

**Gehoorproblemen** Slechthorenden ontwikkelen vaak ook psychische problemen

# Kwart van de vijftigers is al een beetje doof

Nog volop aan het werk, een gezin met opgroeiende kinderen en een druk sociaal leven. Gehoorproblemen passen daar niet bij. Toch laten de oren van vijftigers het afweten, blijkt uit onderzoek van het VUmc.

**FRANCINE WILDENBORG**

**B**ij een kwart van de mensen tussen de 50 en 59 jaar is het gehoor in vijf jaar fors achteruitgegaan, toont het onderzoek waarop Mariska Stam vandaag bij het VUmc in Amsterdam promoveerde. 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 bij hen zo aanzienlijk is. Eerdere studies lieten zien dat de versnelde achteruitgang met name pas vanaf 75 jaar aan de orde is.”

Problematisch, zo 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, maar ook een gezellige middag met vrienden. Eenzaamheid kan het gevolg zijn, stelt de promovenda. Niet alleen in sociale omgevingen, ook in intieme relaties. “Als je partner je iets in je oor fluistert en je verstaat het niet, kan dat onprettig zijn.”

Slechthorendheid is vaak een gevolg van gehoorschade. Onder meer door harde muziek op festivals en in disco's, maar ook op de werkvloer, stelt een woordvoerder van de Hoorstichting. “In de bouw of in fabrieken, waar elke dag machines staan te brommen.”

Stam stuitte op meer factoren. “Mensen met diabetes hebben twee keer zo vaak last van gehoorproblemen. Waarschijnlijk doordat de kleine bloedvaatjes 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 48ste, ik verloor veertig procent van mijn gehoor. Vervolgens werd ik aan één kant helemaal doof en sindsdien hoor ik continu een loeiende stofzuiger. Ik moest stoppen met mijn werk als lerares. Maar ik kon ook sociaal niet meer meekomen, op de sportclub of in de kerk. Van elke zin versta ik zes woorden niet.”

Inmiddels hebben 1,6 miljoen Nederlanders gehoorproblemen en dat aantal neemt alleen maar toe, weet hoogleraar ‘auditief functioneren en participatie’ Sophia Kramer van het VUmc. “We zien dat vooral vanaf het vijftigste levensjaar de gevolgen van slechthorendheid merkbaar worden. Dat heeft te maken met een combinatie van druk om te presteren, bijvoor-

beeld op het werk, en ouder worden.”

Het groeiende aantal gehoorklachten betekent ook dat het aantal psychische problemen kan gaan toenemen, vertelt Kramer. “Slechthorende mensen moeten hard werken om dat te compenseren met hun brein. Ze raken daardoor sneller oververmoeid, gefrustreerd en overspannen.” Het

kan ook angst en depressieve klachten tot gevolg hebben.

Belangrijk is dat mensen met gehoorschade dat erkennen, stelt Stam. “Een gehoorapparaat kan helpen, maar ook overleg met je omgeving, zodat anderen weten dat ze je moeten aankijken als ze met je praten. Simpel, maar essentieel, want we communiceren de hele dag.”

## Muziek staat vaak te hard

Enemaal 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 cafés en disco's houden zich helaas vaak niet aan een maximum.” En als je zelf muziek luistert, zorg dan voor een koptelefoon die het geluid ook echt in je oor aflevert: “Anders ga je het geluid te hard zetten.” Op de werkvloer moet de werkgever maatregelen treffen: “Gehoorschade is de nummer één beroepsziekte.”