

Fit blijven



Leefstijlcoach Mijke Dirks helpt mensen om fit te blijven. Ze geeft hier wekelijks advies.

Het leed dat verkoudheid heet

We zitten nog volop in de winter. Al lijkt de natuur snel naar de lente te willen met de eerste krokussen die heel voorzichtig de kopjes boven de grond steken.

In deze overgang van winter naar lente zijn er veel mensen die volop aan het hoesten, snorren en niezen zijn. Kun je eigenlijk voorkomen dat je snorrend de lente tegemoet gaat?

Verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus. Deze virussen kunnen worden overdragen via de vochtdruppeltjes in iemands uitademing en via de handen. Bij een gewone verkoudheid raakt het slijmvlies in het keel-, mond- en neusgebied ontstoken en wordt er meer slijm geproduceerd. Door deze ontsteking is het slijmvlies geïrriteerd en kan in de neus een nie-sprinkel en in de keel een hoestsprinkel worden afgegeven. Ook kan er sprake zijn van keelpijn en oorpijn.

Het antwoord op de vraag of je kunt voorkomen dat je verkouden wordt is helaas nee, bijna niet. Wanneer je verkouden bent, probeer dan zo min mogelijk het virus door te geven. Dit doe je onder andere door goed en vaak je handen te wassen, in je elleboogholte te niezen in plaat van in je hand en na gebruik papieren zakdoekjes weg te gooien.

Er zijn ook geen medicijnen voor de verkoudheid. Wat kan helpen, bij een verstopte neus, is een zoutoplossing. Stomen om de luchtwegen wat vrij te maken en verder een ui naast je bed. Een hogere weerstand vermindert wellicht de kans op een verkoudheid.

Zorg dus voor voldoende slaap, eet gezond en zorg voor voldoende beweging. Op naar de lente!

Gekmakende piep die je nooit uit kunt zetten



'Ik blijf positief; het enige wat je kunt doen'

De ochtend na het 'hardstylefestival' ontwaakt Robin Hovenier met een harde piep in zijn oor. „Had ik wel vaker na het uitgaan, maar nu bleef die piep. En een stuk harder. Ik raakte in paniek. Wat is dit?“

Het is november 2016. Hij gaat op zoek op internet en vindt van alles over tinnitus. Dat móet het zijn. Een piep, brom, fluit, suis of ander geluid in het hoofd, of in één of beide oren. „Al snel werd duidelijk dat er niks aan te doen is.“ Hij stuit ook op een filmpje van Gaby Olt-huis, een 47-jarige vrouw die euthanasie pleegde vanwege een ondraaglijke vorm van oorsuizen. „Dat stelt je niet gerust.“

Robin Hovenier gaat naar zijn huisarts. „Er is niks aan te doen“, zei ze. 'Leer er maar mee leven.' Zo werd ik weggestuurd. Ik was flabbergast.“ Hij laat het er niet bij zitten en bezoekt een KNO-arts, misschien is het wel een prop in zijn oor. „Weer kreeg ik te horen: 'Leer er maar mee leven'. Zo'n antwoord trek je niet!“

Hij belandt bij een audiologisch centrum. „Ik sprak met een maatschappelijk werker over tinnitus. Wat is het, wat gebeurt er nou in je hoofd? Tinnitus heeft duizenden oorzaken. Het zit meer in je hersenen dan perse in je oor. Dat maakt de behandeling ook vrij lastig. Er zijn allerlei experimenten gedaan, maar er is nog niks gevonden. Nog geen passend resultaat voor iedereen, helaas.“

„Het is nooit meer weggegaan“, zegt de nu 28-jarige jurist uit Baarn. Het belemmert soms zijn werk. „Als het heel erg is, kan ik lastig stukken lezen.“ Hoe het klinkt? „Ik hoor verschillende geluiden. De hoge piep is het ergst.

