



AHOSA VZW

Anders HOren Samen Aanpakken

Vereniging voor dove en slechthorende
personen die communiceren in
gesproken taal



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

V.U. Monica De Muynck, Sint-Lievenspoortstraat 117, 900 Gent, afgiftekantoor: Gent 1, P 708631

OorENzo

JULI-AUGUSTUS-SEPTEMBER 2021

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | JAARGANG 28 | NR. 3

IN DIT NUMMER

Voorwoord	3
Lawaai	
8 vragen over oortjes	4
Merendeel jongeren gebruikt volumebegrenzer telefoon en tablet niet	6
SOS lawaai (deel 2)	7
KNO-artsen in Nederland melden minder vuurwerkletsel	9
Medisch	
Gehoorverlies bij ziekte van ménière: een symptoom dat vaak over het hoofd gezien wordt	10
Gehoorverlies en tinnitus mogelijk nieuwe symptomen van corona	12
Onze oren kunnen zelfstandig beweging detecteren	13
Veroorzaakt het coronavirus ook tinnitus en gehoorverlies?	14
Wie beter hoort wordt niet dement-Is het zo simpel?	16
Tinnitus	
Tinnitusbehandeling ook positief effect op cognitief functioneren	19
Vragen en antwoorden over tinnitus	21
CI en Implantaten	
Experimenteel gehoorapparaat kan hersengolven registreren	22
Toegankelijkheid	
Hoortoestel? Bril en gebit kunnen in Bravis bedbox mee naar de operatiekamer	23
Mag ik nog autorijden, is een lastige vraag	24
Praten doe je ook met je handen en bij luisteren gebruik je je ogen	25
Samenwerken om kansen op een baan voor mensen met (ernstig) gehoorverlies te verhogen	26
Thuiswerken en slechthorend zijn, wat werkt?	28
Psychosociaal	
Lotgenotencontact levert aanzienlijke meer waarde	30
Weetjes	
Positieve beeldvorming	31
App met toegankelijkheidsinfo	31
Lezersbrief	
Wat een jaar	33
Agenda	
Webinar: evenwichtsstoornissen en duizeligheid	34
Actie (terugblik)	35
Boekentip	
De Stomme van Kampen	40
'Mijn hoorreis'	40



Blikvangers

- SOS lawaai (Deel 2) 7 pagina
- Vragen en antwoorden over tinnitus 2.1 pagina
- 'Mijn hoorreis' 40 pagina

REDACTIE

Inès Van de Weyer, eindredactie en contactpersoon | Lieve De Schaepmeester, eindredactie en contactpersoon | Robert De Poorter, eindredactie | Rebecca Lee-mans, eindredactie en contactpersoon | Ann Delmote, eindredactie | Monica De Muyneck, voorzitter AHOSA vzw

In samenwerking met Hoorexpert

LID WORDEN

Lid worden kan door storting van:

20 euro (persoonlijk abonnement)

25 euro (gezinsabonnement)

35 euro (organisaties)

vanaf 35 euro (erelid)

Niet-leden kunnen vrijblijvend een activiteit bijwonen.

CONTACTGEGEVENS

Sint-Lievenspoortstraat 117 - 9000 GENT

Tel. 09 268 26 26 - Fax 09 223 59 30

E-mail: ahosa@sintlievenspoort.be

website: www.ahosa.be

Wenst u reclame in OorENzo, neem contact op met de redactie.

Niets uit deze OorENzo mag zonder toelating van de redactie veeleevuldigd worden. Elke auteur is verantwoordelijk voor zijn artikel.

GIFTEN

Fiscaal aftrekbare giften vanaf 40 euro per jaar, op rekeningnummer BE26 4400 3464 4129.

Voorwoord

Terrasje doen

April en mei waren misschien aan de koude kant, gingen de hemelsluizen meermaals open, maar toch was de maand mei zeker een positieve en hoopgevende maand met gestaag zakkende coronacijfers en gedeeltelijk, ondertussen ook binnen, de heropening van onze horeca.

