



king te stellen. Onlogisch is volgens Vinck wel dat gehoorbescherming dragen daar niet verplicht is. Werknemers zijn verplicht gehoorbescherming te dragen vanaf 85 dB. Die verplichting is ingegeven door het feit dat deze mensen vaak dagelijks urenlang lawaai ondergaan. Maar Vinck noemt het toch bizar dat drankverkopers of anderen die werken op een festivals als Werchter door diezelfde wet oordoppen moeten dragen en zo beschermd zijn, terwijl dat voor de festivalgangers niet geldt.

Naar muziek luisteren doen we ook via onze smartphone. Dan is het beter om met een koptelefoon te luisteren dan met ‘oortjes’. Zo ben je geneigd het volume minder luid te zetten doordat het geluid van buitenaf minder binnenkomt. De veilige limiet is tot een derde van het volumebalkje in je gsm.

Wie als werknemer de hele dag in te veel lawaai werkt kan af en toe echte ‘oorkapen’ opzetten, koptelefoons die geluid sterk dempen. Maar omdat dat werk en communicatie hindert, zijn er op werven en in fabriekshallen ook ‘universele’ oordoppen voorzien die verder iedereen ook in de winkel kan kopen: in zachte mousse, in voorgevormd plastic met lamellen of in was. Daarnaast zijn er op maat gemaakte oordoppen in siliconen die je kan laten maken in een hoorcentrum.

“Het allerbeste is sowieso dat laatste”, zegt Vinck. “Ze kosten wel zo’n 160 euro per set, maar je kan er vele jaren mee verder en ze sluiten je gehoorgang perfect af, waardoor er geen geluid kan binnenleken. Je moet ze wel jaarlijks laten testen op lekken. Dan ben je zeker dat er geen gehoorschade kan ontstaan.”

VALS GEVOEL

Vinck zou graag zien dat de overheid tussenkomt in de kosten voor oordoppen op maat voor iedereen vanaf pakweg 16 jaar. Want te veel jongeren beschermen hun gehoor niet. Onderzoek van de CM wees uit dat zeven op tien jongeren na een nachtje stappen last hebben van oorsuizen. “Dat gebrek aan bescherming bepaalt of je later

een duur hoorapparaat nodig hebt”, zegt Vinck. “De recente opmars van universele oordoppen in een modern design helpt wel om jongeren, die oordoppen niet hip vinden, toch te overtuigen er te dragen.”

En je kunt die universele oordoppen al vanaf 6 euro op de kop tikken. Maar ze kunnen wel een vals gevoel van veiligheid geven omdat ze vaak niet precies passen op je gehoorgang en door de trillingen van het geluid ook niet mooi blijven zitten. Daardoor kan er nog altijd geluid doordringen. Dat geldt ook voor de nieuwste parapluvormige exemplaren. Bovendien laten universele oordoppen meer geluid door dan op de verpakking staat.

Vinck, die in zijn labo oordoppen test, verwijst naar een studie die een enorme kloof laat zien. “Op de verpakking staat hoeveel decibel de oordoppen tegenhouden, gebaseerd op standaard-labotesten. Maar onderzoek toont dat je dat de demping in de praktijk een heel stuk lager ligt. Daarom stelt de Duitse wetgever dat je als consument de rating die op de verpakking staat minstens moet halveren om de werkelijke beschermende waarde te kennen.”

Voor wie naar festivals gaat, raadt Vinck de op maat gemaakte exemplaren aan. Voor op fiuven en sommige concerten kunnen de meeste universele oordopjes wel voldoende bescherming bieden. Je kan dan beter de harde, voorgevormde exemplaren kiezen in plaats van elastische versies die je samendrukt omdat die er na één of twee uur weer uitkomen.

Belangrijk is ook om te letten op de zwaarte van de filter, met in het achterhoofd dus dat wat op de verpakking staat overdreven is. Want op een festival als Rock Werchter krijg je zo’n 100 dB over je heen en heb je meer demping nodig dan op een intiem concert. “Je moet altijd onder die 75 dB uitkomen en rekening houden met de duur van de blootstelling”, zegt Vinck. “Al kan te zwaar dempen ook nefast zijn omdat velen dan geneigd zijn de oordoppen de hele tijd uit te nemen om met anderen te kunnen spreken.”

