

Wat is gehoorschade?

Gehoorschade kan zich op verschillende manieren uiten:

- Je hoort een aanhoudend geruis, gerinkel, gepiep of gebonk. Dan heb je last van **oorsuizingen of tinnitus**. Dit kan van voorbijgaande aard zijn maar ook blijvend.
- Je hoort minder goed, je kan een gesprek in groep of in een lawaaierige omgeving niet goed volgen en telefoneren wordt moeilijker. Dan lijd je aan **gehoorverlies**.
- Je hoort geluiden vervormd, je neemt de tonen van muziek of van gesprekken abnormaal luid of onzuiver waar. Dan heb je te maken met een **geluidsstoornis**.
- Je ervaart simpele alledaagse geluiden als storend, zoals een lopende kraan, een rijdende auto, het gerammel van de afwas, Dan heb je last van **overgevoeligheid of hyperacusis**.
- Je hoort één en hetzelfde geluid in beide oren in andere toonhoogtes of je hoort eenzelfde geluid in één oor als twee verschillende geluiden.

Onderneem onmiddellijk actie

Denk je dat je gehoorschade hebt? Raadpleeg dan een arts, een audioloog of ga naar een hoorcentrum. Vooral bij acute symptomen van gehoorverlies, oorsuizen of overgevoeligheid de dag na de blootstelling aan lawaai zoek je best zo snel mogelijk hulp.

Je oren zijn gevoeliger dan je denkt. Help ze niet naar de ...

Hoe vaak moet je op café naar elkaar roepen om boven de muziek uit te komen? Hoe vaak kan je gewoon meeluisteren met de MP3 van de persoon naast je op de trein? Hoe vaak tuiten je oren nog na een stevig nachtje fuiven? Gehoorschade kan iedereen overkomen. Ook tijdens het klussen in huis, op de werkvloer of bij het werken met machines in de tuin loop je kans op blootstelling aan overmatig lawaai. Bescherm daarom je oren.

Meer weten?

Ga naar de website helpzenietnaardetuut.be

Je risico op gehoorschade bepalen?
Doe de test via de website.



v.u.: Peter Cabus, secretaris-generaal Departement Omgeving, Koning Albert II-laan 20 bus 8



Vlaanderen
is duurzaam

Help ze niet naar de tuut

Voorkom gehoorschade

Departement Omgeving
Koning Albert II-laan 20 bus 8
1000 Brussel
www.omgevingvlaanderen.be

DEPARTEMENT
OMGEVING

omgevingvlaanderen.be

10 tips om gehoorschade te voorkomen

1. Zet het volume van je radio of tv niet te hoog

- Zorg dat je alles en iedereen rondom jou nog goed hoort.
- Zorg dat je zelf niet luider moet spreken om verstaanbaar te zijn.

2. Gebruik je mp3-speler verstandig

- Koop een goede hoofdtelefoon.
- Zet het volume nooit op het maximum.
- Gun je oren na een uurtje muziek luisteren voldoende rust.

3. Vermijd lawaaierige plaatsen en schat het omgevingslawaai goed in

- Als je vanop een meter afstand van je gesprekspartner je stem moet verheffen om verstaanbaar te zijn, is het geluid in de omgeving te hard.
- Bescherm je oren als je het lawaai niet kunt mijden.

4. Houd voldoende afstand van de geluidsbron

- Hoe dichterbij een geluidsbron, hoe schadelijker het lawaai. Ga minstens op 2 meter afstand van een geluidsbron - zoals een box - staan.
- Op grote evenementen moet je uiteraard veel verder van de boxen staan.



5. Gebruik gehoorbescherming

- Gebruik oordopjes of oorkappen als je werkt met lawaaierige machines zoals een kettingzaag. Gebruik ook gehoorbescherming op luide feestjes en evenementen.
- Als je een echte festivalganger bent, kan het de moeite lonen om te investeren in op maat gemaakte oordopjes.

6. Laat je oren rusten

- Gun je oren minstens 24 uur rust nadat je langere tijd aan een grote hoeveelheid lawaai bent blootgesteld, bijvoorbeeld na een fuif.
- Ben je op een meerdaags festival? Zoek dan regelmatig een plek op waar de muziek stil staat, bv. een chill-out room, of gebruik gehoorbescherming.

7. Herken de waarschuwingssignalen

- Raadpleeg onmiddellijk een neus-, keel- en oorarts bij een gevoel van gedempt geluid, oorsuizingen of fluittonen die langer dan 24 uur aanhouden.
- Denk je dat je minder goed hoort? Ga dan eens langs bij een hoorcentrum. Vaak zijn er gratis testdagen.

8. Roken kan gehoorschade verergeren

Roken kan gehoorschade die je hebt opgelopen door een blootstelling aan overmatig lawaai verergeren.

9. Zwangere vrouwen: extra oppassen

Pas extra op wanneer je zwanger bent. Het vruchtwater en de buikwand dempen amper 5 decibel. Geluiden die schadelijk zijn voor jou, zijn dat ook voor je baby.

10. Extra bescherming voor kinderen

- Het gehoor van kinderen is gevoeliger dan dat van volwassenen. Mijd lawaaierige plaatsen of bescherm hun oren met oorkappen. Kinderoren zijn nog niet geschikt voor oordoppen.
- Pas het geluidsvolume aan op activiteiten met veel kinderen.