Het geluid van een fluitketel naast je oor, daar word je gek van. Op slechte dagen hoor ik hem harder. Je kunt hem nooit uitzetten. Stress en vermoeidheid zijn triggers. Ook de donkere decemberdagen zijn lastig. In beide oren hoor ik ook een ruis. En als ik in bed lig, wanneer het helemaal stil is, hoor ik aan mijn rechteroor een soort koelkastbrom.“

Natuurgeluiden

Uit testen blijkt dat hij geen gehoorverlies heeft. „Super raar toch? Als je na een festival dit allemaal krijgt, denk je: dat gehoor heeft een behoorlijke klap gehad. Maar dat is nog helemaal goed.“

Soms zet hij voor afleiding natuurgeluiden aan. „Regen, een beekje, wind, krekels, zodat je even een ander geluid hebt dan alleen die piep.“ Maar het is er altijd. „Ik had een tijd depressieve gedachten: 'Ik ben jong en moet nog een paar jaar, hoe moet ik hiermee oud worden?‘“

„Op mijn werk kon ik me toen lastig concentreren. Je let er constant op en blijft zoeken op internet. Dat helpt ook niet. Daardoor versterkt het geluid weer. Het is een cirkel. Je moet proberen er juist geen aandacht aan te geven. 'Je moet het accepteren', zegt iedereen tegen je. Dat is zo, maar dat is heel erg lastig in het begin.“

„Nu gaat het stukken beter met me. Ik ben de tinnitus gaan volgen en gaan kijken: wat werkt voor mij

Ongeveer 1,2 miljoen Nederlanders hebben in meer of mindere mate tinnitus.

'Week van het oorsuizen': het aantal jongeren met tinnitus stijgt door harde muziek, uitgaan en festivals



goed? Waardoor wordt het qua gevoel minder? En wat werkt niet?“ Robin Hovenier weet nu dat slaapgebrek de piep verergert. „Dus begin ik een uurtje later op mijn werk zodat ik aan die acht uur slaap kom.“

„Er geen aandacht aan besteden is het aller-moeilijkst. Wat helpt is leuke dingen doen. Als ik in het bos loop hoor ik de wind en de bladeren. Dat is heerlijk. Omgevingsgeluiden maken het een beetje dragelijk.“ Erover praten helpt ook. „Maar als je het niet hebt, begrijp je me nooit voor de volle honderd procent.“ En zoek hulp als je er last van hebt, zegt hij. „Tinnitus kan zo'n impact op je leven hebben.“

„Ik blijf over het algemeen positief. Dat is het enige wat je kunt doen. Je kunt wel jammeren - en echt geloof me, die momenten heb ik ook - maar het helpt niet. Zeggen: het moet nú weg, ik ben er klaar mee, er moet een oplossing komen, dat werkt gewoon niet. Je moet door. Je hebt een leven, gezin, familie en vrienden.“

Extreem

In Nederland zijn naar schatting 1,2 miljoen mensen die in meer of mindere mate last hebben van tinnitus. „Het aantal jongeren met oorsuizen groeit extreem. Komt door de festivals“, zegt Hovenier, die wil dat jongeren hun oren beschermen tegen geluidsschade. „Had ik bij dat festival maar oor-

doppen in gehad. Ik kon ze daar kopen voor vijftien euro, maar ik was student. Had ik het maar gedaan! Ik waarschuw mijn vrienden: doe oordoppen in. En gebruik de volumebegrenzer op je muziekspeeler. Besef dat je niet onverwoestbaar bent, ook al ben je een jonge gast.“

Nu draagt hij altijd op maat gemaakte oordoppen op herrie-

plekken. „Zaterdag ben ik gaan poolen in een kroeg met oordoppen in. Dan word ik gek aangekeken. Maakt me echt niks uit. In een bioscoop heb ik ze ook in.“

De buitenkant

Het ontbrekt soms aan begrip in zijn omgeving. „Als jij een arm kwijt bent ziet iedereen dat je wat mankeert. Maar bij mij zie je aan

de buitenkant niet dat ik iets heb. Ik kan het geluid ook niet laten horen. Niet iedereen heb ik het verteld. Ze moeten me ook niet zien als slachtoffer, of zo. Dat ben ik niet. Maar ik heb wel momenten dat ik er knettergek van word. Je kan er nu mee worden, maar het geneest niet.“

Annemarie de Jong

'Altijd het geluid van vliegtuigmotor in hoofd'

Angela (51) werd begin 2018 overvallen door onverklaarbare plotselinge gedeeltelijke doofheid, tinnitus én overgevoeligheid voor geluid: hyperacusis.

