

OPLOSSINGEN VOOR EEN OVERGEVOELIG GEHOOR

Wanneer je overgevoelig bent voor geluiden, dan zijn er veel situaties te bedenken waarin je daar last van kunt hebben. Op feestjes, op straat, in winkels, op je werk of in de klas bijvoorbeeld. Of op een overvol treinperron, met een omroeper, rijdende treinen en het fluitje van de conducteur. Wanneer je geluiden ongefilterd registreert, dan krijgen je hersenen zoveel geluid te verwerken, dat ze soms de noodklok zullen luiden. De interpretatie is dan dat de prikkels schadelijk zijn en een gevaar kunnen opleveren voor het lichaam. Dit gaat gepaard met de nodige adrenaline en stress. Een mechanisme van het lichaam om ervoor te zorgen dat je kunt vechten tegen, of vluchten voor, het gevaar. Alleen.... er is geen gevaar wanneer een ambulance met sirenes voorbij komt of wanneer er naast jou een stoel over de grond schuurt met een vervelend, schrapend geluid. De hersenen hebben de prikkels ongefilterd doorgelaten; de 'rem' voor geluidsprikkels werkt niet goed genoeg. Daar kun je jezelf tegen beschermen. Een aantal tips:

Aanpassingen in de omgeving

- Door gebruik te maken van kleden op gehorige stukken, kun je geluiden van voorbijlopende mensen dempen;
- maak een omkeerbordje voor op de deur, met aan de ene kant 'welkom' en aan de andere kant 'niet storen', om duidelijk te maken wanneer binnenlopen echt niet gewenst is;
- wanneer de stoelen schrapende geluiden maken en er is iemand die daar erg veel last van heeft, dan kunnen tennisballen -waarin je een kruisvormige opening snijdt- uitkomst bieden.



Gehoorbescherming en muziekdragers

Er zijn veel verschillende gehoorbeschermers op de markt. Gehoorbescherming in de vorm van:

- oorkappen voor volwassenen en voor kinderen;
- foam oordoppen;
- oordoppen van siliconen of acrylaat;
- met en zonder filter;
- universeel of op maat gemaakt.



Voordeel van de grote koptelefoon is dat die ook nog eens kalmerende diepe druk geeft op het hoofd, wat dempend kan werken. Echter wanneer je liever niet iets op je hoofd hebt, kunnen doppen weer een betere keuze zijn.

Op scholen zie je steeds meer dat er een aantal geluidsbeschermers in de klas aanwezig zijn, zodat leerlingen zelf kunnen kiezen bij welke taken zij die nodig hebben.

Sommige gehoorbeschermers geven een keuze tussen demping van lage, middel of hoge tonen. Lage tonen hoor je vooral goed, omdat daar luchtdruk bij komt kijken. Denk aan een harde bastoon, die trilt door je lijf. Mocht je daar last van hebben, dan kies je voor demping van lage tonen. De meer pijnlijke tonen zijn meestal de hogere tonen. Snerpande geluiden, gillen, schrapende stoelen. Wanneer je de



ervaring hebt dat het vooral de hogere geluiden zoals sirenes en gillen betreft waar je last van hebt, dan maak je de keuze voor hoge tonen demping. Die hoge tonen worden dan extra gedempt.

Noise canceling headphones werken doordat ze de geluiden in de omgeving opnemen, waarna ze vliegensvlug een 'anti-geluid' produceren. De geluiden heffen elkaar dan op. Het werkt vooral bij geluiden met een lage frequentie en monotone geluiden. Dus bij voorspelbare achtergrondgeluiden zoals geroezemoes of het geluid van vliegtuigmotoren. Hoe goed de koptelefoon werkt, verschilt per merk.



Je kunt er ook voor kiezen om een muziekdrager te gebruiken (iPod, mp3-speler of smartphone). Daar speel je dan muziek op, zodat je minder last hebt van omgevingsgeluiden. Het volume houd je laag. Het gaat om maskering van het omgevingsgeluid, niet om geluiden te overtreffen. Een te luid volume (langere tijd boven de 80dB) zorgt voor gehoorbeschadiging.

Wat van belang is bij het dragen van gehoorbescherming, is dat je er relatief korte tijden gebruik van maakt. Bijvoorbeeld gedurende een voorstelling, de tijd dat je over een kermis loopt, of tijdens de schoollunch in het cafetaria. Wanneer je langere tijden gehoorbescherming draagt, zullen de hersenen de gevoeligheid voor geluiden opvoeren, om te compenseren voor een tekort aan informatie. Een averechts effect, want de (over)gevoeligheid wordt dan alleen maar erger.

Wanneer een kind echt niet in een klas kan functioneren zonder zijn of haar gehoor te beschermen voor omgevingsgeluiden, kies er dan voor om tijdens de momenten dat er geen instructie wordt gegeven een muziekdrager te gebruiken met muziek die het kind prettig vindt en die niet afleidt van de taken. Dan ervaren de hersenen het grootste deel van de tijd wel geluiden en heb je minder dat de hersenen zich nog gevoeliger gaan instellen voor geluiden door gebrek aan informatie.

Verkrijgbaarheid en advies

Gehoorbeschermers zijn te verkrijgen bij:

- www.senso-care.nl (pluggies en kappen voor kinderen);
- www.3mnederland.nl;
- www.gehoorbeschermers-oordoppen.nl;
- bij je eigen hoorwinkel.

Bij de laatste krijg je een persoonlijk advies en kun je ervoor kiezen om oordoppen op maat te laten maken.

Mocht je je gehoor willen laten testen, dan kun je met de huisarts overleggen of je een verwijzing kunt krijgen voor een audiologisch centrum.

Wanneer je vragen, tips of ideeën hebt over gehoorbescherming, dan kun je ons mailen op monique@7zintuigen.nl.

Groetjes,
Monique Thoosen
November 2021