campus Sint-Lucas

Groenebriel 1

9000 Gent

Campus Volkskliniek

Tichelrei 1

9000 Gent

T 09 224 61 11

E [info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)

2017/21.827