



# Are you still blasting your ears? Follow the pluggers...

**GO>OUT  
PLUG>IN**

[www.goutplugin.nl](http://www.goutplugin.nl)

## “Oordopjes waren voor mietjes. Nu heb ik een permanente piep”

### Gehoorschade en uitgaan

*Uitgaan en muziek horen bij elkaar. In deze flyer lees je informatie die je kan helpen om er nog lang van te blijven genieten.*

### Feiten

- Jaarlijks lopen ongeveer 20.000 jongeren in Nederland blijvende gehoorschade op als gevolg van te harde muziek.
- Je kunt jezelf beschermen tegen gehoorschade.
- De ene persoon is gevoeliger voor het ontwikkelen van gehoorschade dan de ander. Te luide muziek brengt je gehoor echter altijd schade toe en vroeg of laat krijg je daar last van.
- Voor de generatie die op dit moment uitgaat en zich aan luide muziek blootstelt, is de kans groot dat ze voor haar 65ste een hoortoestel nodig heeft.
- Een hoortoestel versterkt het geluid dat je zonder toestel niet of slecht kunt horen, maar brengt nooit je volledige gehoor terug.
- Gehoorschade voel je niet altijd aankomen. Het kan in één klap gedaan zijn met je gehoor en onherstelbaar zijn.

### Hoe loop je gehoorschade op tijdens het uitgaan?

Gehoorschade door muziek heeft alles te maken met te hard en te lang. Hoe lang je in een omgeving bent waar harde muziek wordt gedraaid is goed bij te houden. Het wordt ingewikkeld gemaakt door de geluidssterkte van de muziek. Dit wordt uitgedrukt in decibellen (dB's). Een gewoon gesprek is ongeveer 60 dB(A); op dance events wordt vaak gedraaid op 100 dB(A). De decibelschaal is echter een logaritmische schaal. Dat betekent als er 3 dB harder wordt gedraaid de geluidssterkte verdubbeld is! Het scheelt dus nogal of er op 100 dB(A) of 103 dB(A) wordt gedraaid. Dat is 2x zo hard! Hoe harder wordt gedraaid, hoe korter je in de ruimte kunt blijven zonder gehoorschade op te lopen. Op de achterzijde staat een tabel waarin je kunt aflezen bij welk geluidssterkte en bij welke tijdsduur je gehoorschade op kunt lopen.

De toonhoogte beïnvloedt niet of nauwelijks of je gehoorschade oploopt. Hoge tonen leveren net zoveel schade op als lage tonen bij een gelijke geluidssterkte. Hoge tonen kunnen wel pijnlijker aanvoelen.

### Hoe groot is de kans dat je gehoorschade oploopt?

Te hard geluid x te lang luisteren = grote kans op gehoorbeschadiging  
Hoe hard de muziek staat hangt af van de uitgaansgelegenheid, de band en/of de dj. Maar zelden is het onder de 90 dB(A) en regelmatig boven de 105 dB(A). Op de achterzijde vind je een tabel waar per geluidssterkte staat aangegeven hoe lang je daarin mag verblijven. Boven de 90 dB(A) kan je gehoor al na 30 minuten beschadigd raken als je je regelmatig aan dat geluid blootstelt! Dat betekent dat iedereen die uitgaat en zich aan harde muziek blootstelt eigenlijk een vorm van gehoorbescherming nodig heeft.

*“Ik sta het liefst zo ver mogelijk weg van de boxen, want ik heb mijn lesje wel geleerd nadat ik een keer te dichtbij een box stond.”*

### Wat kun je er zelf aan doen?

Je kunt je gehoor op verschillende manieren beschermen. Het beste is een combi van de verschillende manieren, door bijvoorbeeld niet te dicht bij de boxen te gaan staan en je gehoor te beschermen in de vorm van (op maat gemaakte) oordopjes.

