

STEEDS MEER JONGEREN KAMPEN MET GEHOORVERLIES EN TINNITUS

Ruim een miljoen Belgen zijn slechthorend, ongeveer drie miljoen kampen met tinnitus of oorsuizingen, onder wie steeds meer jongeren. «Grote boosdoeners zijn te luide festivals, concerten en sportevenementen», zegt professor Bart Vinck. Maar ook in coronatijd zijn je oren niet veilig, omwille van de alomtegenwoordige oortjes.

INGESTIERS

«Verkies gewone hoofdtelefoon boven oortjes»

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zijn er wereldwijd ongeveer 466 miljoen mensen met gehoorproblemen. In 2030 zullen dat er al 630 miljoen zijn, en zonder preventiemaatregelen maar liefst 900 miljoen in 2050. «Dat heeft te maken met de groeiende wereldbevolking en de vergrijzing, maar ook met het feit dat we niet alleen op de werkvloer aan veel meer risicofactoren worden blootgesteld», zegt UGent-professor Bart Vinck, expert in de Audiologie. In 1998 richtte hij met On-Gehoord het eerste Expertisecentrum voor de behandeling van tinnitus en hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid) in Vlaanderen op.

«In de vrije tijd denk ik bijvoorbeeld aan festivals, het beluisteren van muziek of het bingewatchen van series met oortjes in. Als je oortjes draagt, wordt het geluid in een zeer kleine ruimte zeer dicht bij het trommelvlies afgeleverd. Hoe dicht bij het trommelvlies, hoe groter het risico op schade.»

Zo luid als je wil

Of het uitmaakt of je dure of goedkope oortjes hebt? Vinck: «Het voordeel van goedkope oortjes is dat ze beginnen te kraken wanneer je ze te luid zet. Dure oortjes kan je zo hard zetten als je wilt zonder aan kwaliteit in te boeten, en je krijgt geen enkel signaal om het volume lager te draaien.

Bij het beluisteren van een smartphone hanteren we de 60/60-regel. Luisteren kan met 60% van de totale volumecapaciteit en niet meer dan 60 minuten per dag. Want naast decibels speelt ook de duur van de belasting een belangrijke rol bij gehoorschade. Een gewone hoofdtelefoon is veiliger voor het oor dan oortjes waarbij het geluid dicht bij het trommelvlies wordt afgeleverd. Maar het beste blijft nog steeds luisteren in een open ruimte met open oren, zoals wij geboren zijn.» Tien tot vijftien procent van de Belgische bevolking is slechthorend. Een zekere mate van gehoorverlies is onvermijdelijk, want eigen aan de leeftijd. «Vanaf 45 jaar — bij mannen iets vroeger dan bij vrouwen — moet je je harder inspinnen om mensen te verstaan.»

1 op 3 krijgt tinnitus

Een tweede belangrijk gehoorprobleem is tinnitus of oorsuizen, en het overgevoelig worden voor geluid, waardoor mensen zich gaan isoleren van de maatschappij. «Liefst dertig procent van de Belgen heeft last van oorsuizingen. Niet alleen ouderen krijgen dus te maken met gehoorproblemen. Ik heb met mijn onderzoeksgroep zelf vastgesteld dat 70% van de jongeren tussen 18 en 30 jaar na een fuif, concert of festival last hebben van hevige tinnitus. 5% van hen behoudt die klachten langer dan drie tot zes maanden en 15% houdt er onherstelbare schade aan over. Het blijft vreemd dat een fabrieksarbeider bij 85 dB verplicht oorbeschermers moet dragen, terwijl dat op een festival waar 103 dB weerklinkt niet het geval is. Ik heb patiënten van 16 en 18 jaar met zelfmoordneigingen door de continue oorsuizingen. Vaak wordt daar ook geen aandacht aan besteed en krijgen jongeren te horen dat 'het tussen hun oren zit' en ze er maar mee moeten leren leven.»

Snel behandelen

Maar het tegendeel is waar volgens professor Vinck. «Oorsuizen is in een vroegtijdig stadium wel degelijk te behandelen. Je kan het vergelijken met een muggenbeet: hoe meer je eraan krabt, hoe meer het gaat jeuken. Als je je begint te concentreren op het oorsuizen en van dokter Google hoort dat mensen daardoor uit het leven stappen, word je angstig en neemt het geluid alleen maar toe. De kunst is om het brein te leren oorsuizingen te aanzien als onbelangrijk en het zo te helpen vergeten. Het is zoals een stukje tand dat afbreekt: de eerste

