

## HERKEN GEHOORVERLIES



# ‘Wát zeg je?!’

Zet u de televisie steeds harder, bent u snel moe in gezelschap of mist u geregeld de grap op een feestje? Dan is het een goed idee om uw gehoor te (laten) testen. Wil Verschoor, directeur van patiëntenorganisatie Hoormij/NWS, vertelt hoe u dat het beste aanpakt.

Tekst Saskia Grootegoed | Illustratie Cracco Illustration



**B**ijna iedereen krijgt op een bepaald moment in het leven te maken met gehoorverlies”, vertelt Wil Verschoor. “Net als ons zicht gaat het gehoor met het klimmen der jaren langzaam achteruit. Het is daarom niet de vraag óf je last van gehoorverlies krijgt, maar wanneer. Maar waar de bril tegenwoordig een hip modeaccessoire is, rust er op het dragen van een gehoorapparaat nog steeds een groot taboe. Veel mensen hebben het idee dat ze echt oud zijn als ze zo’n apparaatje gaan dragen. Ze zijn bang dat iedereen het ziet. Dat is jammer, want de tijd dat je met een groot apparaat op je oor rondliep is echt voorbij. Uit onderzoek blijkt dat mensen gemiddeld zeven tot tien jaar te laat aan een gehoorhulpmiddel beginnen. Een gemiste kans, want de naam zegt het al, het is juist een goed hulpmiddel om dagelijks ongemak te verlichten.”

### Hoe kun je merken dat je gehoor achteruitgaat?

“Als je in het theater of bij een congres altijd vooraan moet zitten om het goed te kunnen horen, dan

is dat natuurlijk een teken aan de wand. Maar er zijn ook minder opvallende symptomen van gehoorverlies. Snel vermoeid raken is er een. Hoor je slecht, dan moet je de hele tijd hard je best doen om alles te verstaan en dat maakt je moe. Soms zijn ook ernstigere klachten terug te leiden naar slecht horen, zoals concentratieproblemen of een depressie. Dat laatste komt doordat mensen zich – bewust of onbewust – meer gaan terugtrekken uit het sociale leven als ze niet goed horen. Het gevaar bestaat

## ‘Gehoortverlies is makkelijk te maskeren, maar kan grote gevolgen hebben’

dan dat je steeds meer in jezelf gekeerd raakt. Hierdoor kun je je eenzaam of neerslachtig gaan voelen. Gehoorverlies is gemakkelijk te maskeren. Als je niet goed ziet, roept iedereen al snel dat je een bril of leesbril moet. Slecht horen is veel minder opvallend, terwijl de consequenties wel heel groot kunnen zijn.”

### Wat kan verder, naast ouder worden, gehoorverlies veroorzaken?

“Een belangrijke oorzaak is blootstelling aan lawaai. Als je oren geregeld hard geluid te verwerken

krijgen, dan kan je gehoor schade oplopen. Naar schatting een miljoen mensen in Nederland hebben last van oorsuizen. Je hoort dan constant een toon, piep of brom in je oren. Dat is niet alleen storend, maar maakt het ook moeilijker om je op andere geluiden te concentreren. Er zijn ook minder ernstige oorzaken van gehoorverlies, zoals oorsmeer, een verkoudheid of een oorontsteking. Verder kun je gehoorverlies krijgen van bepaalde medicijnen, zoals sommige antibiotica, ontstekingsremmers, medicijnen bij chemotherapie, of plastabletten. Hoor je minder goed, vraag dan de apotheek of huisarts of je medicatie hier een oorzaak van zou kunnen zijn.”

### Zelf thuis je gehoor testen: een goed idee?

“Een thuishetst kan een indicatie geven van hoe het met je gehoor is gesteld. Als je 50 bent, maar uit de test een gehoorleeftijd van 80 blijkt, dan weet je genoeg. Op [www.hoortest.nl](http://www.hoortest.nl) vind je een goede thuishetst. Op [www.hoorwijzer.nl](http://www.hoorwijzer.nl) van de stichting Hoormij kun je een handige vragenlijst invullen over je gehoor. Ook vind je er informatie over welke specialist je het best kan adviseren bij specifieke klachten, en tips voor het kiezen van het juiste gehoorhulpmiddel.”

### Wanneer ga je naar de dokter?

“Als je zo rond de pensioenleeftijd steeds minder gaat horen, dan kun je prima af met een bezoek aan de audicien. Krijg je eerder klachten, dan is het verstandig om eerst naar de huisarts te gaan. Die kan dan onderzoek doen naar de oorzaak van de klachten en je eventueel ►



doorverwijzen naar de juiste specialist. Als blijkt dat je aan één of aan beide oren gehoorverlies van meer dan 35 decibel hebt, dan is een gehoorhulpmiddel echt nodig om geluiden goed waar te kunnen nemen en gesprekken te verstaan. In dat geval wordt minimaal 75 procent van de kosten vergoed door de verzekeraar.”

### Hoe betrouwbaar is een gehoortest in een winkel?

“Er is veel verschil in de kwaliteit van zorg die audiciens leveren. Mijn advies is om in je omgeving te vragen of mensen ervaring hebben met een goede audicien. Vaak biedt die een gratis hoortest aan. De uitslag geeft meestal een prima indicatie van je gehoor. Maar een audicien wil natuurlijk ook graag gehoorapparaten verkopen.

---

## ‘Ook van medicijnen kun je gehoorverlies krijgen’

---

Audiciens bieden geregeld heel dure toestellen aan, terwijl de meeste mensen die helemaal niet nodig hebben. Gehoortoestellen zijn ingedeeld in categorieën; van 1 voor mild gehoorverlies tot 5 voor ernstig gehoorverlies. De meeste mensen kunnen uit de voeten met een toestel uit een van deze categorieën. Daarnaast is er nog een buitencategorie van heel

dure toestellen voor zeer slechthorenden. Deze apparaten hebben veel mogelijkheden en zijn gemaakt met behulp van de nieuwste technieken. Slechts een paar procent van de slechthorenden heeft zo’n toestel nodig. De verzekering vergoedt deze toestellen niet. In sommige gevallen kun je wel een bijzondere zorgaanvraag bij je zorgverzekering doen om toch een vergoeding te krijgen. Je hebt dan wel een medische verklaring van een audioloog nodig.”

### Wat is de belangrijkste tip voor een goed gehoor?

“Jezelf beschermen tegen hard geluid is het allerbelangrijkste. Soms kun je al blijvende gehoorschade oplopen nadat je één keer aan lawaai bent blootgesteld. Zet muziek op je koptelefoon daarom niet te hard, sta niet te dicht bij de boxen tijdens een concert en bescherm je gehoor tijdens het motorrijden. Oordoppen dragen is dan een goed idee. Maar bovenal: blijf niet doorlopen als je klachten hebt en vermoedt dat je gehoor achteruit is gegaan. Er is vaak van alles aan te doen en een gehoorhulpmiddel kan het leven echt een stuk aangenamer maken.” ■

Toch genieten van muziek als u slechter hoort? Het kan:  
[www.plusonline.nl/hulp-bij-horen](http://www.plusonline.nl/hulp-bij-horen)