*Drie dingen zijn belangrijk:*

1. Draag oordopjes met ingebouwd filter als je in een discotheek of club bent of op een festival, event of concert.
2. Dans of sta zo ver mogelijk weg van de speakers. Blijf minimaal 2 meter bij de boxen vandaan op binnenlocaties, en 10 meter afstand op buitenlocaties.
3. Regelmatig een ‘oorpauze’ nemen: even naar buiten, uit de muziek vandaan. Rust voor je oren is belangrijk, maar levert ‘netto’ niet genoeg op om je gehoor afdoende te beschermen. Combineer oorpauzes dus altijd met de andere twee maatregelen.

Kijk op [www.goutplugin.nl](http://www.goutplugin.nl) voor een check en meer informatie om je gehoor te beschermen.

### Oordopjes – Go>out Plug>in

1. *Oordopjes kopen. Investeer in goede oordopjes!*
- De oordopjes met een ingebouwd filter zorgen ervoor dat schadelijk geluid wordt weggefilterd, maar dat de klankkleur behouden blijft. Zo kun je nog steeds genieten van de muziek en een gesprek voeren. Er zijn universele en op maat gemaakte oordopjes te koop.
- De beste bescherming krijg je met op maat gemaakte oordopjes, die een heel goed filter hebben en je gehoorgang perfect afsluiten. Deze oordopjes kunnen 20 à 25 dB lawaai-bescherming geven en kosten rond de 120 euro.
- Universele oordopjes met ingebouwd filter kosten gemiddeld 15 euro en kunnen 15 à 20 dB lawaai-bescherming geven.
- Oordopjes met een ingebouwd filter koop je o.a. bij Kijkshop, ANWB-winkels en muziekinstrumentenwinkels. Elke winkel voor hoorapparaten (de audiciens) heeft ze, waaronder de winkelketen Beter Horen. Je kunt ze ook bestellen via de websites op de achterzijde van deze flyer.
- Herriestoppers (van die gele schuimpjes) geven in de meeste gevallen 6 dB bescherming en bevatten geen ingebouwd filter.
- Vingers en sigarettenfilters in het oor beschermen niet.

### Oordopjes – Go>out Plug>in - vervolg

2. *Oordopjes meenemen*  
Als je eenmaal je oordopjes hebt gekocht, vergeet ze dan niet mee te nemen als je uitgaat. Bij de meeste oordopjes die je koopt krijg je een hoesje, zodat je je oordopjes makkelijk kunt meenemen.
3. *Oordopjes in doen: vóóraf en houd ze in!*  
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.

# GO > OUT PLUG > IN

[www.gooutplugin.nl](http://www.gooutplugin.nl)

## Wat zijn de gevolgen van luide muziek?

In elk binnenoor, voorbij het trommelvlies, zitten duizenden trilhaartjes. Als er geluid je oor binnenkomt, wordt de trilling van het geluid omgezet in een elektrisch stroompje. Dat stroompje wordt doorgegeven aan je hersenen, die het vertalen als geluid. Als je oren veel harde geluiden te verwerken krijgen, dan raken de trilhaartjes in het binnenoor verdoofd. Dit heeft oorsuizingen, het horen van pieptonen of zelfs gehoorverlies tot gevolg. Dat kan tijdelijk zijn, maar als de haarcellen geen tijd krijgen om zich te herstellen, of als het lawaai erg hard is, blijven de haarcellen platliggen en sterven ze af. Dat leidt tot lawaaidoofheid en is onherstelbaar. De werking is vergelijkbaar met een korenveld (trilharen) waar de wind over waait (muziek). Tot op zekere hoogte wuift het koren mee op de wind. Als het heel lang waait blijft het koren naar verloop van tijd plat liggen. Of als het kort waait maar heel hard, dan knakt het koren in een mum van tijd om. Hoe slechter de trilharen werken, hoe minder kan worden doorgegeven aan je hersenen, dus hoe minder je hoort.