De terrassen schoten als paddenstoelen uit de grond. Maar als de weersvoorspellingen niet accuraat zijn, dan drink ik samen met mijn echtgenoot koffie op ons eigen terras, in T-shirt en blote voeten. Samen genietend van de, nu toch, ontluikende bloemen en het uitvoerig ochtendgezag van de talrijke vogels.

Die coronawandelingen in onze onmiddellijke omgeving zijn we kotsbeu. Het was echter een noodzaak om in beweging te blijven.

We gaan terug naar een normaal sociaal contact, iets wat we allemaal broodnodig hebben.

We moeten herontdekken, en nu een fietstocht of een wandeling (jawel) met steevast als hoogtepunt, een terrasje.

Wie daar geen hoop uit put...

Nu nog iets anders. AHOSA vzw wil graag groeien, groeien in Vlaanderen. We werken een ervaringsgericht en inclusief



Monica De Muynck

toegankelijk traject uit rond slechthorendheid/dooftheid. Het doel van dit traject is de inclusie van slechthorende/dove personen te stimuleren in de brede samenleving. Dit willen uittesten over gans Vlaanderen.

Monica

Save the date

**AHOSA vzw
organiseert een Webinar over:
'evenwichtsstoornissen en
duizeligheid'
Zie pagina 34**



Foto: Kris Vanden Bempt

Een toestand van evenwicht is alleen aantrekkelijk als men op een koord balanceert; als men op de grond zit, is er niets wonderbaarlijks aan.

André Gide

8 vragen over oortjes



Oortjes zijn vandaag overal. Je kan er muziek mee beluisteren of een serie volgen op je pc zonder je huisgenoten te storen. Maar hoe gezond zijn ze voor je gehoor en hoe hou je het veilig?

1. Kunnen oortjes je gehoor schaden?

Audioloog prof. dr. Bart Vinck (UGent en centrum On-gehoord): "Zeker. Van nature ben je uitgerust met een halfopen gehoorgang en daar is een heel belangrijke reden voor. Je luistert immers via luchtgeleiding. Dat zijn geluidsprikkels die trillingen uit de omgeving via je gehoorgang en je trommelvlies naar je hersenen sturen. Je halfopen gehoorgang zorgt daarbij voor een natuurlijke versterking van de geluidsfrequenties. Daardoor kan je ook in moeilijke luisteromstandigheden spraak verstaan. Door je gehoorgang af te sluiten met oortjes verlies je die natuurlijke versterking, waardoor alles wat doffer



"Als je muziek afspeelt via luidsprekers in je woonkamer kan de druk zich verspreiden vóór die je gehoorgang bereikt."

gaat klinken. Verder geldt: hoe kleiner de ruimte waarin je geluid afspeelt, hoe hoger de druk op je trommelvlies

en dus het risico op gehoorschade op langere termijn."

"Als je muziek afspeelt via luidsprekers in je woonkamer kan de druk zich verspreiden vóór die je gehoorgang bereikt. Dat heeft een heel ander effect dan wanneer je die muziek op hetzelfde volume via oortjes beluistert. Dan zit de geluidsbron in je gehoorgang - een piepkleine ruimte, wat voor een 100 maal hogere druk op je trommelvlies zorgt. Hoe kleiner je gehoorgang, wat het geval is bij vrouwen en kinderen, hoe groter de kans op gehoorschade."

2. Wat gebeurt er bij overdreven geluid?

Bart Vinck: "In je binnenoor (slakkenhuis) bevinden zich gevoelige cellen die zowel de lage als de hoge tonen waarnemen. Door overdreven geluidsdruk kunnen die cellen beschadigd raken. Bij jarenlange blootstelling sterven ze zelfs af en dat is onherstelbaar."

De eerste symptomen van gehoorschade zijn vaak oorzuizen (tinnitus), gevolgd door slechter horen in lastige omstandigheden, bijvoorbeeld als verschillende

mensen door elkaar praten. In combinatie met ouder worden, kan dit leiden tot ernstige slechthorendheid, ook in een stille omgeving. We moeten meer bewust op een gezonde manier met



"De beste keuze voor je oren is muziek beluisteren via luidsprekers in de kamer."

geluid omgaan. Geluidsangst is absoluut niet nodig, want dat kan tot vermijdingsgedrag leiden. Naar muziek luisteren op een veilig niveau heeft net een gunstig effect op je lichaam en geest."

