

Mag het wat stiller?!

Geluidsoverlast en uw gezondheid

Van oorsuizen over hartritmestoornissen tot mentale problemen: lange tijd blootstaan aan intensieve geluiden kan uw gezondheid aantasten. De 9 meest voorkomende effecten van lawaaihinder.

1 Geheeroverlies

Als u lange tijd aan geluidsoverlast blootstaat, loopt u het risico dat uw gehoor beschadigd raakt en dat u op termijn minder goed hoort. De regio die de hoge tonen registreert, is het kwetsbaarst.

2 Oorsuizen en tinnitus

Naast geheeroverlies kan intens lawaai ook oorsuizen of tinnitus veroorzaken. Daarbij hoort iemand constant een geluid dat niet afkomstig is van een externe bron. Dat kan geruis zijn, maar ook gefluit, gesis, gebrom ...

3 Oorpijn en overgevoeligheid

Een geluid is soms zo sterk dat het letterlijk pijn doet aan de oren. Meestal gaat die pijn over wanneer het lawaai stopt, maar bij sommige mensen leiden extreme geluidsprikkels tot hyperacousis, een overgevoeligheid voor alle geluiden. Het lawaai van een vaatwasser die leeggemaakt wordt bijvoorbeeld, is voor hen gewoon ondraaglijk.

4 Geluidsvervorming

Wanneer bepaalde regio's in het binnenoor niet meer naar behoren werken, bestaat

de kans dat geluiden vervormd worden waargenomen. Vooral voor muzikanten stelt dat een groot probleem.

5 Slaapproblemen

Sommige mensen slapen door alles heen, anderen ontwaken al bij een heel lichte geluidsprikkel. De meesten worden wakker vanaf 30 decibel, het geruis van een voorbijrijdende auto. Het kan daarbij gaan om een bewuste of om een onbewuste ontwakking van enkele seconden. Hoe dan ook, bij frequente prikkels raakt uw nachtrust verstoord.

6 Verminderde leerprestaties

Jongeren met geheeroverlies kunnen een leerachterstand oplopen omdat ze de leerkracht niet zo goed verstaan. Hebben ze daarbij ook nog eens last van tinnitus, dan is het voor hen extra moeilijk zich te concentreren. Ook vermoeidheid door slaapproblemen als gevolg van oorsuizen of nachtlawaai geeft soms aanleiding tot ondermaatse prestaties op school.

7 Hartritmestoornissen

Op concerten met heel luide bastonen, kan het hart – heel uitzonderlijk – het ritme van



de bas aannemen, waardoor de bloedcirculatie ontregeld raakt. Ook 's nachts leidt lawaai soms tot hartproblemen. Wanneer we slapen, worden geluidsprikkelers verwerkt door ons lichaam. De adrenaline stijgt, en dus ook de bloeddruk – en dat in een periode waarin we eigenlijk moeten rusten. Dat vormt een voedingsbodemp voor hartproblemen.

8 Sociaal isolement

Wie gevoelig is voor geluid, zal activiteiten met veel lawaai mijden. Ook mensen met gehoorverlies gaan sociale activiteiten uit de weg omdat ze het moe

zijn steeds te moeten vragen om zinnen te herhalen.

9 Mentale problemen

Klachten rond gehoorschade als tinnitus of hyperacusis gaan dikwijls hand in hand met klachten als depressie, angststoornissen en allerhande psychosomatische aandoeningen. Het staat nog niet 100% vast of problemen als tinnitus en overgevoeligheid voor geluid leiden tot mentale problemen, of dat het net omgekeerd werkt, maar sowieso ervaren mensen met tinnitus en hyperacusis vaak een verlies aan levenskwaliteit. ☹

Wat is te luid?

Vanaf wanneer lawaai echt schadelijke effecten heeft, hangt niet alleen af van de **intensiteit** van het geluid, maar ook van de **duur**. De gevoeligheid voor gehoorschade varieert bovendien van persoon tot persoon. De wet bepaalt in elk geval dat muziek op **festivals** niet hoger mag gaan dan **100 decibel**, en een werkgever die zijn **werknemers** 8 uur blootstelt aan **80 decibel**, moet goede gehoorbescherming bieden.

Op twee oren

Zo vermijdt u gehoorschade

*Draag in luide omgevingen op maat gemaakte **oordopjes**. In tegenstelling tot de standaardversies nemen die de vorm van het oor aan en sluiten zo de gehoorgang volledig af. Ze blijven bovendien goed zitten en voelen comfortabel aan.

*Ga niet te dicht bij de geluidsboxen staan. Blijf op een festival op een **afstand** van 20 à 25 meter.

*Bevindt u zich op een plek met een intens geluidsniveau, zoek dan om het uur een **stillere omgeving** op, om uw oren vijf à tien minuten rust te gunnen.

*Hebt u een dag of avond doorgebracht in een luide omgeving, luister dan de volgende 24 uur niet met de **hoofdtelefoon** naar luide muziek. Het bovenste kwart van de volumecapaciteit van bijvoorbeeld een mp3-speler gebruikt u sowieso beter nooit.

*Als u buitengeluiden hoort in uw slaapkamer, kies dan voor **isolerend glas**. Let wel: het moet om akoestische isolatie en niet om warmte-isolatie gaan, want zelfs driedubbel gewoon glas houdt geluid niet tegen. Goed om te weten: als het lawaai in de slaapkamer met 10 decibel vermindert, dan ervaren we dat als een halvering van de geluidsterkte.

***Snurkende partners** kunnen voor geluidsoverlast zorgen. Sommigen produceren tot 80 decibel, evenveel als een boormachine. Vooral bij mensen met slaapapneu lopen de decibels op. 's Nachts een CPAP-masker of mondprothese dragen, kan uitkomst bieden. Dat houdt het gesnurk onder de 25 decibel.

***Stress** verhoogt de gevoeligheid voor geluidsprikkelers. Probeer die stress dus binnen de perken te houden door ontspanningstechnieken, sport ...