## Wat zijn de gevolgen van luide muziek? - Vervolg

De vijf meest voorkomende vormen van gehoorschade door lawaai zijn:

- Gehoorverlies (uiteenlopend van iemand niet verstaan in een rumoerige ruimte tot volledige doofheid)
  - Tinnitus = oorsuizingen of pieptonen
  - Hyperacusis = overgevoeligheid voor geluid, hinder van te harde geluiden
  - Diplacusis = waarneming van verschillende toonhoogtes links/rechts van één geluidsbron
  - Distortie = vervorming in de waarneming van geluiden, b.v. muziek
- Alle vormen van gehoorschade kunnen tijdelijk voorkomen (de trilharen zijn dan verdoofd) of blijvend zijn (de trilharen zijn dan afgestorven).

## Bij welk geluidsterkte kun je gehoorschade oplopen?

Deze tabel geeft je kans op gehoorschade weer, als je je vaak blootstelt aan de aangegeven geluidsterkte.

Hoe hard?	Wanneer gehoorschade?	Waar?
120 dB	direct*	Dance events, disco, popconcert, mp3-speler
110 dB	direct*	Dance events, disco, popconcert, mp3-speler
100 dB	na 5 minuten	Dance events, disco, popconcert, mp3-speler
95 dB	na 15 minuten	Disco, popconcert, mp3-speler
92 dB	na 30 minuten	Disco, popconcert, mp3-speler
89 dB	na 1 uur	Een voorbijkomende zware vrachtwagen
86 dB	na 2 uur	Een voorbijrazende trein
83 dB	na 4 uur	Verkeerslawaai
80 dB	na 8 uur	Stadslawaai
77 dB	geen	Luidruchtige gesprekken

\* Met direct wordt bedoeld dat de trilharen direct beschadigen, ook al merk je daar misschien nog niets van.

*"Als mensen met elkaar staan te praten en er is ander geluid op de achtergrond, dan volg ik het al amper meer."*

## Hoe kun je er achter komen of je gehoorschade hebt?

- Een piep of suis in je oren na het stappen? Dat is het eerste teken dat je oren te veel zijn belast.
- Je kunt gehoorschade hebben opgelopen zonder dat je een piep of suis hebt gehoord.
- Gehoorverlies gaat meestal geleidelijk. Vaak valt het voor het eerst op in een kroeg of op een verjaardag. Je kunt moeilijk een gesprek volgen in een rumoerige omgeving.
- Een korte eenvoudige gehoortest doe je op: [www.oorcheck.nl](http://www.oorcheck.nl)
- Een uitgebreidere test kun je gratis laten doen bij een audicien ([www.nvab.nl](http://www.nvab.nl))

## Wat doet de overheid?

Momenteel zijn er alleen wetten voor:

1. De maximale geluidsterkte waaraan personeel blootgesteld mag worden en
2. De maximale geluidsterkte die buiten een discotheek, concertgebouw of evenement hoorbaar mag zijn, ter voorkoming van overlast voor omwonenden. Hoe beter een ruimte geïsoleerd is, hoe harder er muziek mag worden gedraaid. Deze wetten beschermen de bezoekers dus niet! Je bent zelf verantwoordelijk voor de bescherming van je gehoor.

## Colofon

*Uitgave:*

Centrum Media & Gezondheid en GGD Amsterdam in samenwerking met Nationale Hoorstichting, Unity (Jellinek) en Trimbos Instituut ([www.drugsenuitgaan.nl](http://www.drugsenuitgaan.nl))

### Meer weten

*Over gehoorschade en preventiemaatregelen:*  
[www.gooutplugin.nl](http://www.gooutplugin.nl)  
[www.sound-effects.nl](http://www.sound-effects.nl)  
[www.oorcheck.nl](http://www.oorcheck.nl)  
[www.mp3-check.nl](http://www.mp3-check.nl)

*Over gehoorbescherming:*  
[www.gooutplugin.nl](http://www.gooutplugin.nl)  
[www.sound-effects.nl](http://www.sound-effects.nl)  
[www.alpine.nl](http://www.alpine.nl)  
[www.beterhoren.nl](http://www.beterhoren.nl)  
[www.comfoor.com](http://www.comfoor.com)  
[www.filterz.nl](http://www.filterz.nl)  
[www.geendomoor.nl](http://www.geendomoor.nl)  
[www.nvab.nl](http://www.nvab.nl)