

• Bij een kwart is het gehoor achteruit gegaan

# Dooftheid is epidemie onder vijftigplussers

Muziek, lawaai op het werk en diabetes zijn de grote boosdoeners. „We wisten niet dat het zo erg was.”

door Francine Wildenburg

**AMSTERDAM.** Nog volop aan het werk, opgroeiende kinderen en een druk sociaal leven. Daar passen gehoorproblemen niet bij.

Toch laten de oren van vijfti-

gers het afweten, blijkt uit onderzoek van het VUmc.

Bij 25 procent van de mensen in de groep 50-59 jaar is het gehoor in vijf jaar tijd aanzienlijk achteruit gegaan, toont het onderzoek waarop Mariska Stam van-

daag bij het VUmc in Amsterdam promoveert. Duizend mensen deden een online gehoortest en vijf jaar later nog eens, waarbij ze een gesproken cijferreeks moesten herkennen in omgevingsgeluid.

„Nog niet eerder wisten we dat

het gehoorverlies in deze groep zo aanzienlijk is; eerdere studies lieten zien dat de versnelde achteruitgang met name pas vanaf 75 jaar aan de orde is.”

Problematisch, constateert Stam, is dat de vijftigers gehoorproblemen hebben terwijl ze nog midden in het leven staan. „Het heeft veel impact als je niet meer goed kunt horen wat iemand zegt als er ook omgevingsgeluid is.” Denk aan vergaderingen op je werk, maar ook een gezellige middag met vrienden. Eenzaamheid kan het gevolg zijn, stelt de promovenda. Niet alleen in sociale omgevingen, ook in relaties. „Als je partner je iets in je oor wil fluisteren, en je verstaat dat niet, kan dat onprettig zijn.”

Slechthorendheid ontstaat vaak door gehoorschade. Harde muziek op festivals en discotheken zijn boosdoeners, maar ook lawaai op de werkvloer, zegt een woordvoerder van de Hoorstichting. „Werk in de bouw of in fabrieken waar elke dag machines staan te brommen of flessen rinkelen.”

Maar er zijn meer factoren, weet Stam. „Mensen met diabetes hebben twee keer zo vaak gehoorproblemen. Waarschijnlijk omdat de kleine bloedvatjes in het binnenoor vernauwd zijn.”

Wat de oorzaak ook is: de effecten zijn even erg als je nog zo jong bent, weet Jetty Mouw (64) uit Breda. Zij heeft de ziekte van Ménière. „Het begon op mijn 48e, ik verloor 40 procent van mijn gehoor. Vervolgens werd ik aan een kant helemaal doof en hoor ik sindsdien constant een loeiende

stofzuiger. Ik moest stoppen met mijn werk als lerares, terwijl ik daar nog lang niet klaar mee was. Maar ik kon ook sociaal niet meer meekomen, op de sportclub of in de kerk. Van elke zin versta ik zes woorden niet en ik heb geen idee waarom de rest zit te lachen.”

