

Wat kan je doen? 10 tips!

- 1 | Gebruik een **grote koptelefoon** die over je oren staat. Die zijn minder schadelijk dan *in-ear plugs*.
- 2 | Een goede regel voor je iPod of mp3-speler is: maximaal **1 uur op 60 %** van het volume.
- 3 | Zorg ervoor dat je altijd nog iets van het **omgevingslawaaï** hoort als je naar je iPod of mp3-speler luistert.
- 4 | Moet je op een feestje, concert of festival **roepen** om jezelf verstaanbaar te maken, dan is het volume te hoog. Draag oorbescherming.
- 5 | Gun je oren **rust**. Houd het na een festival of concert zeker 24u stil.
- 6 | Las de nodige **stille(re) momenten** in op een festival.
- 7 | Draag steeds **gehoorbescherming**.
- 8 | Ga je vaak naar concerten of speel je in een band? Laat dan **gehoorbescherming op maat** maken.
- 9 | Ga op feestjes, concerten of festivals niet **vlakbij de** luidsprekers staan.
- 10 | Laat je oren **testen** zodra je vermoedt dat er iets mis is.



Heb je vragen over hoe je je beter kan beschermen tegen gehoorbeschadiging, loop dan langs bij je apotheker. Je apotheker kan je advies geven en eventueel doorverwijzen.

Ga je één of twee keer per maand naar een luidruchtig feestje of concert, dan kan je apotheker je standaard gehoorbescherming bezorgen. Bevind je je erg regelmatig in een luidruchtige omgeving, dan heb je gehoorbescherming op maat nodig. Contacteer in dat geval je huisarts of een specialist.

Contacteer bij ernstige gehoorproblemen bovendien steeds je huisarts of een specialist.



Vraag het aan je apotheker, dan weet je 't zeker.

GEHOORSCHADE



OPEN JE OGEN VOOR LAWAAI

Hoe schadelijk is...

10db(A)



Ademhaling

60db(A)



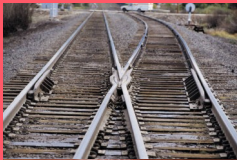
Wasmachine

70db(A)



Stofzuiger

80db(A)



Voorbijrazende trein
Schade na 8u

90db(A)



Motorfiets.
Schade na 45
min

100db(A)



iPod of mp3-speler op
hoog volume. Schade
na een kwartier.

110db(A)



Festival, concert
Schade na 28
seconden

120db(A)



Festivals, discotheek-
Schade na enkele
seconden

Schade?

De kracht van geluid wordt uitgedrukt in decibel (db(A)). 10 db(A) is bijvoorbeeld de geluidssterkte van je ademhaling. Een wasmachine haalt zo'n 30db(A). Een stofzuiger zit aan 70 db(A).

◀ Schadelijk

Schadelijk wordt geluid vanaf 80db(A). Dat is het geluid van een luidruchtige werkplaats met bvb. snijmachines voor metaalbewerking of van een voorbijrazende trein of vrachtwagen. Bevind je je 8 uur of langer onbeschermd in zo'n omgeving, dan loop je kans op gehoorbeschadiging.

◀ Muziek

Op festivals, maar ook gewoon met de oordopjes van je iPod of andere mp3-speler bereik je al vlug volumes van meer dan 100db(A). Die zijn al schadelijk na een kwartier. Op sommige optredens worden geluidspieken gemeten tot 150db(A). Wie dicht bij de luidsprekers staat loopt zo onmiddellijk gehoorschade op. Je oren afdoende beschermen is dus zeker erg belangrijk.

Wablief?

Kleine haartjes in je oren zorgen ervoor dat je kan horen. Jammerlijk genoeg zijn die haartjes erg gevoelig. Bij teveel lawaai raken ze snel beschadigd. Stel je je oren regelmatig bloot aan teveel lawaai, dan sterven de haartjes af. Per afgestorven haartje hoor je een beetje minder.

Dat je gehoor beschadigd is, kan je gemakkelijk merken. Na een avondje op een feestje, heb je zeker al de fluittoon gemerkt in je oren. Dat is een teken dat de haartjes beschadigd zijn. Als je in een lawaaierige omgeving merkt dat je moeite hebt om een gesprek tussen verschillende personen duidelijk te volgen, is er sprake van gehoorbeschadiging.

Gehoorschade gaat niet meer over. Het enige wat je nog kan doen, is zorgen dat het niet erger wordt.

Het is dus beter gehoorschade te voorkomen. Zet je oren niet te veel onder druk en gun ze regelmatig rust. Draag oorbescherming op feestjes of festivals en contacteer een specialist als je merkt dat je oren erg achteruit gaan.



Overtuig je vrienden op facebook of netlog:
"Ik ga naar festivals, maar wil later mijn kinderen nog verstaan"