

Doe de oorcheck



Gehoorschade bij kinderen



Gehoorschade ontstaat doordat trilharen in het binnenoor beschadigen. Dit is een natuurlijk slijtageproces bij het ouder worden, maar kan ook ontstaan door blootstelling aan te veel of te hard geluid. Gehoorschade is vaak **niet direct merkbaar**. De schade bouwt zich op en de klachten komen vaak pas later tot uiting.

Hoe **harder** het geluid...
Hoe **langer** het lawaai duurt...
Hoe **vaak** je naar (te hard) geluid luistert...

... hoe **groter het risico** op gehoorschade.

Preventie is heel belangrijk. Gehoorschade is **niet te herstellen**. Het goed **beschermen** van het gehoor is daarom ook **op jonge leeftijd** al van belang.

Het huidige advies voor kinderen is **maximaal 15 uur 88 dB** blootstelling per week. Elke **3 dB** betekent een **verdubbeling** van het geluid.

Lees hier hoe je kinderen kunt **ondersteunen** in de bescherming van hun gehoor

Tip 1 Draag een veilige koptelefoon

Een afsluitende koptelefoon die over de oren valt is het beste. Deze zitten minder dicht op het trommelvlies en het omgevingsgeluid wordt afgesloten. Zo hoeft je het volume minder hoog te zetten om de muziek goed te horen. Scan de QR-code voor meer informatie over verschillende koptelefoons.



Tip 2 Zet je geluid niet te hard

Een volumebegrenzer zorgt dat het geluid niet boven de 85 dB uitkomt. Heeft de telefoon geen begrenzer? Zet het volume dan niet harder dan 60% van de volumebalk. Zo stel je een volumebegrenzer in:



Tip 3 Neem af en toe een pauze van het geluid

Las regelmatig een oorpauze in om de oren rust te gunnen. Maak afspraken over hoe lang achter elkaar muziek geluisterd of gegamed mag worden met een koptelefoon op. Een richtlijn is bijvoorbeeld maximaal 30 minuten achter elkaar.

Tip 4 Draag oordoppen

Met de juiste oordoppen kan zorgeloos genoten worden van muziek. Bij muziekevenementen is het geluidsniveau meestal hoger dan 80 dB. Het is een goed idee om oordoppen te dragen. Er zijn verschillende soorten: oordoppen met muziekfilter, schuimdoppen, oordoppen op maat of oorkappen. Ieder zo z'n voor- en nadelen. Lees meer over de verschillen:



Tip 5 Neem afstand van de boxen

Musieklocaties zoals poppodia, festivals, maar ook sportscholen zijn verplicht geluidsnormen te hanteren. Dit is momenteel maximaal 103 dB, met oordoppen geen probleem, maar het geluidsvolume kan per plek in de zaal verschillen. Bewaar dus voldoende afstand tot de muziekboxen. 2 meter afstand van de box scheelt al 10 dB.



Geluidsniveaus in dB

Gehoorschade heeft als gevolg ...

- .. dat een **gesprek** voeren **moeizamer** gaat
- .. dat er **concentratieproblemen** ontstaan
- .. dat de televisie niet te verstaan is
- .. dat er **minder contact** is met de omgeving
- .. dat er **misverstanden** ontstaan
- .. dat er **onzekerheid** optreedt

Dit kan leiden tot:

- **Sociaal isolement**
- **Leerproblemen**
- Levenslange (gedeeltelijke) **arbeidsongeschiktheid**



Linken QR codes

Oorcheck QR: [Hoe goed hoor jij? Test het op Oorcheck.nl](#)

Tip 1 QR: [De verschillen in koptelefoons en oortjes: welke zijn veilig voor je gehoor?](#)

Tip 2 QR: [Zo stel je de volumebegrenzer in | Kinderveiligheid.nl](#)

Tip 3 eventueel QR: [Het nut van een oorpauze | Kinderveiligheid.nl](#)

Tip 4 QR: [Oordoppen met muziekfilter | Tip: draag oordoppen - I love my ears](#)

