

# HOE DOOF IS DOOF?

Doofheid is niet hetzelfde als slechthorendheid. De norm voor slechthorendheid is een gehoorverlies van meer dan twintig decibel. Vergelijk: een normaal stemgeluid is zestig decibel. Je bent doof als je zelfs met een hoortoestel een gesprek met één persoon niet meer kunt volgen. Doofheid en slechthorendheid kunnen erfelijk zijn, of veroorzaakt door ziekte of een ongeluk. Doofheid kan ook ontstaan door medicijngebruik, ouderdom en door langdurige of frequente blootstelling aan harde geluiden. Bij plotsdoofheid wordt je in een korte tijd, binnen enkele minuten, doof. Als iemand na een periode van toenemende slechthorendheid geleidelijk doof wordt, heet dat laatdoofheid. Plots- of laatdoofheid kan in principe iedereen overkomen, op elke leeftijd. De oorzaak en hoe vaak het voorkomt, is onbekend.

## DE CIJFERS

Er zijn in Nederland zo'n 1,5 miljoen doven en slechthorenden. Circa 2,2 miljoen volwassenen ouder dan negentien kost het moeite om een gesprek met meerdere personen te volgen. 10.000 tot 13.000 mensen zijn doof of zwaar slechthorend. Sinds 2006 krijgen baby's hier na de geboorte de zogeheten neonatale gehoorscreening. Jaarlijks worden er zo'n 310 kinderen geboren die slecht horen. Hoeveel daarvan doof zijn, is onbekend.



Onderzoeker Mariska Stam zoekt mensen die mee willen doen aan een grootschalig hooronderzoek om de gevolgen van slechthorendheid in het dagelijks leven over een lange periode te bestuderen. Aan deelnemers wordt gevraagd een onlinehoortest te doen, zie: [www.hooronderzoek.nl](http://www.hooronderzoek.nl).

## De kno-arts: 'Gebruik geen wattenstaafjes!'

**Liane Tan is kno-arts. Slechthorendheid is een van haar aandachtsgebieden en ze weet veel over gehoorschade.**

**Wat is slecht horen precies?**

"Uit een gehoortest kan blijken dat er niets mis is met iemands gehoor, maar toch kan zo iemand tijdens een feestje moeite hebben de ander te verstaan. Dit heet 'spraakverstaan'. Men spreekt van doofheid als de gemiddelde gehoordrempel op negentig decibel of hoger ligt. Sommige mensen voldoen aan deze definitie, maar kunnen wel goed communiceren doordat ze goed liplezen."

**Hoe ontstaat gehoorschade?**

"Slechthorendheid kan ontstaan door harde geluiden. Als er een rotje naast je oor afgaat, kan het trommelvlies scheuren of kunnen de haarcellen in het slakkenhuis beschadigen. Gehoorschade voorkomen is een kwestie van bewustwording. Dat je van roken longkanker krijgt, weten we via overheidscampagnes, maar we zijn ons nog niet zo bewust van het effect van harde geluiden. Bij 'lawaaishade' krijgen de haarcellen in het slakkenhuis een opdoffer. Te lang en te harde muziek luisteren kan schadelijk zijn. Wat te vaak of te lang is, verschilt per persoon. Als je tien mensen in dezelfde

ruimte met hard geluid zet, zal niet iedereen last van een piep in het oor krijgen of schade aan het slakkenhuis."

**Heb je nog tips?**

"Iemand die wattenstaafjes gebruikt, irriteert het oor, waardoor er meer oorsmeer ontstaat dat door het wattenstaafje naar binnen wordt geduwd. Je kunt dan denken plotsdoof te zijn, maar na het verwijderen van een oorsmeerprop blijkt het probleem opgelost. Mijn advies: gebruik geen wattenstaafjes! Als je uitschiet kan een bloeding of ontsteking ontstaan, of zelfs permanente beschadiging."

A-B-C  
He alfabet  
in gebarentaal.







## 3x gesprekstips voor naasten

Slecht horen heeft een grote impact op het leven. Familie en vrienden kunnen de slechthorende helpen om gesprekken beter te volgen.

1. Zorg dat je gezicht goed te zien is. Houd niet je hand voor je mond en zorg dat je in het licht zit.
2. Zet de radio, tv of de muziek uit.
3. Praat om de beurt, op een rustig tempo en formuleer korte zinnen.

## IK VERSTA JE NIET!

Veel mensen krijgen rond hun vijftigste moeite om de ander te verstaan in een rumoerige omgeving. Dat heet ook wel 'spraakverstaan'. De achteruitgang in gehoorcapaciteit over een periode van vijf jaar is het grootst tussen de 50 en 59 jaar (en niet rond de 75, wat men eerder dacht). Dat blijkt uit een publicatie van onderzoeker Mariska Stam van VU medisch centrum. Mensen met slecht spraakverstaan, blijken zich vaker eenzaam te voelen.

## 'HET ROEREN IN EEN PAN KLINT NU HEEL ANDERS'

**Angelien Jacobs (56) heeft otosclerose, een verkalking van de gehoorbeentjes, waardoor haar gehoor steeds verder achteruitgaat. Door een cochleair implantaat kan ze weer grotendeels horen.**

"Voor het werk van mijn man hebben we in de jaren negentig in Brazilië gewoond. Ik heb daar bij een val mijn kaak gebroken en na de operatie bleek dat ik ineens veel minder kon horen. Volgens de arts had ik een trauma opgelopen en de verwachting was dat het na een herstelperiode goed zou komen. Dat was ook zo, maar na een paar maanden ging mijn gehoor toch weer achteruit. Uit onderzoek bleek dat ik otosclerose had; verkalking van de gehoorbeentjes. Ondanks mijn gehoortoestellen bleef mijn gehoor achteruitgaan. Weer terug in Nederland heb ik een operatie ondergaan, die helaas niet heeft geholpen. Ik had ondertussen een heel sterk hoortoestel, maar ook dat hielp niet genoeg. Ik raakte oververmoeid van het volgen van gesprekken. En ook onzeker. Omdat ik maar een fractie hoorde van wat er werd gezegd, vulde ik de rest zelf in. Vaak dacht ik: ik reageer maar niet, want dan kan ik ook niets verkeerd zeggen. Ik trok mij steeds verder terug. Op mijn werk, ik was secretaresse, had ik er ook last van. Op een gegeven moment ging het gewoon niet meer. Via een vriendin kwam ik bij een knoarts in België terecht. Deze professor heeft mij begeleid in het traject om een cochleair implantaat te nemen, een elektronisch toestel dat achter je oor wordt geïmplanteerd. Dat is nu zes jaar geleden. Ik moest weer opnieuw leren horen. Het roeren in de pan, de klank van een piano. De geluiden klinken nu anders en ik moest ze weer leren herkennen. Wij hadden een hond en als die blafte, hoorde ik geen verschil met het geluid van de stem van mijn man. Inmiddels kan ik weer redelijk gesprekken volgen. Zeker met een of twee mensen gaat het goed. Feestjes zijn nog altijd vermoeiend. Daar moet ik soms een paar dagen van herstellen. Bij dat soort gelegenheden denk ik: ik hoef ook niet alles te horen. Ik kan me ook vermaken door rond te kijken en te genieten van de sfeer. Ik heb mij altijd voorgenomen mijn leven niet te laten verpesten door de slechthorendheid. Dat is gelukt." ►



G



H



I



J



K



L



M