3. Is een klassieke hoofdtelefoon beter?

Bart Vinck: "De beste keuze voor je oren is muziek beluisteren via luidsprekers in de kamer. Wil je toch wat meer privacy, dan is een hoofdtelefoon inderdaad oovriendelijker. Want die zorgt voor meer ruimte en lucht rondom je gehoorgang en dus voor minder druk op je trommelvlies dan oortjes, die je dieper in je gehoorgang stopt."

Hoofdtelefoons zijn de jongste tijd gelukkig aan een comeback bezig en bieden bovendien vaak een betere klankkwaliteit dan oortjes."



"Verhoog je het volume van 80 naar 83 decibel, dan wordt er ineens dubbel zo hard tegen je trommelvlies gebeukt."

4. Welk volume mag wel?

Bart Vinck: "Oorspronkelijk was het de bedoeling om via oortjes het geluidsniveau te doen dalen. Maar in de praktijk merken we dat veel oortjesgebruikers het geluidssignaal helemaal niet dempen. Sommigen zetten het net nog luider om het omgevingslawaai in de trein of de bus te overstemmen."

"Wij hebben in studies gepeild naar het verschil in geluidsniveau tussen oortjes die met je smartphone worden meegeleverd en een hoofdtelefoon. Daarbij hebben we gemerkt dat mensen die oortjes gebruiken onbewust al snel 100 decibel halen. Dat is vandaag de maximaal toegelaten geluidsgrens op een festival!"

"Veel mensen hebben moeite met het begrip decibel. Wat je hiervan moet onthouden is dat de geluidsdruk verdubbelt per drie decibel die erbij komt. Verhoog je het volume van 80 naar 83 decibel, dan wordt er ineens dubbel zo hard tegen je trommelvlies gebeukt. Het veilige niveau om te luisteren bedraagt 75 decibel."

5. Kan je dat veilige volume zelf in de gaten houden?

Bart Vinck: "Nee. Dat is het probleem. Meestal weet je zelf niet precies hoe luid je oortjes afgesteld staan. Je ziet enkel het geluidsbalkje van je smartphone, dat je kan verhogen of verlagen. Er bestaat wel een app, dB track, waaraan je je oortjes kan koppelen en die het geluid instelt op een veilig niveau. Tegelijk geeft de app ook de maximale dosis geluid aan die je oren per dag veilig kunnen verdragen bij dat volume."

6. Wat met de luisterduur?

Bart Vinck: "Een te grote blootstelling wordt zowel door het volume als de duur bepaald. Naar 75 decibel kan je veilig 8 uur per dag luisteren. Per drie decibel die erbij komt, moet je die periode halveren. Vanaf 78 decibel zakt de veilige luisterduur dus naar 4 uur. Staat je volume op 90 decibel, dan mag je slechts een kwartier onbeschermd luisteren. De huidige trend



"Dat effect kan verder reiken dan enkel gehoorschade."

waarbij mensen zich steeds meer terugtrekken achter hun oortjes om urenlang te luisteren, maakt dat je oren bijna continu bestookt worden. Dat effect kan verder reiken dan enkel gehoorschade. Uit onderzoek bij callcentermedewerkers die dagelijks uren worden blootgesteld, blijkt bijvoorbeeld dat er vermoeidheid

van het gehoor optreedt, wat het risico op een burn-out verhoogt."

7. Is duurder ook veiliger?

Bart Vinck: "Ik vrees dat dure oortjes vooral voor een betere geluidskwaliteit zorgen, waardoor mensen nog frequenter op een hoger volume luisteren. Bij goedkope oortjes treedt sneller ruis op, waardoor je ze minder goed verdraagt."

8. Zijn kaakbeenoortjes een geschikt alternatief?

Bart Vinck: "Nee. Ze sluiten de geluidstrillingen op je jukbeen via botgeleiding rechtstreeks naar je binnenoor.

