

## FAQ's

### **Hoe merk je of je oren beschadigd zijn of niet?**

Je merkt vaak pas achteraf of je oren beschadigd zijn. Je zult dus zelf in de gaten moeten houden of ze niet overbelast worden en beschadigd raken. Een piep in je oren is een serieuze waarschuwing. Maar soms raakt je oor beschadigd zonder dat je wordt gewaarschuwd.

### **Hoe hard is het geluid in een club, discotheek, of op een dance event?**

Dat verschilt per locatie. Veel uitgaansgelegenheden draaien op een niveau tussen 100 en 105 dB(A). Het hangt ook van de DJ of band af. Sommigen draaien zachtere sets, anderen juist harder. Op sommige dance events en in een aantal clubs, discotheken en poppodia hangt een decibelmeter zodat bezoekers kunnen zien hoe hard de muziek staat.

### **Ik heb een piep of ruis in mijn oren na het uitgaan. Is er iets mis?**

Dit soort geluiden geeft aan dat je oren teveel belast zijn. Ze verdwijnen meestal binnen 24 uur, maar je hebt wel gehoorschade opgelopen op microniveau. Hier merk je meestal niets van. Meestal merk je pas dat je schade hebt opgelopen als het te laat is. Als de geluiden blijven, laat dan absoluut je gehoor onderzoeken.

### **Ik heb nooit een piep of ruis in mijn oren. Hoef ik me dan geen zorgen te maken?**

Een piep of ruis geeft aan dat je gehoor overbelast is. Maar ook zonder piep of ruis kan je gehoor overbelast zijn. In het geval van gehoorschade kun je niet altijd op je eigen lichaam vertrouwen. Meestal merk je pas dat je schade hebt opgelopen als het te laat is. Eenmaal opgelopen gehoorschade is niet meer terug te draaien.

### **Is eenmaal opgelopen gehoorschade te verminderen of te herstellen?**

Nee! Eenmaal opgelopen gehoorschade is niet meer te herstellen. Niet met operaties, niet met een hoortoestel. Een hoortoestel versterkt het geluid dat je zonder toestel niet of slecht kunt horen, maar brengt nooit je volledige gehoor terug. Een hoortoestel kan het verschil uitmaken tussen zeer slecht horend (of doof) en slecht horend.

### **Hoe lang kun je veilig naar harde muziek luisteren?**

Het hangt er natuurlijk maar van af wat je hard noemt. Te hard geluid x te vaak x te lang luisteren = grote kans op gehoorbeschadiging. Hoe harder de muziek is, hoe korter je kan blijven. Zeker als je regelmatig uitgaat. Dat betekent dat iedereen die regelmatig uitgaat en zich aan harde muziek blootstelt eigenlijk een vorm van gehoorbescherming nodig heeft. De dB(A) schaal is een logaritmische schaal. In dit geval wil dat zeggen dat 3 dB(A) méér, een verdubbeling van het geluid betekent. Dus 103 dB(A) is 2 x zo hard als 100 dB(A). 3 dB(A) maakt dus een wereld van verschil.

### **Helpt het als je tussendoor pauzes neemt in een stillere ruimte?**

Je oren laten uitrusten is altijd goed. Maar verwacht niet dat ze na een half uurtje loungen weer helemaal hersteld zijn. Twee keer een uur in keiharde muziek, of wat voor hard geluid ook, is gewoon twee uur belasting. Het maakt niet uit of je daartussen een uur lang in de chill-out hebt gezeten.

### **Kan het kwaad als je te dicht bij de boxen staat?**

Jazeker. Het geluid is het hardst in de eerste twee meter vanaf de geluidsboxen. Als je op 2 meter

van de box gaat staan, scheelt je dat al zo'n 10 dB. Voor festivals op buitenlocaties is het verstandig om op 10 meter afstand te blijven van de geluidsboxen.

### **Hoe hard zijn verschillende dagelijkse geluiden?**

Een vallend blaadje maakt een geluid van ongeveer 18 dB(A). 40 dB(A) is televisiegeluid. Een stofzuiger maakt een herrie van 60 dB(A). Langsrazend verkeer is zo'n 85 dB(A). Een druk café zit op 85-90 dB(A), een dance-event op gemiddeld 100 dB(A) of hoger. Sommige MP3-spelers komen zelfs tot 130 dB(A): hetzelfde geluidsniveau als een opstijgende straaljager.

