

VAN DE REDACTIE

Slechthorendheid kan stress opleveren

Slechthorende mensen ervaren stress en noteren daardoor een hoger ziekteverzuim.

Zo'n 300.000 Nederlanders ervaren problemen als gevolg van slechthorendheid. In veel situaties worden ze gehinderd in hun communicatie doordat ze geluiden niet goed kunnen filteren uit achtergrondruis.

Auteur: Annelies Roon

"Mensen met slechthorendheid moeten vaak keer op keer uitleggen dat het dragen van een hoortoestel niet afdoende is bij veel 'ruis' in de omgeving", aldus Sophia Kramer, hoogleraar auditief functioneren en participatie, en als psycholoog verbonden aan het ARBO Audiologisch Spreekuur van VUmc in Amsterdam. "Een hoortoestel versterkt namelijk ook het achtergrondgeluid. Slechthorenden spannen zich daardoor de hele dag extra in, vaak zonder zich daarvan bewust te zijn. Als je uitlegt hoeveel extra energie dat eigenlijk van ze vergt, is dat een echte eye-opener."

Preventie door gehoorbescherming

Uit recent onderzoek kwam naar voren dat mensen met slechthorendheid een hoger ziekteverzuim door stress-gerelateerde klachten hebben. Gehoorproblemen op de werkvloer zijn de meest genoemde oorzaak van verminderd functioneren, onderstreept Jan de Laat, klinisch fysicus en -audioloog bij het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). "Dat geldt ook voor mensen die niet slechthorend zijn. Langdurig aanbod van te hard geluid kan

echter wel leiden tot slechthorendheid. Er bestaat wet- en regelgeving om geluidsoverlast te voorkomen, of werknemers ertegen te beschermen, maar lang niet iedereen houdt zich daar aan. Hoewel er steeds meer specifieke gehoorbeschermingsmiddelen voorhanden zijn, zijn bijvoorbeeld vooral musici huiverig om deze te gebruiken. Met als gevolg dat verminderd gehoor in die beroepsgroep wel tien keer vaker voorkomt."

Niet alleen een ouderenkwaal

Mariska Stam, post-doc onderzoeker bij VUmc, promoveerde in juni op de impact van slechthorendheid op het dagelijks leven. Zij merkt dat zowel veel mensen zich onvoldoende bewust zijn van het feit dat gehoor de hele dag door een belangrijke functie vervult. Ook denken mensen vaak dat slechthorendheid een typische ouderenkwaal is, terwijl slechthorendheid ook op jongere leeftijd regelmatig voorkomt. Nu de pensioenleeftijd verder omhoog gaat zullen er meer mensen op de werkvloer komen met gehoorproblemen. "Het is vaak een heel proces om zelf tot de conclusie te komen dat je gehoor niet goed functioneert", zegt Stam. "De achteruitgang gaat meestal heel geleidelijk. Dankzij de sociale media kunnen jonge mensen die slechter horen elkaar nu vrij gemakkelijk vinden en adviseren, bijvoorbeeld via een Facebookpagina als 100% Slechthorend."

Doe er wat aan

De Laat adviseert werknemers om geluidsoverlast te melden. "Vraag door totdat je goed geholpen wordt, bijvoorbeeld op een Audiologisch Centrum of Expertisecentrum Gehoor & Arbeid. Er zijn mogelijkheden genoeg om enerzijds te voorkomen dat er teveel lawaai is op je werk en anderzijds toch goed te functioneren als je minder goed hoort." Werkgevers weten op hun beurt vaak niet wat ze aan moeten met werknemers met gehoorproblemen. Terwijl kleine aanpassingen al tot een grote verbetering kunnen leiden, volgens prof. Sophia Kramer: "Het scheelt al aanzienlijk wanneer slechthorenden hun eigen werkritme kunnen indelen. Door wat vaker een korte pauze in te kunnen lassen en bijvoorbeeld belangrijke gesprekken naar de ochtend te verplaatsen, valt al veel te ondervangen." Ook simpele aanpassingen als het verplaatsen van bureaus of luidruchtige printers kunnen erg helpen, zeker in combinatie met het gebruik van hoortoestellen en/of andere hoorhulpmiddelen. Maar, onderstrepen beide VUmc-wetenschappers: "Duurzame inzetbaarheid vergt maatwerk: de aanpak verschilt per persoon." Sinds 2006 loopt bij VUmc het

Nationale Longitudinale Studie naar Horen (www.hooronderzoek.nl). Uit de 10-jaar follow-up meting die volgend jaar wordt uitgevoerd, hopen Stam en Kramer voor dit maatwerk extra handvatten te kunnen destilleren.