uren pruts je daar constant aan, maar na een dag of twee denk je er niet meer aan.» Hoewel tinnitus aangepakt kan worden, blijft gehoorschade altijd onomkeerbaar. «Vissen en vogels hebben het vermogen om beschadigde gehoorcellen weer te laten aangroeien, maar bij de mens kan je alleen voorkomen», aldus prof. Vinck. «Er zijn wel hulpmiddelen, zoals een hoorapparaat, maar slechts één derde van de slechthorende Belgen gebruikt zo'n toestel. Mensen dragen het niet, omdat het nooit het echte gehoor kan vervangen en het erg duur is: gemiddeld 1.500 euro per stuk. Voor twee oren ben je dus 3.000 euro kwijt, waarvan slechts de helft door het ziekenfonds wordt terugbetaald. Als je ouder bent dan 64, is dat zelfs nog minder. Begrijp wie kan, want net die groep heeft er het meeste baat bij. Bovendien is het zeer belangrijk om je oren actief te houden. Anders zal je brein zich op zeker moment niet meer interesseren voor geluid, en dat kan een extra factor om dementie te ontwikkelen.»

Meer info: www.on-gehoord.com

70% van de 18- tot 30-jarigen heeft na een fuif, concert of festival last van hevige tinnitus

5% behoudt die klachten langer dan drie tot zes maanden

15% houdt er onherstelbare schade aan over



MAARTEN CONTANT (22) HEEFT BIJNA TIEN JAAR TINNITUS

«Stress maakt het erger, maar ik erger me niet meer»

Een concert van Metallica op Werchter Boutique bijna tien jaar geleden en enkele veel te luide sessies op zijn elektrische gitaar: meer was er niet nodig om Maartens gehoor ernstig te beschadigen.

«Ik heb lang gevonden dat de tinnitus mijn eigen schuld was, maar als dertienjarige stelde ik me geen vragen bij die luide muziek», zegt Maarten. «De eerste vier, vijf jaar had ik alleen last van mijn oren als ik verkouden was. Maar toen ik naar de unief ging, werd het erger. Ik droeg wel gehoorbescherming als ik uitging, maar oorsuizingen gingen mijn dagelijks leven volledig bepalen. Ik hoor voortdurend een zeer hoge fluittoon in het midden van mijn hoofd. Dat maakt het moeilijk om in te slapen en geeft ontzettend veel stress. En da's een vicieuze cirkel, want hoe meer stress, hoe meer last ik heb van de tinnitus. Je kan er niet van weglopen, hé. Ik ben mentaal gelukkig heel weerbaar, maar kan me goed voorstellen dat anderen zo niet verder willen leven.»

Uiteindelijk kwam Maarten bij het expertisecentrum On-Gehoord van prof. dr. Bart Vinck terecht. «Daar hebben ze in nauwelijks twee weken zeer goed werk geleverd. Ik hoor de fluittoon nog even vaak en luid als een jaar geleden, maar dankzij de psychologie kan ik het nu een plaats geven. Ik weet nu ook dat het niet erg is om een keer kopje onder te gaan, zolang ik niet verdrink. Ik heb nog steeds periodes dat het slechter gaat, maar erger me er niet meer aan. Ik heb ook geleerd om de oorsuizingen als een signaal te zien: als het harder wordt, weet ik dat ik op de rem moet staan. Ik heb me erbij neergelegd dat dit voor de rest van mijn leven is, maar het bepaalt niet alles. Tinnitus maakt deel uit van mijn dagelijkse leven, maar is — meestal — geen vijand meer. Ik ben me wel veel bewuster van de gevaren van geluid en heb op maat gemaakte oordopjes. Ik zit in mijn laatste jaar toegepaste economische wetenschappen en zou graag carrière maken. Ik weet dat de stress van een drukke job mijn tinnitus zal verergeren, dus dat baart me wel zorgen. Maar ik denk er niet aan om me daardoor te laten afremmen. Ik ben baas over mijn leven, niet mijn oren.»

Ook gehoorschade door corona

Covidpatiënten worden soms behandeld met het antimalariamiddel chloroquine, en dat blijkt in sommige gevallen gehoorproblemen te veroorzaken. «Sommigen hebben last van gehoorverlies en/of oorsuizingen», zegt prof. Vinck. «Uit studies blijkt bovendien dat 40% van de coronapatiënten die al tinnitus hadden voor de behandeling, nadien aangeven dat het oorsuizen is verergerd. Dat ze door de lockdown veel tijd in stilte doorbrachten en geen afleiding hadden, waardoor de tinnitus duidelijker aanwezig was, speelt ook mee. En door het ontbreken van sociale contacten nemen de psychische spanning en het isolement toe, wat ook oorsuizen in de hand werkt. Alleen voor patiënten die overgevoelig zijn voor geluid was de lockdown een zegen.»