



Wacht niet tot het te laat is Oordoppen

Gehoorschade treedt sneller op dan je denkt en is onomkeerbaar. Problemen vermijden doe je door gehoorbescherming te dragen wanneer je in contact komt met luide geluiden, óók wanneer het maar voor korte periodes is.

Jeroen Plessers en Daisy Van Lissum



Wegwerpoordopjes zijn beter dan niets, maar beschermen minder goed dan op maat gemaakte exemplaren.

We onderschatten nog te vaak de impact van regelmatige blootstelling aan harde geluiden. Steeds meer mensen – waaronder ook veel jongeren – kampen daardoor met permanente gehoorschade, wat hun levenskwaliteit kan aantasten. Een oplossing bestaat vooralsnog niet, de schade kan dus niet worden teruggedraaid. Net daarom is het belangrijk om je te beschermen tegen gehoorschade, zeker tijdens het festivalseizoen.

Wegwerpoordoppen zijn beter dan niets, maar de beste bescherming krijg je met op maat gemaakte oordoppen. Die zijn weliswaar duurder, maar wel de investering waard.

Wat is te luid?

Ons gehoor gaat achteruit wanneer de trilhaartjes in het inwendige oor overbelast of zelfs beschadigd geraken door geluidsdruk. Hoe harder het geluid, hoe meer van die trilhaartjes afsterven en hoe minder goed we horen. Gehoorschade kan plots optreden door eenmalige blootstelling aan een intens geluid, bijvoorbeeld een explosie, of langzaam door langdurige of regelmatige blootstelling aan harde geluiden, zoals op een festival. Het eindresultaat is hetzelfde: eens de schade is aangericht, valt die niet meer te herstellen. Meestal uit zich dat in tinnitus of oorsuizen, waarbij een overprikkelde gehoorzenuw onjuiste informatie doorgeeft aan de hersenen met een beltoon, gefluit of gezoem in het oor als gevolg.

Een dagelijkse blootstelling van één uur aan 90 decibel, een volume dat kan worden gehaald met een iPod, kan al nefast zijn voor je gehoor. Bij 100 decibel kan al na vijf minuten schade ontstaan, en geluiden van 120 decibel – onze pijngrens – kunnen ons gehoor meteen beschadigen. Onder die laatste categorie vallen bijvoorbeeld autoradio's op het maximumvolume en een bezoekje aan een discotheek, rockconcert of festival, maar ook een sirene, vuurwerk of een vertrekkend vliegtuig.

Bestel je oordoppen op maat met extra korting via onze website

Hou je oren "jong"

Draag gepaste gehoorbescherming bij blootstelling aan mogelijk schadelijke geluiden, zowel op het werk, thuis als in je vrije tijd.

Beperk de blootstelling en las rustpauzes in voor je oren. Na een luid optreden even gaan chillen in een stille omgeving vermindert de kans op gehoorschade en oorsuizen. Laat je oren na de blootstelling minstens 24 uur tot rust komen.

Probeer overmatige blootstelling te vermijden en ga niet vlak bij de luidsprekers staan op een concert, fuif of festival. Ook wanneer je met oortjes naar muziek luistert, zet je het volume liefst op 60 % van het maximumvolume en niet langer dan 60 minuten per dag.

Zoek een arts op als je langer dan 24 uur last hebt van oorsuizen, gedempt geluid of fluittonen. Hij kan je helpen zoeken naar de oorzaken en doorverwijzen voor een gehooronderzoek.

Het gehoor van kinderen is gevoeliger dan dat van volwassenen. Bescherm kinderen met oorkappen; voor oordopjes zijn ze nog te jong. Vermijd ook luide omgevingen wanneer je zwanger bent. Je buik dempt amper 5 dB, waardoor de zich ontwikkelende baby al snel kan worden blootgesteld aan 100 dB.

Belang van goede bescherming

Een verhoging van 10 dB staat eigenlijk gelijk aan een vertienvoudiging van het volume. Toch klinkt dat voor ons oor "slechts" als een verdubbeling van het lawaai. Het verschil tussen het gemeten geluidsniveau en onze gewaarwording verhoogt natuurlijk het risico op gehoorschade, omdat we het geluidsniveau verkeerd inschatten. Zelfs met gehoorbescherming is het opletten geboden. Beperk je blootstelling aan lawaai en zorg vooral dat je je oordopjes juist gebruikt, anders bieden ze een vals gevoel van veiligheid. Zo moet je kneedbare wegwerpoordopjes van mousse of was diep genoeg in je oor steken, wil je dat ze hun werk doen. Anders zal de gehoorgang niet volledig afgesloten zijn. Ze zijn goedkoop en daardoor geschikt voor wie ze maar af en toe nodig heeft, maar vervormen wel het geluid. Lamellenoordopjes of "paraplutjes" zijn gemaakt uit zacht plastic of rubber, en zijn iets duurder. Ook hier is het essentieel dat je ze correct inbrengt. Ze kunnen meermaals worden gebruikt en bevatten een filter, waardoor ze het geluid minder vervormen. Otoplastieken tot slot zijn oordoppen op maat. Ze kosten € 100 tot € 170, maar passen wel perfect in je oor, gaan zo'n vijf jaar mee en bieden de beste bescherming en het beste draagcomfort van alle opties. Sommige ziekenfondsen komen zelfs tussen in de prijs.

Omdat wij veel belang hechten aan goede en betaalbare gehoorbescherming, kun je via onze groepsaankoop een extra korting genieten bij de aankoop van oordopjes op maat. Ontdek er meer over op www.testaankoop.be/actieoordoppen. 🍏