



het is een alarmbel'



Last van een piep: wanneer zoek je hulp?

Heb je net een hevige knal gehoord of ben je naar een luid concert geweest en ervaar je hevige tinnitus én sterk gehoorverlies? Zoek dan binnen de 72 uur medische hulp. Een behandeling met zuurstof of cortisone kan de gehoorschade deels tenietdoen. Heb je enkel last van tinnitus, dan heeft het weinig zin om naar de spoedafdeling te hollen. Artsen spreken pas van chronische tinnitus als het geluid gedurende drie maanden constant aanwezig is en je er veel last van hebt. Dus: krijg je het geluid niet uit het hoofd, houdt het je wakker, draag je vaak oordoppen of stel je vast dat je je (sociale) gedrag aanpast om de tinnitus te vermijden of te beperken? Dan is het tijd om aan te kloppen bij een expert. Het is niet nodig om drie maanden te wachten, benadrukt Vinck. "Als je twee weken na een festival nog een piep of tuut hoort en je maakt je zorgen, dan is het belangrijk dat je je laat onderzoeken en vooral, dat je goed geïnformeerd wordt. Correcte info kan de angst temperen en vermijden dat het probleem ontspoort. Ik roep huisartsen dan ook op vaker door te verwijzen naar de gespecialiseerde centra."

© KLUW

"Er is een spectrum van geuren, geluiden en lichtprikkels die we allemaal kunnen verdragen. Maar ik zeg vaak tegen mijn vrouw dat ze haar zonnebril niet zo vaak mag opzetten: als je je ogen altijd beschermt tegen licht, dan vind je op den duur veel lichtprikkels te sterk. En als je brein aanleert dat het geluid in de bioscoop te luid is of dat het geraas van de autosnelweg in je tuin stoort, dan zal dat ook steeds luider gaan klinken.

"Het is dus belangrijk om geluidsproblemen te nuanceren: we moeten ervoor waken geluid al te veel als een bedreiging te bestempelen. Ik merk dat mensen bijvoorbeeld heel fel reageren op het lawaai van de kusttram. Ik ga niet ontkennen dat zo'n tram geluid maakt en dat dat storend is, maar niet iedereen ervaart dat even sterk. Onze problemen met geluid zijn een expressie van een overbelast brein. Mensen willen geen stilte, ze willen rust.

"We zullen als maatschappij een balans moeten zoeken: we moeten meer rust creëren zonder geluid te verketteren. In Parijs staan al veertig flitspalen die mensen beboeten als ze te veel lawaai maken op de terrassen, in Gent is er ook interesse om zulke sensoren te plaatsen. Die kant willen we toch ook niet uit?"

'Geluidsproblemen zijn een expressie van een overbelast brein. Mensen willen geen stilte, ze willen rust'

tinnitus lijdt, stapt het best wél weer het podium op.

"Veel professionele muzikanten die er last van hebben vrezen dat ze nooit meer zullen optreden, zeker door die overgevoeligheid voor geluid. Maar het omgekeerde is waar: als je stopt met wat je het allerliefste doet, dan zullen de klachten net toenemen. Als je je terugtrekt in de stilte, dan is het gepiep het enige wat je nog hoort. Hoe meer je je schikt naar de tinnitus, hoe erger het wordt. Je moet je er wel bewust van zijn dat de tinnitus een signaal is om even op de rem te staan."

Er is wel een kentering aan de gang: bij concerten dragen steeds meer mensen oordoppen.

"Mensen beseffen steeds meer dat ze zich moeten beschermen tegen hoge decibels. Maar een belangrijke kanttekening: je moet niet overdrijven. Gehoorbescherming is pas nodig als je moet roepen om elkaar te verstaan. Dat is een eenvoudige vuistregel die overal geldt, van concerten over trouwfeesten tot filmzalen."

Waarom mogen we zeker niet overdrijven?

DM

MENINGEN 13
'Tijd om het foute geluidsbeleid in vraag te stellen'



Meer info op on-gehoord.com

Bart Vinck,
Tinnitus, een schaduw van geluid, Manteau, 192 p., 24,99 euro.