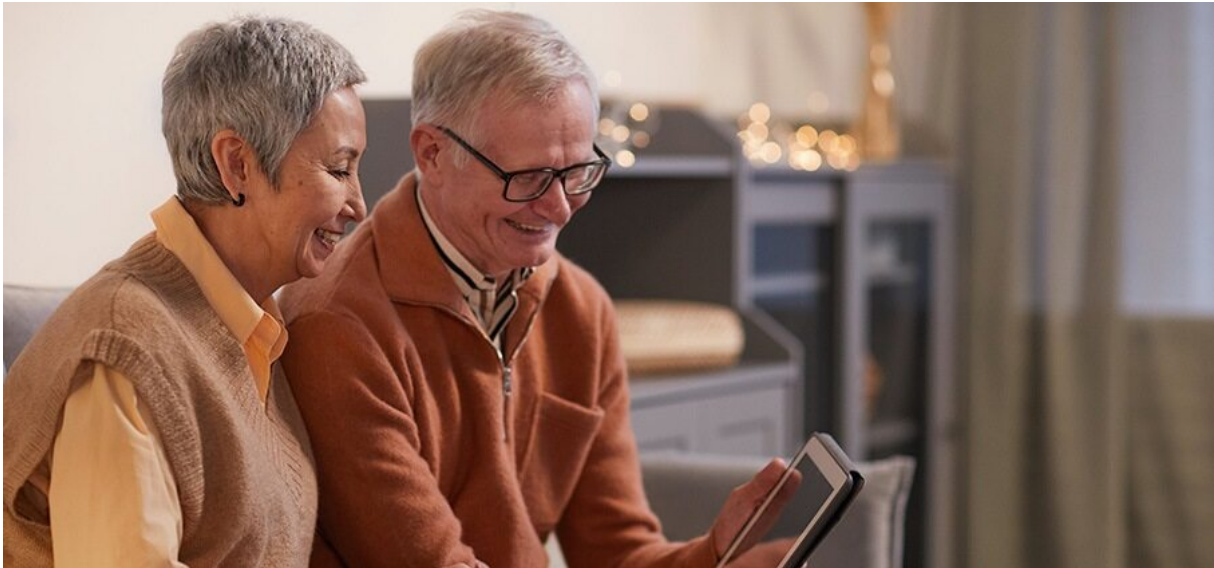


Ouderdomslechthorendheid: wat is het en hoe ga je ermee om?



“Wat zeg je?” is een zin die veel mensen tijdens hun leven steeds vaker uitspreken. Over het algemeen geldt namelijk: hoe ouder je wordt, hoe meer je gehoor achteruitgaat. In dat geval is er sprake van ouderdomslechthorendheid. Maar wat is het precies, waar komt het door en wat kun je doen om weer beter te horen?

Wat is ouderdomslechthorendheid?

Ouderdomslechthorendheid is kort gezegd de afname van het hoorvermogen die samenhangt met leeftijd. Er wordt vaak gezegd dat de benaming ouderdomslechthorendheid niet passend genoeg is, omdat sommige mensen al vanaf hun 50ste levensjaar een verminderd gehoor ervaren. Leeftijdsgebonden gehoorverlies is een term die je daarom tegenwoordig steeds vaker hoort voor verminderd gehoor bij senioren. In de medische wereld wordt het fenomeen ook wel ‘presbycusis’ genoemd.

Oorzaken van ouderdomslechthorendheid

Ouderdomslechthorendheid kan meerdere oorzaken hebben. De meest voor de hand liggende oorzaak is uiteraard leeftijd. Maar naast veroudering kan leeftijdsgebonden gehoorverlies ook door andere factoren veroorzaakt of versterkt worden.

1. Erfelijkheid

Zo speelt ook erfelijkheid waarschijnlijk een rol in een verminderd gehoor. Zit slechthorendheid op latere leeftijd in de familie, dan is de kans dus groot dat je hier zelf ook last van krijgt wanneer je wat ouder bent.

2. Leefstijl

Daarnaast kan je leefstijl van invloed zijn op je gehoor. Zo brengen alcohol en roken een verhoogd risico op gehoorschade met zich mee. Ongezonde voeding en een hoge mate van stress kunnen een goed gehoor beïnvloeden.

3. Beschadigingen op jongere leeftijd

Als laatste kunnen ook beschadigingen op jongere leeftijd later tot gehoorverlies leiden. Een vroegere beschadiging kan de slijtage versterken die optreedt als iemand ouder wordt. Het kan zelfs zo zijn dat je pas op latere leeftijd iets van de eerder opgelopen schade merkt.

Denk bijvoorbeeld aan beschadigingen door:

- muziek of geluid in de werkomgeving met lawaaibeschatiging tot gevolg;
- oorziekten, zoals ontstekingen of otosclerose;
- ongevallen waardoor het binnenoer beschadigd;
- hobby's, zoals een barotrauma na een diepzeeduik.



Hoe herken je leeftijdsgebonden gehoorverlies?

Mensen die last hebben van leeftijdsgebonden gehoorverlies kunnen dat op verschillende manieren merken. In de eerste plaats neemt het gehoor naarmate iemand ouder wordt af. Maar hoe merk je nou dat je minder hoort?

