

Beste deelnemer aan de Nationale Longitudinale Studie Horen (NL-SH),

Vanaf de leeftijd van 50 jaar gaat het gehoor versneld achteruit, evenals het gehoor van oit-rokers. Dat zijn de belangrijkste conclusies van promovendus Thadé Goderie, KNO-arts in het Amsterdam UMC. Binnenkort zal zijn onderzoek gepubliceerd worden in het toonaangevende wetenschappelijke tijdschrift "Ear & Hearing". In deze nieuwsbrief vertelt hij meer over zijn resultaten. Verder stelt Lisette van Leeuwen zich aan u voor, zij doet momenteel ook onderzoek met NL-SH data.

Wij wensen u nog een heerlijke zomer!



Ouder worden, roken en uw gehoor

Voor dit deelonderzoek van de NL-SH hebben we de verschillende meetmomenten (start, 5 en 10 jaar) gebruikt om na te gaan hoe het gehoor binnen personen over 10 jaar verandert en wat daarbij de invloed van roken is.

Gehoorverlies wordt vaak gezien als een probleem waar je pas als je bejaard bent last van krijgt. Ons onderzoek laat zien dat gehoorverlies al eerder begint en vanaf 50 jaar sneller gaat. In tien jaar tijd gaat bij 50-plussers het vermogen om spraak in lastige situaties te verstaan met ongeveer 30% achteruit terwijl dit voor die tijd circa 20% is. Dit benadrukt het belang van tijdige preventie. Ook is het belangrijk dat zorgverleners zich ervan bewust zijn dat gehoorverlies al op jongere leeftijd ontstaat, zodat ze eerder hulp bieden.

Verder zagen we dat het gehoor van mensen die roken of gerookt hebben sneller achteruit gaat dan dat van nooit-rokers. We hebben helaas niet kunnen onderzoeken of stoppen met roken gunstig werkt, maar dit lijkt wel voor de hand te liggen.

Het gebruik van meerdere tijdstipmomenten is een erg krachtige methode. Dat zo veel mensen bereid zijn geweest tot drie keer toe deel te nemen aan de NL-SH heeft ervoor gezorgd dat we deze methode konden toepassen. Wij zijn hier zeer dankbaar voor en hopen dat u blijft meedoen.

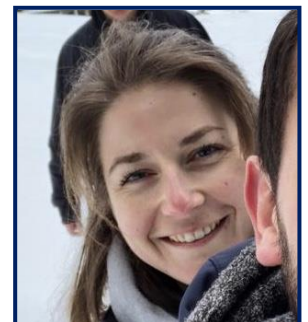
(H)OOR feitjes

Het is nog niet volledig bekend waarom het gehoor in de loop van het leven achteruit gaat en waarom dit verschilt tussen personen. Waarschijnlijk komt het door beschadigingen die samenhangen met het ouder worden, samen met schade als gevolg van blootstelling aan te harde geluiden, andere omgevingsinvloeden (bijvoorbeeld roken), ziektes, sommige medicijnen en aangeboren gevoeligheid.

Het goede nieuws is dat gehoorschade dus deels te voorkomen is. Gebruik gehoorbescherming als u op uw werk met harde geluiden te maken heeft en bij concertbezoek. Kies een laag volume als u via een koptelefoon naar muziek luistert. Ga niet roken of stop met roken, wees lichamelijk actief en eet gezond. Meer informatie vindt u bij de [Stichting Hoormij](http://www.stichtinghoormij.nl) (www.stichtinghoormij.nl).

Hear@Work

Ik ben Lisette van Leeuwen, 28 jaar en onlangs gepromoveerd. Sinds januari van dit jaar doe ik in het Hear@Work project onderzoek naar slechthorendheid en werk. Eerdere studies hebben



aangetoond dat slechthorenden vaker stress en vermoeidheid na het werk hebben, en daardoor meer herstelbehoefte rapporteren. Het is daarom van belang om bewustwording te creëren en het gebruik van hoortoestellen en andere hulpmiddelen aan te moedigen. We gebruiken de NL-SH data om factoren die samenhangen met de aanschaf van hoortoestellen door werkende slechthorenden te identificeren, en om te bepalen wat de effecten zijn van de afname van het gehoor op werkbelasting en herstelbehoefte. We gaan de kennis die we opdoen gebruiken om een online applicatie te ontwikkelen. Die applicatie gaat slechthorenden helpen hun herstelbehoefte te managen. Ik houd u via deze nieuwsbrief op de hoogte van onze bevindingen.