

Domoren verpesten gehoor

(1) Jongeren luisteren graag naar muziek via een mp3-speler, volume voluit. Hoe hard is nou eigenlijk te hard? En hoe slecht is dat dan voor de oren?

5 (2) Jongeren luisteren graag naar muziek in de trein of de bus, op de fiets en zelfs tijdens de les. Zij kunnen vaak geen genoeg krijgen van hun mp3-speler. Wat overigens niet onopgemerkt

10 voorbijgaat aan omstanders. Soms is het alleen een luide bas die dreunt, soms is het alsof Beyoncé zelf zingend in de trein zit. En dan zit de oordop nog in het oor van de medepassagier.

15 Zou die dan niet doorhebben dat een dergelijk volume schadelijk voor het gehoor is?

(3) “Jazeker”, zegt dr. Hein Raat (52), universitair hoofddocent Jeugdgezond-

20 heidszorg bij het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. Uit het onderzoek dat hij leidt, blijkt dat jongeren er wel degelijk van op de hoogte zijn dat luid mp3-spelergebruik schadelijk is.

25 Toch zetten zij het apparaat niet zachter.

(4) Dat heeft verschillende oorzaken. Zo zeggen ze niet te weten hoe hard ‘slecht’ is. En vooral denken ze dat

30 hun eigen gehoor niet beschadigd zal raken, terwijl tijdens het onderzoek een aantal van de ondervraagde jongeren al symptomen van gehoorbeschadiging bleek te hebben. Als de

35 mp3-speler werd uitgezet, hoorden zij nog een tijdlang een hoge pieptoon. Eerst vonden ze dat wat beangstigend, maar na een nachtje slapen was de pieptoon weer weg. En dus is het niet

40 erg. Maar deskundigen herkennen dit symptoom als het eerste teken van gehoorbeschadiging.

(5) Geluidsniveau wordt uitgedrukt in decibellen. De wet stelt dat mensen

45 die in een lawaaige werkomgeving werken, vanaf 85 decibel gehoorbescherming moeten dragen. De pijn-grens ligt rond de 120 tot 140 decibel. De mp3-spelers gaan tot ongeveer 100

50 decibel op het hoogste volume. Het maakt volgens dr. Raat nog een klein verschil of er wordt geluisterd met een koptelefoon of via oordopjes. Oordopjes liggen namelijk dieper in het

55 oor en versterken het geluid met zo’n 6 decibel extra.

(6) Een avondje naar de discotheek is nog een stuk erger: daar worden sterktes van 120 tot 150 decibel gehaald.

60 Raat heeft het discobezoek in dit onderzoek buiten beschouwing gelaten. “Die situatie is toch weer anders. Dat de muziek zo luid is in een disco, daar kunnen de jongeren zelf weinig aan

65 doen. Maar een mp3-speler zetten ze zelf op hun hoofd en ze zetten hem ook zelf op zijn hardst.”

(7) Ook dr. ir. Jan de Laat (53), audioloog¹ op het audiologisch centrum van

70 het Leids Universitair Medisch Centrum en bestuurslid bij de Nationale Hoorstichting, ziet het gehoor van jongeren verslechteren. Hij doet al jaren onderzoek naar het gehoor en naar

75 gehoorschade en heeft zich ook verdiept in de effecten van uitgaan op het gehoor. “Het beschadigen van het oor gaat heel langzaam. Vaak hebben jongeren als ze uit zijn geweest, nog

80 een dag last van oorsuizingen en een pieptoon. Een dag later lijkt dat minder te zijn, maar dan is de schade al aangericht. De haarcellen, waarvan er zo’n twaalfduizend in het binnenoor

noot 1 audioloog – deskundige op het gebied van horen en slechthorendheid

85 zitten, zijn de dupe. Dan heb je
misschien vijftig haarcellen minder,
maar als dat elke week zo gaat, drie
tot vijf jaar lang, merk je het natuurlijk
wel. Dan hebben mensen straks niet
90 op hun zeventigste, maar al op hun
vijftigste een gehoorapparaat nodig.”
(8) Hoeveel jongeren er jaarlijks blij-
vende gehoorschade oplopen, valt
moeilijk te zeggen. De schade blijft na-
95 melijk lang onopgemerkt. Bovendien
bestaat er geen duidelijke telling. Vaak
wordt bijvoorbeeld verondersteld dat
het om ongeveer twintigduizend jonge-
ren per jaar gaat. Maar volgens De
100 Laat is dat cijfer inmiddels gedateerd
en gaat het nu waarschijnlijk om meer
jongeren.
(9) Beide deskundigen zien een oplos-
sing in voorlichting en meer onderzoek
105 naar hoe het gedrag kan worden ver-
anderd. Raat: “Alleen informatie leidt
niet tot een gedragsverandering. En
die stap moeten we wel gaan maken.
Bovendien moeten ook ouders beter
110 op de hoogte zijn van de potentiële
schade. De jongeren die wij hebben
gesproken, vertelden dat hun ouders
hen juist geruststellen als zij klagen
over oorsuizingen.”
115 **(10)** De Nationale Hoorstichting heeft
verschillende websites opgezet waar
jongeren hun gehoor en mp3-speler-

gebruik kunnen testen. Met reclame-
spotjes op muziekzenders en met me-
120 dewerking van bekende Nederlanders
als de rappers Lange Frans en Baas B.
moeten jongeren worden bereikt. Dat
lijkt te werken: ongeveer vijfhonderd-
duizend jongeren hebben hun gehoor
125 getest op oorcheck.nl. Het merendeel
bleek het eigen gehoor gunstiger in te
schatten dan het in werkelijkheid is.
Inmiddels is ook een lespakket voor de
basisschool ontwikkeld.
130 **(11)** De overheid zou kunnen eisen
van fabrikanten, dat er geluids-
begrenzers op mp3-spelers komen.
Maar uit het onderzoek van Raat blijkt
dat jongeren daar niets in zien en zul-
135 len proberen de begrenzer eraf te ha-
len. Waarschuwingen op de verpak-
king zijn waarschijnlijk effectiever,
want die creëren een groter bewustzijn
van risicovol gedrag. De Hoorstichting
140 is hierover in overleg met producenten.
(12) Voorlopig geeft Raat het volgende
advies: “Zet je volumeknopje op maxi-
maal 60 procent bij gebruik van oor-
dopjes en maximaal 70 procent bij ge-
145 bruik van een koptelefoon. Dan weet je
zeker dat je gehoor niet wordt bescha-
digd.” Want over één ding zijn jonge-
ren uit zijn onderzoek het eens: een
gehoorapparaat is niet cool.

*Naar een artikel van Revka Bijl,
Elsevier, 19 april 2008*

De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen.

Het College voor Examens is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.