### **Je kunt overal wel van die herriestoppers krijgen. Heb je daar wat aan?**

Nee, daar heb je niet veel aan. Als je herriestoppers op de juiste manier indoet, d.w.z. diep in je oor, dan dempt dat rond de 6-12 dB(A). De meeste mensen brengen echter de oordop niet op de juiste manier in waardoor ze veel minder geluid dempen. Een nadeel van de herriestopper is dat de muziek er anders door gaat klinken. Daarom zijn er oordoppen met filter verkrijgbaar. Deze kunnen meer dempen, zien er mooier uit en de muziekbeleving (klankkleur) blijft behouden. Ideaal dus om te gebruiken tijdens het uitgaan.

### **Wat zegt de wet over geluidsniveaus?**

Voor bezoekers van uitgaansgelegenheden is niets geregeld. Voor personeel is 8 uur onbeschermd werken bij 80 decibel toegestaan. Vanaf 85 decibel is bescherming verplicht. De uitgaansbranche heeft onderling in een convenant afgesproken een maximumniveau van 103 decibel te hanteren. Dit is geen wet, dus ze hoeven zich er niet aan te houden. Personeel moet gehoorbescherming dragen vanaf 85 decibel.

### **Word je moe van een gehoorbeschadiging?**

Als je minder hoort, span je je automatisch veel meer in om allerlei dingen te kunnen verstaan. Uit onderzoek blijkt dat slechthorenden veel vaker moe zijn dan mensen zonder oorproblemen.

### **Kun je ergens subsidie krijgen voor dure oordoppen?**

Voor zover we weten niet.

### **Ik ga vaak naar clubs en concerten. Dan zijn mijn oren toch wel gewend aan harde geluiden?**

De ene persoon is kwetsbaarder voor lawaai dan de ander, maar je oren kunnen niet wennen aan harde geluiden. Als je er toch beter tegen denkt te kunnen dan vroeger, of dan mensen om je heen, heb je mogelijk al gehoorschade. Je hoort gewoon niet meer hoe hard de geluiden zijn.

### **Wat is het beste type oordop?**

Of een oordop goed is hangt af van verschillende factoren: de vermindering van het aantal decibels, vervorming van het geluid, draagcomfort... Vooral dat laatste is heel persoonlijk. Over het algemeen zijn otoplastieken (gemaakt naar de vorm van je oor) de comfortabelste, maar ook de duurste. Een betaalbaar alternatief zijn universele oordoppen met filters. Kijk ook bij Sound Plugs.

### **Wanneer krijg je tinnitus (piep in je oren) en wanneer gehoorverlies?**

Het is niet te voorspellen welke vorm van gehoorschade je krijgt door te luide muziek. De één heeft te maken met een tijdelijke piep, de ander loopt gehoorschade op zonder ooit een piep gehoord te hebben.

**Heeft de kwaliteit van het geluidssysteem nog invloed op het ontstaan van gehoorschade?**

Nee. Een kwalitatief goed geluidssysteem zou ervoor kunnen zorgen dat de muziek minder hard hoeft om het indruk te laten maken. Echter bij kwalitatief goede geluidssystemen treedt er minder snel vervorming van muziek op waardoor het weer aantrekkelijk wordt om de muziek harder te zetten. De kwaliteit heeft dus geen invloed, de kans op gehoorschade wordt bepaald door de geluidssterkte en de duur.

**Waarom is het zo belangrijk dat je de hele avond je oordoppen in houdt?**

Doe je oordopjes in voordat je de zaal in gaat en houd ze ook de hele tijd in! Door ze later in te doen of tussendoor even uit te doen, krijgen je oren toch nog een klap te verwerken. Bovendien merk je het minste verschil als je je oordopjes alvast in hebt.

**Kan het kwaad als je je oordoppen uit doet in de chill-out?**

Het kan geen kwaad om je oordopjes uit te doen in de chill-out of buiten. Maar vergeet ze niet in te doen voordat je weer naar binnen gaat.

**Ik heb al jaren bij de boxen gestaan, heeft het dan toch nog zin om maatregelen te nemen om gehoorschade te voorkomen?**

Als je nog steeds goed kunt horen, heeft het zeker zin om verdere kans op beschadiging te voorkomen. Maar ook als je gehoor al verminderd is, heeft bescherming zin. Er zijn heel veel trilhaartjes in je oor die het geluid overbrengen. Als een deel daarvan beschadigd is, heeft het zin om extra zuinig te zijn op wat nog overgebleven is. Je gehoor kan slechter worden, bovendien loop je risico op tinnitus of hyperacusis.

**Is het 100% zeker dat je gehoorschade krijgt als je vaak uitgaat zonder gehoorbescherming?**

Nee, het is een risico, en een risico is geen zekerheid. Het probleem is dat je een gehoorbeschadiging vaak niet ziet aankomen, en vooral dat een beschadiging onomkeerbaar is: een permanente piep in je oor als gevolg van te harde muziek is onherstelbaar. En wie wil dat risico nou nemen?