

# Gehoorbeschadiging voorkomen

## Gebruik oordoppen als je geen gehoorapparaatje wilt!

Als je vaak naar je mp3-speler luistert of naar concerten gaat, krijgen je oren veel decibel te verduren. Daardoor kan je gehoor voor altijd beschadigd raken. Gelukkig kun je je oren op verschillende manieren beschermen.

Hee hallo! Hallo! Mag ik effe? Ja dankje. Ja die Jennifer Lopez kan wel roepen dat het flink hard moet, maar ze weet vast niet dat net uit een onderzoek blijkt dat harde muziek uit mp3-spelers enzo behoorlijk slecht voor je is. Een op de 10 van jullie wordt waarschijnlijk slechthorend of loopt de rest van zijn leven met zo'n irritante piep rond.

"Vroeger, vroeger had ik een walkman, je weet toch, zo'n ding met cassettebandjes en zo. Nu heb ik deze, en dit nis echt vet veel beter, 16 gig, eindeloos muziek... He wat is dat nou, hou eens op met die piep!"

Jij bent vast ook wel eens met van die tuitende oren thuis gekomen, na een schoolfeest of na een avond op de kermis of zo. Zo geven je oren aan dat ze wat rust nodig hebben. Ze hebben dan een overdosis aan geluid had.

"Wat is geluid eigenlijk?"

"Bijvoorbeeld als ik praat, dan trillen mijn stembanden, dat geluid komt via de lucht bij jou oor en jij kunt het waarnemen. "

Je kan een geluidsgolf het best vergelijken met een stadion-wave, want de deeltjes in de lucht blijven op hun plek. Het ene deeltje geeft de trilling alleen maar door aan het volgende. Net als je buurman op de tribune. Die trilling komt in je oor en via het trommelvlies in het slakkenhuis. Daarin zitten kleine haartjes en die zetten trillingen om in een elektrisch signaal. Via de gehoorzenuw gaat het geluid dan weer naar de hersenen. Een goed systeem. Maar als het geluid te hard is, komen de haartjes in de problemen en raken ze voor altijd beschadigd.

"We kunnen geluid meten en dat geluid meten we bijvoorbeeld met een decibelmeter."

"Sorry decibel? Wat is decibel dan?"

"Decibel is de maat voor sterkte van het geluid. Hoe meer geluid, hoe meer decibellen. Met deze decibelmeter kun je ongeveer zien dat de sterkte van mijn stemgeluid bij jouw oren is ongeveer 60 decibel."

"Vanaf hoeveel begint het schadelijk te worden?"

"Acht uur 80 decibel is de grens. En vier uur 83 decibel. Zo kun je het als het ware doorrekenen tot in de discotheek. Regelmatige blootstelling aan 110 decibel is echt schadelijk voor je oren."

"Maar even de discotheek in en uit zal meevallen."

"Geen probleem, dat doe ik ook wel eens om te meten."

Oke, even wat voorbeelden. Als er een blad van de boom valt, hoor je ongeveer 10 decibel. En dit is hoe zestig decibel klinkt. Het kabaal van de snelweg is ongeveer 90 decibel en als je in de discotheek staat, stampen er zo'n 110 in je oren. Een een straaljager jaagt de meter flink hard op. Tijd om te checken hoe Augusto met zijn oren omgaat.

"Doe hem aan."

"105, 106 decibel."

"Ik zie aan uw blik dat u daar niet zo blij mee bent."

"Nee, dat is te veel. Heb je wel eens last van een pieptoon?"

"Ik hoor wel eens piepen ja."

"Die lijkt te verdwijnen, maar van mij mag je aannemen dat er wel degelijk een stukje beschadiging in het binnenoor."

"O, dus ik dacht echt, ja, die piep gaat weg, maar ik denk "ik heb geen last meer"."

"Helaas, na een jaar verdwijnt de pieptoon niet meer of dan merk je inderdaad dat je minder goed gaat horen."

"Betekent dat dat ik mijn mp3-speler moet weggooiën, of niet meer naar concerten kan gaan? Dat zou ik echt niet tof vinden."

"Ik ga ook naar concerten en heb ook een mp3-speler. Alleen bij een concert: let op wat je doet. En bij een mp3-speler, niet te hard en niet te vaak."

Heb je wel eens gehoord van een discodip? Klinkt leuk, maar is minder. Harde bassen zijn lekker als je wil dansen, maar juist daardoor kun je de toonhoogtes die in spraak zitten verliezen. En dan zijn de mensen om je heen moeilijk te verstaan. Maar er is meer. Want je kunt ook overgevoelig raken voor geluid. Alles klinkt dan heel hard. En dit kabbelende beekje klinkt dan ineens als een woeste rivier.

"Je kunt je oren dus verpesten door te lang naar te harde muziek te luisteren. Maar er zijn nog meer dingen om rekening mee te houden. Oohhh kicke man, echt vet jonge. Echt uitschieters naar boven de 100, echt niet normaal. Boven de 80 is al niet goed. He vet toen je net langskwam. Maar echt een kabaal joh."

"Ja, dat is wel een nadeel. het is hartstikke leuk om hard te racen maar het maakt wel herrie."

"Heb je daar zelf last van?"

"Nee, tegenwoordig niet meer. Wijn zijn goed beschermd tegenwoordig, dat is erg belangrijk, want vroeger waren die uitlaten open dus daar kwam veel kabaal uit en je zat daar middenin en mensen wist niet dat dat schadelijk was."

"Je kent mensen die daar schade van hebben opgelopen?"

"Ja, ja, er zijn heel veel coureurs, vooral de oudere coureurs, die echt niet meer kunnen horen. Dat komt heel veel voor tegenwoordig. De nieuwe generatie heeft daar geen last meer van."

"Dus jij hebt geen last van oorsuizen?"

"Wat zeg je?"

"Van oorsuizen."

"Nee."

"Daar gaat er weer een. Wat doe je er tegen dan?"

“Uiteraard hebben we een helm, die dempt ook wat geluid. En oordoppen, die zijn op maat gemaakt en die sluiten je hele oren af. Die plug je in je helm.”

“En dit zorgt er echt voor dat jij beschermd blijft tegen alle herrie in de auto en op het circuit.”

“Ik durf het bijna niet te vragen, maare zou ik die dopjes kunnen gebruiken?”

“Deze pas je niet, want die zijn op mijn maat gemaakt dus dat gaat helaas niet werken.”  
En die daar, die auto?”

“Ja die mag je van mij wel even uitproberen.”

“Niet alleen die oordopjes zijn klein, maar die auto ook.”

“Ja, hij is op maat gemaakt. Maar gaat wel lukken. Tot straks!”

“Weet je. Hartstikke bedankt, maarre is toch echt niks voor mij.”

“Soms begrijp ik je echt niet Augusto. Ik dacht dat je eindelijk iets had gevonden waar je goed in was.”

“Ja als je ouder wordt, gaan je oren sowieso achteruit. Maar je kunt allerlei dingen doen om gehoorschade te voorkomen. Ja, oordoppen zijn niet altijd even cool, maar toch relaxter dan een gehoorapparaat op je veertigste. En deze, weet je wat, ik doe hem toch maar een tikkie zachter, want dat was echt hard wat je net hoorde.”