Oordoppen die vermarkt worden als ‘muziekfilters’, waarbij je de muziek dempt maar wel nog hoort en met anderen kan praten, noemt de expert on-

‘Te zwaar dempen kan nefast zijn. Velen zijn dan geneigd de oordoppen de hele tijd uit te nemen om te kunnen spreken’

BART VINCK
PROFESSOR AUDIOLOGIE

zin. “Er bestaat niets zoals een gehoorbescherming die muziek doorlaat en gesprekken niet”, zegt hij. “Dat geldt ook voor andere claims over andere specifieke geluiden die bepaalde oordopjes zouden filteren. Alleen met elektronica kun je bepaalde geluiden wegfilteren.”

Naast feestjes, festivals en fiuven is ook de snurker een courante aanleiding om naar gehoorbescherming te grijpen. Dat kan het best met op maat gemaakte ‘slaapdoppen’ in siliconen die de gehoorgang helemaal afschermen. Die doppen dempen de lage frequenties, wat ideaal is bij snurken. Maar het lawaai van snurkers varieert tussen de 40 en de 80 dB, waardoor oordoppen vaak toch niet de oplossing zijn. “Alles wat boven die 40 dB piekt, komt toch nog door via het bot in je schedel”, zegt Vinck. Zeker wanneer een snurker om en bij de 80 dB produceert, ongeveer zoveel als een drillboor, ben je niet veel met oordoppen van wat voor type dan ook.

RUISONDERDRUKKING

En wat met de populaire noisecancelling-koptelefoon? Die heeft niets te maken met gehoorbescherming want zo’n koptelefoon biedt geen bescherming en is ook niet bedoeld om je oren van schade te vrijwaren. Wie er dus de prijs van minstens 100 euro voor betaalt in de hoop zo zijn gehoor te beschermen, is eraan voor de moeite. Wel zorgt dit product voor elektronische ruisonderdrukking, waardoor geluid gefilterd en gedempt wordt. Hij zorgt dus voor comfort door een stukje geluidshinder weg te nemen.

Dat is bijvoorbeeld ideaal voor wie werkt in een luidruchtige omgeving die dan wel niet schadelijk is, maar die je uit je concentratie haalt: je zal tate-

rende collega’s een stuk minder horen met zo’n geluidsdemper op je hoofd. Maar als je uren aan je bureau zit bij bijvoorbeeld 90 dB door werken in de straat, biedt die koptelefoon onvoldoende bescherming omdat je wel nog altijd geluidsgolven binnenkrijgt.

Een noisecancelling-koptelefoon is handig om overprikkeling tegen te gaan, bijvoorbeeld om te kunnen slapen op een vliegtuig. Maar, zo benadrukken experts, beschouw hem dus niet als gehoorbescherming. En gebruik hem ook niet de hele tijd, want zo word je juist gevoeliger voor geluid.

Dat soort ‘oneigenlijk’ gebruik van geluidsdempende of gehoorbeschermende producten baart audiologen zorgen. “Wij worden geboren met open oren”, zegt Vinck. “Net zoals we zuurstof nodig hebben, hebben we geluid nodig om te overleven. Het is een manier om onze omgeving te scannen en erin te functioneren. Dus alle geluiden die onder die 75 dB gedurende acht uur liggen, hoeven we zeker niet maximaal te weren.”

Integendeel. Wie dat doet, schept problemen. Want wanneer je plots bijna niets meer hoort, gaat het brein zelf geluid produceren en dat kan tinnitus (*een permanente piep, BDB*) geven. Vinck : “Al die mensen die in de auto, op de markt, in de trein met noisecancelling-koptelefoons of oordoppen in zitten, lopen meer risico’s dan ze beseffen. Wanneer je je afschermt voor niet-schadelijk geluid, gaat je brein, dat geluid wil horen, het geluid dat wel nog binnenkomt versterken. Dus op den duur komen ook zachte geluid erg luid binnen. Een van mijn patiënten kan daardoor zelfs 40 dB, het geluidsniveau van een gewone slaapkamer, niet meer verdragen. Niet in die vicieuze cirkel belanden is even belangrijk als je gehoor beschermen in situaties waar schade kan ontstaan.”

Wilt u ook deelnemen aan ons geluidsonderzoek? Scan deze QR-code

Graspop Metal Meeting afgelopen zomer. Op een festival krijg je zo’n 100 dB over je heen. ‘Onlogisch dat gehoorbescherming niet verplicht is.’

© EVA BEEUSAERT

