

Eenzaamheid ligt op de loer voor slechthorende

Uit eerder onderzoek blijkt dat slechthorenden vaker gevoelens van eenzaamheid ervaren dan goedhorenden. Maar wat zijn de effecten van slechter gaan horen op eenzaamheid over een periode van jaren? Het Nationaal Hooronderzoek (officieel de Nationale Longitudinale Studie naar Horen, kortweg NL-SH) geeft interessante inzichten voor een bepaalde groep slechthorende volwassenen. Mariska Stam en Sophia Kramer, de onderzoekers binnen het VUmc Hooronderzoek praten u bij over de nieuwste resultaten.

TEKST EN BEELD: Mariska Stam, MSc. en prof. dr. Sophia Kramer

Eerdere langlopende onderzoeken naar het effect van slechthorendheid op welbevinden, focusten vooral op eenzaamheid en depressie als graadmeter voor de psychosociale gezondheid. Daarnaast waren deze studies voornamelijk uitgevoerd onder zestigplussers. Uit eerdere NL-SH resultaten blijkt echter dat juist jongere mensen mogelijk vaker gevoelens van eenzaamheid ervaren dan oudere volwassenen. Daarom hebben we de focus in onze deelstudie breder getrokken. We analyseerden gegevens van volwassenen tussen 18 en 70 jaar die online hebben meegedaan aan ons landelijke wetenschappelijk onderzoek: de NL-SH studie (zie www.hooronderzoek.nl). Naast eenzaamheid en depressie hebben we ook andere parameters van psychosociale gezondheid bestudeerd. Denk aan het ervaren van stress, dat zich kan uiten in piekeren of gevoelens van onmacht (distress). Of het ervaren van lichamelijke klachten door psychische stress, ook wel somatisatie genoemd.

Gevolgen over vijf jaar

Om veranderingen over de tijd te analyseren, hebben we de gegevens gebruikt van zowel de NL-SH start- als de herhaalmeting. Tussen deze twee meetmomenten zat een periode van vijf jaar. De NL-SH deelnemers voerden tweemaal een online hoortest uit waarbij ze in ruis naar gesproken cijfers luisteren (www.hoortest.nl). Deze online test meet hoe goed iemand spraak kan verstaan in achtergrondruis. Daarnaast gaven deelnemers in uitgebreide online vragenlijsten tweemaal antwoord op vragen over onder andere hun psychosociale gezondheid.

Uit de resultaten blijkt gemiddeld dat over een periode van vijf jaar een slechter spraakverstaan in ruis samenhangt met meer gevoelens van emotionele en sociale eenzaamheid. Met andere woorden: door een slechtere gehoorcapaciteit ervaren mensen vaker een gemis aan een intieme relatie (emotionele eenzaamheid) of een gemis of tekort als het gaat om een breder sociaal netwerk (sociale eenzaamheid). Een relevant resultaat, ook omdat eenzaamheid wordt bestempeld als een groot maatschappelijk probleem. Ons onderzoek bevestigt eerdere onderzoeksresultaten van Marieke Pronk op basis van gegevens van de Longitudinal Aging Study Amsterdam over de relatie tussen gehoorcapaciteit en eenzaamheid bij oudere volwassenen (56+ers). De huidige resultaten in jongere volwassenen sluiten daar dus bij aan.

Met en zonder hoorhulpmiddel

Bij sommige groepen deelnemers blijkt een achteruitgang in gehoorcapaciteit gerelateerd aan verhoogde gevoelens van emotionele en sociale eenzaamheid. Dit negatieve effect op eenzaamheid werd alleen gevonden in de groep mensen die op beide meetmomenten in de NL-SH geen hoortoestel hadden. Dit resultaat is net iets anders dan het voorgaande, omdat het specifiek gaat om de ontwikkelingen over de tijd in dezelfde persoon.

We hebben ook onderzocht wat het effect op eenzaamheid is als mensen starten met een hoortoestel ergens gedurende die vijf jaar tussen de twee NL-SH metingen. In die subgroep was geen significante relatie tussen achteruitgang in gehoorcapaciteit en meer eenzaamheid. Meer onderzoek

is nodig om het effect van hoortoestellen op gevoelens van eenzaamheid wetenschappelijk aan te tonen. Wat meer duidelijkheid kan geven, is een vervolgonderzoek waarbij hoortoestelgebruikers worden vergeleken met mensen die geen hoortoestel gaan gebruiken. Beide groepen moet op meerdere momenten worden gevraagd naar hun gevoelens van eenzaamheid.

Unieke monitoring

Het doel van de NL-SH studie is de gehoorstatus van een grote groep volwassenen over een lange periode te monitoren. Dat is uniek te noemen. Om deze metingen in goede banen te leiden, hebben we versterking gekregen in het Team Hooronderzoek. Ruben Joosse is sinds begin dit jaar werkzaam als de nieuwe promovendus binnen de NL-SH studie. Hij zal de volgende NL-SH herhaalmeting - tien jaar na de startmeting - voorbereiden en uitvoeren. Het doel van Ruben's promotieonderzoek is het proces van slechter gaan horen nog beter in kaart te brengen. Welke mensen gaan een hoortoestel of additionele hoorhulpmiddelen gebruiken over een langere periode? En welke factoren spelen hierbij mogelijk een rol? Denk bijvoorbeeld aan persoonlijke factoren (leeftijd, geslacht, persoonlijkheid), gezondheid- en werk gerelateerde factoren. Graag blijven we u in de toekomst op de hoogte houden van nieuwe resultaten van ons Nationaal Hooronderzoek.

Ook meedoen aan het onderzoek?

Sinds 2006 hebben vele honderden volwassenen uit heel Nederland zich ingeschreven voor het Nationaal Hooronderzoek. Zowel goed- als slechthorende deelnemers van 18 tot 70 jaar vullen via internet een vragenlijst in en voeren een hoortest uit. Het doel is om het belang van horen in het dagelijks leven te onderzoeken. De deelnemers worden over de tijd gevolgd. Ze vullen dus na een aantal jaren opnieuw de vragenlijst in en voeren de hoortest uit. Inmiddels doen zo'n 3000 mensen mee. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom en hard nodig. Geïnteresseerd? U kunt zich aanmelden via www.hooronderzoek.nl.



Proefschrift Mariska Stam afgerond

Vier en half jaar promotieonderzoek van Mariska Stam is gebundeld in een proefschrift met de titel *How hearing impairment may impact adult life: Baseline and 5-year follow-up results of the NL-SH study*. De volgende onderwerpen staan centraal in Mariska's proefschrift: chronische aandoeningen naast slechthorendheid, slechthorendheid en participatie in betaald en onbetaald werk, en de achteruitgang in gehoorcapaciteit over vijf jaar en de mogelijke psychosociale gevolgen voor volwassenen. Op 10 juni promoveerde zij bij de Vrije Universiteit in Amsterdam.