Kenmerkend voor leeftijdsgebonden gehoorverlies is dat het er na verloop van tijd insluipt. Het is dan ook lastig om te bepalen of je er last van hebt. Iemand met ouderdomslethorendheid herkent zich waarschijnlijk in een of meerdere van de onderstaande situaties, en loopt er steeds vaker tegenaan:

Situatie 1: gesprekken voeren

Een gesprek voeren wordt steeds lastiger. Je kan mensen niet goed verstaan. Je hebt het idee dat je gesprekspartner erg zacht of binnensmonds praat en vraagt of de persoon wat harder wil praten. Ook duidelijker articuleren door je gesprekspartner kan jou helpen om ze beter te verstaan.

Situatie 2: kletsen in gezelschappen

Als je je in een groter gezelschap bevindt, wordt een gesprek voeren echt uitdagend. Het is lastig om de ander te verstaan, zeker als er ook andere gesprekken op de achtergrond worden gevoerd.

Misschien staat er zelfs muziek aan, wat het extra lastig maakt.

Dit soort situaties ontstaan bijvoorbeeld op plekken waar veel omgevingsgeluid is, zoals op verjaardagen of in een restaurant. Praten en de ander verstaan wordt makkelijker als jij en je gesprekspartner(s) elkaar aankijken en als jullie dicht bij elkaar zitten.

Situatie 3: televisiekijken

Tijdens het televisiekijken krijg je van anderen weleens de vraag of de tv wat zachter mag, terwijl de televisie voor jou op normaal volume staat. Je hebt de televisie waarschijnlijk zonder het zelf door te

hebben in de loop der tijd steeds wat harder gezet, zodat je bijvoorbeeld het journaal goed kan volgen.

Situatie 4: geluiden uit de omgeving opvangen

Ga je weleens met iemand wandelen of fietsen in de natuur? Dan heb je als je een verminderd gehoor hebt vast al meegemaakt dat je geluiden hebt gemist. Denk bijvoorbeeld aan de bel van een fietser achter je, of het geluid van een vogeltje dat in een boom zit of voorbij vliegt. Pas als je gezelschap je hierop wijst, valt het je op. In sommige gevallen lukt het dan helaas alsnog niet om het te horen.

Ook in de thuissituatie kan zo'n situatie zich voordoen. Voorbeelden hiervan zijn onder meer de deurbel of telefoon die afgaat. Misschien heb je commentaar gekregen omdat je er niet op reageerde, terwijl je in werkelijkheid niet hoorde dat er iets afging?



Wat zijn de gevolgen van ouderdomsslechthorendheid?

Zoals al een beetje aan bod komt in de situatieschetsen, kan ouderdomsslechthorendheid negatieve gevolgen hebben voor het sociale leven van senioren. Luisteren is lastiger, waardoor je misschien minder gauw een gesprek met iemand aanknoopt. Ook kan regelmatig vragen wat er wordt gezegd leiden tot irritaties bij je gesprekspartner, terwijl je juist graag het gesprek voortzet en mee wilt praten.

Bovendien kan oplettendheid in het verkeer kan afnemen, doordat je hierbij wellicht eerder op je gehoor vertrouwde. Je zult daardoor mogelijk ander verkeer niet aan horen komen, maar misschien zelfs schrikken als er ineens een fiets of auto voorbij raast.

Wat kun je doen?

Als je aan ouderdomsslechthorendheid lijdt, zijn er gelukkig manieren waarop je de gevolgen hiervan op je kwaliteit van leven kunt beperken. Zo blijf je in contact met anderen en kun je weer geluiden opmerken die je eerder niet meer hoorde.

Er bestaat geen medicatie om gehoorproblemen te verhelpen, maar er zijn wel andere hulpmiddelen. Denk bijvoorbeeld aan een gehoorapparaat. Deze zijn er tegenwoordig in allerlei soorten en maten, zelfs zo klein dat je ze nauwelijks ziet. Je kunt ook kiezen voor een gehoorapparaat met ingebouwde accu, waardoor je er gebruik van kunt maken zonder kleine batterijtjes te hoeven verwisselen. Het enige wat je hoeft te doen, is ze 's nachts opladen.

Twijfel je over de kwaliteit van je gehoor? In dat geval kun je een hoortest aanvragen. Dit kun je online doen, maar je kunt er ook voor naar een audicien. Dit werkt net als bij een oogmeting: een

professional voert een testje uit om jouw gehoor te beoordelen. Op basis hiervan geeft de audicien meestal advies over een passend hulpmiddel, of dat dit niet nodig is.

In enkele uitzonderlijke gevallen is het inschakelen van aanvullende medische hulp, bijvoorbeeld via een huisarts, niet uitgesloten. Het gaat dan bijvoorbeeld om steeds sterker wordende oorsuizingen of duizeligheidsklachten.

Je bent niet alleen

Veel mensen krijgen last van een verminderd gehoor of slechthorendheid. Gelukkig zijn er veel hulpmiddelen die je helpen beter te horen. Zo hoeft het je kwaliteit van leven niet te beïnvloeden en kan je met alle sociale activiteiten mee blijven doen en betrokken blijven bij gesprekken.

Bronnen

- [Hoorzaken.nl](https://www.hoorzaken.nl)
- [Trimbos.nl](https://www.trimbos.nl)
- [KNOMC.nl](https://www.knomc.nl)
- [KNO.nl](https://www.kno.nl)
- [StichtingHoorMij.nl](https://www.stichtinghoormij.nl)
- [Doof.nl](https://www.doof.nl)

Copyright van dit artikel: [Kruidvat](#)