



LOOP IK RISICO OP GEHOORSCHADE?

Door **Help ze niet naar de TUUT** | 11-24 jaar

Ga je regelmatig naar een fuif of een optreden van je favoriete groep of dj? Luister je graag naar muziek via een hoofdtelefoon of oortjes?

Geen probleem, geniet ervan! Maar hou er rekening mee dat **langdurig of overdreven lawaai je gehoor kan beschadigen**.

En gehoorschade **kan je niet herstellen**.

Het gevolg is niet alleen dat je **minder goed hoort**. Je kan er ook **oorpijn, oorsuizen** (tinnitus) of **overgevoeligheid** aan geluid (hyperacusis) aan overhouden.

Je oren zijn dus gevoeliger dan je denkt. Je loopt niet alleen risico door luide muziek maar ook als je in een luide omgeving werkt of plots wordt blootgesteld aan een hoog geluidsniveau zoals een knal vlak bij je oor.

Tips om gehoorschade te vermijden

- Beperk het **geluidsniveau** van je **radio** of **TV**. Het kan geen kwaad om de muziek af en toe wat luider te zetten maar doe dit maar voor even. Bijvoorbeeld voor je favoriete nummers of een bepaald programma, maar niet de hele tijd.
- Gebruik je **mp3-speler** of **smartphone** verstandig en zet de muziek niet te luid. Zeker als je luistert met oortjes. Op de nieuwste toestellen krijg je een melding als je het geluidsniveau hoger zet dan de veilige drempel. Negeer dit bericht niet. Verhoog het geluid alleen voor enkele favoriete nummers, maar niet voor je hele afspeellijst.
- Vermijd zoveel mogelijk **luide plaatsen** en durf te zeggen wanneer je het geluid te luid vindt.
- Laat je **oren** regelmatig **rusten** in een minder luide omgeving.
- Hou genoeg **afstand** - minstens 1 meter - van een **geluidsbron** zoals een luidspreker op een concert of fuif of in een café. Want hoe dichterbij je bij zo'n geluidsbron staat, hoe hoger het geluidsniveau.
- Gebruik **gehoorbescherming**, zoals op maat gemaakte oordoppen. Er is veel keuze in goede gehoorbescherming waarmee je kan genieten van muziek of praten.
- Bescherm je oren ook als je op een luide plaats aan het **werk** bent of aan de slag gaat met een luid toestel.
- Pas extra op als je **zwanger** bent. Geluidsgolven en trillingen zijn bijna even sterk in je buik als er buiten. Je baby kan hierdoor ook gehoorschade oplopen.
- **Roken** kan gehoorschade versterken.

Ik denk dat ik gehoorschade heb opgelopen, wat nu?

Ga dan zo snel mogelijk naar je huisarts. Die kan je doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp.

Vind [meer informatie en contact met lotgenoten](#).

PRAAT EROVER



Chat met JAC

Ma-vr: 13-19u.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



Test jouw risico op gehoorschade

TUUT.LNE.BE 