

## Beste deelnemer aan de Nationale Longitudinale Studie Horen (NL-SH),

Helaas gaat je gehoor ieder jaar een beetje achteruit en treft gehoorverlies veel mensen. Daarom besteden we in deze nieuwsbrief aandacht aan de dag van het gehoor.

### 3 maart Dag van het gehoor

Op 3 maart is het weer de internationale dag van het gehoor, een initiatief van de Wereldgezondheidsorganisatie, WHO. Maar waarom 3 maart? Omdat 3.3 lijkt op de vorm van 2 oren! Dit jaar is het thema: *Luister voorzichtig om uw leven lang te horen!*



Foto bron: <https://www.freepik.com/photos/woman> >Woman photo created by benzoix

Het is nooit te laat om maatregelen te nemen die (verder) gehoorverlies voorkomen. Wat kunt u zelf doen om goed voor uw gehoor te zorgen?

- Check uw gehoor regelmatig - u kunt dit doen via een audicien, of ook op [www.hoortest.nl](http://www.hoortest.nl).
- Bent u niet tevreden met uw gehoor? Bespreek dit met uw huisarts of met een audicien.
- Wees u bewust van geluidsvolumes en bij welke duur van belasting ze gehoorbeschadiging kunnen veroorzaken (zie tabel).
- De ene persoon is wel kwetsbaarder voor lawaai dan de andere.
- Draag gehoorbescherming, zoals foam oordoppen of oordoppen met muziekfilter, wanneer u harde geluiden niet kunt vermijden.
- U kunt ook gehoorbescherming op maat laten maken; dat zit veel prettiger dan de standaard oordoppen.
- Beperk het volume als u muziek luistert met een hoofdtelefoon/oortjes.

Hoe hard?	Na hoe lang schade?	Wat?
30 dB	niet	Een fluistering
40 dB	niet	Vogels bij zonsopgang
60 dB	niet	Normaal gesprek
70 dB	niet	Stofzuiger
80 dB	Na 8 uur	Luid verkeer
95 dB	Na 50 minuten	Motorfiets
105 dB	Na 5 minuten	Discotheek
110 dB	Na 2 minuten	Kettingzaag
>120 dB	Direct	Vuurwerk

Bronnen: <https://www.veiligheid.nl/gezond-gehoor/gehoor/hoe-ontstaat-schade/wat-is-te-hard> ; [https://www.cdc.gov/nceh/hearing\\_loss/what\\_noises\\_cause\\_hearing\\_loss.html#:~:text=Noise%20above%2070%20dB%20over,immediate%20harm%20to%20your%20ears.](https://www.cdc.gov/nceh/hearing_loss/what_noises_cause_hearing_loss.html#:~:text=Noise%20above%2070%20dB%20over,immediate%20harm%20to%20your%20ears.)

Naast gehoorschade kunt u ook last van tinnitus krijgen bij overmatige geluidsbelasting. U ervaart dan een piep, suizen of andere geluiden in één of beide oren, die niet van buitenaf komen. Met gehoorbescherming kunt u zich ook tegen tinnitus beschermen. Op [veiligheid.nl](http://veiligheid.nl) kunt u meer lezen over hoe u gehoorschade en tinnitus kunt voorkomen.

### NL-SH animatie

We zijn altijd op zoek naar nieuwe deelnemers. Daarom hebben wij met hulp van onze collega, Sigrid Polspoel, een animatie gemaakt over de NL-SH, met een oproep om mee te doen. De animatie wordt zo breed mogelijk verspreid. Als u hier nog tips voor heeft horen we deze graag van u.

Klik op de afbeelding hieronder om de animatie te bekijken!



**Voor meer informatie: [www.hooronderzoek.nl](http://www.hooronderzoek.nl)**

Nieuw (e-mail)adres of vragen? Laat het ons weten via: [info@hooronderzoek.nl](mailto:info@hooronderzoek.nl)