Veel geluiden komen vervormd en blikerig binnen. Genieten van muziek is er niet meer bij. Feestes, bioscoopbezoek en andere sociale uitjes zijn nooit meer vanzelfsprekend. Na dit interview moet ze een uur bijkomen. „Ik heb altijd het geluid van een vliegtuigmotor in mijn hoofd. Soms leg ik het uit als een stofzuiger die de hele dag naast je staat te loeien“, zegt Angela.

Ze wil niet met haar echte naam in de krant, omdat ze is verwickeld in 'een moeizaam re-integratieproces'. „Als dit je

overkomt staat je wereld stil. Het is verborgen leed, niet zichtbaar voor de buitenwereld. Maar je bent echt beperkt. Veel mensen zijn zich er niet van bewust wat dit met je doet“, zegt Angela.

Ze legde een weg af langs vele ziekenhuizen, artsen en therapeuten. Een antwoord kwam niet. „Zeker in het begin is het niet te doen, maar er is een leefbare weg te vinden. Er komt een moment dat het geluid een keer een beetje naar de achtergrond gaat. Als je dit net hebt, kun je hier niks mee. Maar ik kan echt weer gewoon slapen. Af en toe is het nog steeds een hel, maar uiteindelijk weet je mét je beperking te leven. Ik kan dit zeggen na een proces van anderhalf jaar. Maar zeker in het begin zijn er momenten geweest

waarop ik dacht: 'Als het zo moet, hoeft het voor mij niet meer. De glans is eraf.'“ Gek werd ze 'van goedbedoelde adviezen'. „Wat voor mij werkt, is verder gaan met leven. Het geluid heel bewust niet opzoeken. Het moet 'eigen' worden. Nu ga ik zweverig klinken, maar duik in jezelf, want daar ligt de oplossing.“

Vage therapieën

Ze stopte met haar heil zoeken 'in vage therapieën'. „Ik heb alle mogelijke dingen gedaan, tot zuurstofftherapie aan toe. Maar zolang ik op zoek ben, accepteer ik niet wat gaande is.“

Het blijft complex. Ze is deels doof, plus overgevoelig voor geluid én kampt met tinnitus. „Het is eigenlijk nooit goed. Hoe stiller

Tinnitus bij 20 procent van jongeren

Zo'n twintig procent van de Nederlandse jongeren heeft last van tinnitus (oorsuizen), meldt Stichting Hoormij. „Komt vaak door het luisteren naar harde muziek, uitgaan en festivals.“ Exacte cijfers ontbreken, maar de stichting schat dat tien tot twintig procent van de totale bevolking wel eens last heeft van tinnitus.

De gevolgen zijn bijvoorbeeld: concentratieproblemen, slecht slapen, angstig of somber zijn en sociale contacten vermijden. „Geen ingreep kan het geluid uitzetten“, meldt de stichting. „De klachten zijn hooguit te verzachten door manieren te vinden ermee te leren leven.“ Voor een kleine groep is tinnitus invaliderend.

Tinnitus is het waarnemen van een piep, brom, fluit, suis of ander geluid, zonder dat er een externe geluidsbron aanwezig is. Lange tijd is gedacht dat tinnitus ontstond in de haarcellen van het gehoororgaan. „Inmiddels denken onderzoekers dat het geluid in de hersenen ontstaat“, meldt de stichting. Spanning en vermoeidheid kunnen klachten verergeren. Net als veel aandacht geven aan de tinnitusgeluiden.

Tot op heden bestaat er geen behandeling die voor de grote groep patiënten effectief is. Wel kan in uitzonderlijke situaties een (medische, audiologische of psychologische) behandeling leiden tot flinke vermindering van tinnitus. Meer informatie: www.stichtinghoormij.nl

Annemarie de Jong