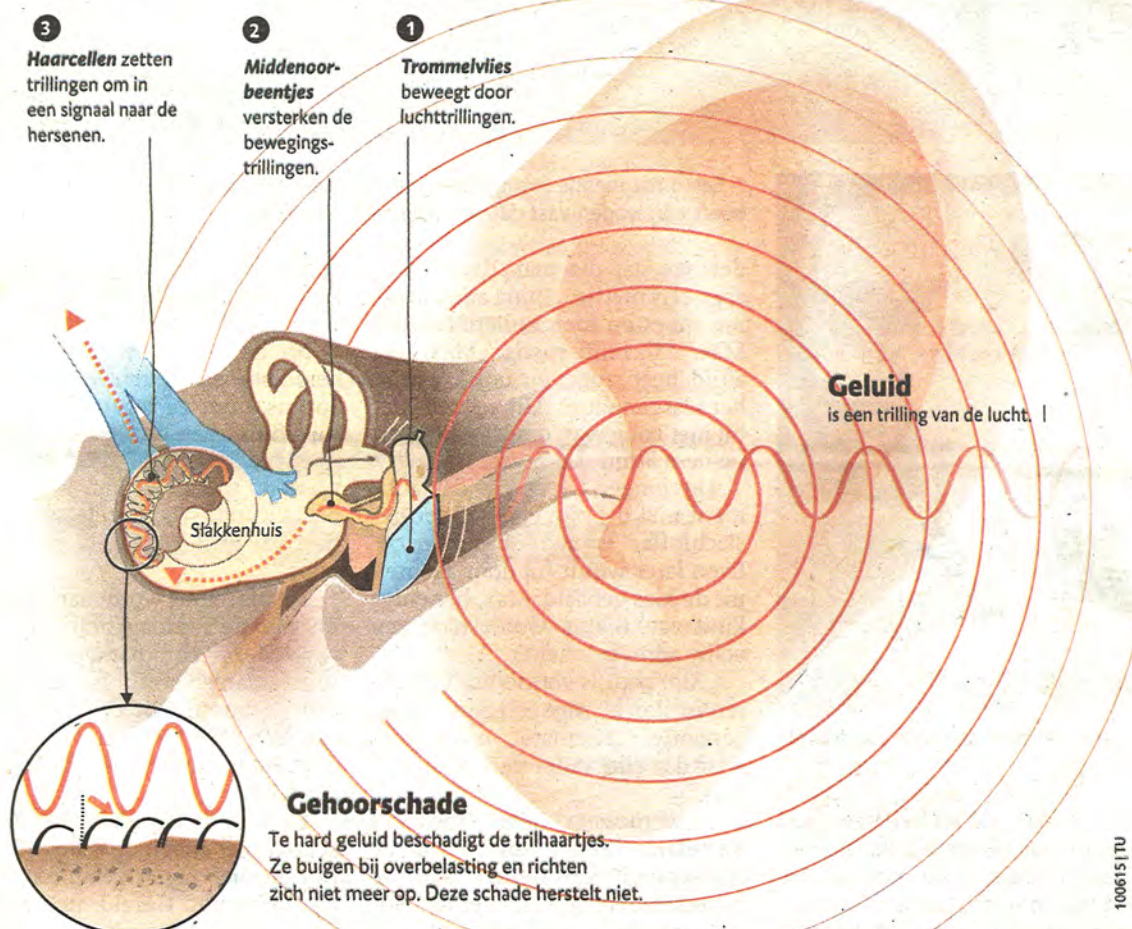
Inmiddels hebben 1,6 miljoen mensen gehoorproblemen in ons land. Dat wordt de komende jaren alleen maar erger, zegt hoogleraar 'auditief functioneren en participatie' Sophia Kramer van het VUmc in Amsterdam. „We zien dat vooral vanaf het vijftigste levensjaar de gevolgen van slechthorendheid voelbaar worden. Dat heeft met te maken met een combinatie van druk om te presteren, bijvoorbeeld op het werk, en ouder worden.”

Het aantal psychische problemen kan eveneens gaan toenemen, vertelt Kramer. „Slechthorenden moeten hard werken om dat te compenseren met hun brein. Ze raken daardoor oververmoeid, gefrustreerd en overspannen.”

Het kan ook angst en depressieve klachten tot gevolg hebben. Mouw: „Die vermoeidheid en neerslachtigheid ken ik heel goed. Het is uitzichtloos, want je gehoor herstelt zich niet meer.”

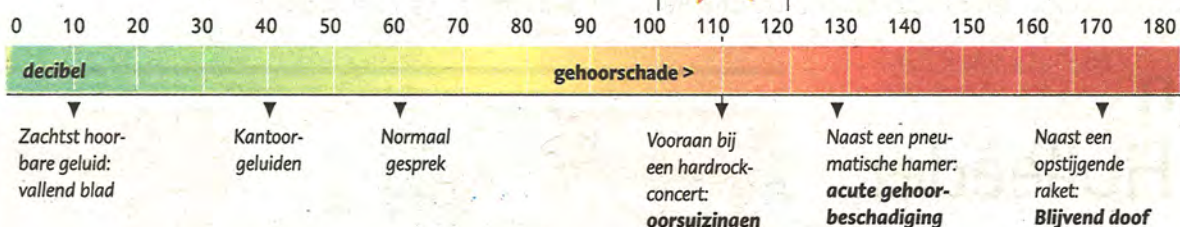
Belangrijk is dat mensen met gehoorschade dat erkennen, zegt Stam. „Gehoerverlies is een geleidelijk proces. Een gehoorapparaat kan helpen, maar ook overleg met je omgeving, zodat anderen weten dat ze je moeten aankijken als ze tegen je praten. Het klinkt simpel, maar is essentieel, want we communiceren de hele dag.”

## Gehoor



100615 TU

## Gevaarlijke geluidsvolumes



## Voorkomen beter dan genezen

Eenmaal opgelopen gehoorschade is onomkeerbaar, benadrukt de Hoorstichting. Concertorganisatoren als Mojo houden er inmiddels rekening mee; zo laten ze het geluid niet boven 103 decibel komen. Een woordvoerder van de Hoorstichting: „Maar dan nog moet je speciale oordoppen indoen, want 103 is te hoog om lang aan blootgesteld te worden. En café's en disco's houden zich helaas vaak

niet aan een maximum.” Als je zelf muziek wilt luisteren, zorg voor iets dat het geluid ook echt in je oor aflevert: „Dus dopjes in je oor die omgevingsgeluid goed afschermen, of een koptelefoon die heel je oren omvat. Anders ga je het geluid te hard zetten om het te kunnen horen.” Op de werkvloer moet de werkgever maatregelen treffen: „Gehoorschade is de nummer 1 beroepsziekte.”