Terwijl bij normaal luisteren via je gehoorgang het geluid via je middenoor passeert, waar spiertjes je tijdelijk beschermen bij te luide blootstelling. Die natuurlijke bescherming ontbreekt bij kaakbeenoortjes. Ze berokkenen dus op een luidere en directere manier schade aan je binnenoor."

Ontspan je oren

Je hoeft niet de complete stilte op te zoeken, want veel mensen gaan zich dan onwennig voelen. Met de gewone geluiden op de achtergrond ontspan je je gehoor het best. Ook 's nachts is er altijd zo'n 30 decibel achtergrondgeluid, al merk je dat nauwelijks. Zet het volume van je smartphone daarom altijd in de helft van het balkje en gebruik je oortjes maximaal één uur per dag.

Kari Van Hoorick

Bron : Plusmagazine februari 2021

Merendeel jongeren gebruikt volumebegrenzer telefoon en tablet niet



Het merendeel van de jongeren gebruikt niet de volumebegrenzer die op hun telefoon of tablet zit. Dit terwijl ze vrijwel allemaal hierop elke dag naar muziek luisteren, video's afspelen of erop gamen. Een kwart doet dit zelfs tussen de 3 en 6 uur per dag. De kans dat ze door het harde geluid op hun hoofdtelefoon of oortjes gehoorschade oplopen neemt hierdoor wél toe.



13 % van de jongeren heeft beginnende gehoorschade, zo blijkt uit een Nederlands onderzoek uit 2019.

Het probleem met gehoorschade door hard geluid is dat het onomkeerbaar is: wat stuk is, is stuk. Het zorgt er niet alleen voor dat we minder goed gaan horen, maar het kan ook leiden tot concentratieproblemen, slaapproblemen, vermoeidheid, verminderde (leer)prestaties, sociaal isolement en ook tot arbeidsongeschiktheid. Gehoorschade kan een grote impact hebben op het verdere leven van jongeren. Zeker omdat later de 'gewone' slijtage van het gehoor die samengaat met het ouder worden er nog eens bovenop komt.

Het instellen van een volumebegrenzer verkleint het risico op gehoorschade en is een fluitje van een cent. Door deze aan te zetten op de telefoon of tablet komt het geluid niet boven de 85 decibel uit. 33 % van de jongeren kent deze functie echter niet!

Hoewel in Europese wetgeving is afgesproken dat de volumebegrenzer standaard aan moet staan, zien we dat dat in de praktijk niet altijd het geval is. Dat onderstreept het belang van een oproep aan jongeren om zelf de volumebegrenzer aan te zetten.

Samengevat. Bron: <https://www.hoorzaken.nl/nieuws/merendeel-jongeren-gebruikt-volumebegrenzer-telefoon-en-tablet-niet/>

SOS lawaai (deel 2)



Drilboren, opstijgende vliegtuigen, luidruchtige burenen. De gevolgen van geluidsoverlast voor de gezondheid worden vaak onderschat en reiken verder dan louter gehoorverlies.

PIEKGELUIDEN

Niet alle geluiden hebben hetzelfde effect. "Regelmatig terugkerende omgevingsgeluiden, zoals opstijgend vliegverkeer dat een piekgeluid creëert, kunnen ervoor zorgen dat je elke nacht wordt gewekt. Na verloop van tijd kan dit je gevoeliger maken voor geluiden en je stressniveau verhogen, met als gevolg dat slapeloosheid maar ook hoge bloeddruk kan ontstaan. Studies hebben al ontdekt dat de bloeddruk van wie rond een luchthaven woont, hoger ligt dan gemiddeld bij de bevolking." Piekgeluiden zijn voor de slaap storender dan langdurige, zoemende tonen die eenzelfde geluidsniveau aanhouden. Aan dat laatste kan je na verloop van tijd wennen. "Maar geen duidelijke klachten ervaren betekent niet altijd dat er geen gezondheidsschade is", benadrukt prof. Johan Verbraecken. "Het is vaak veel subtieler. Dat is al gebleken bij mensen die naast een snelweg wonen en aangeven dat ze daar probleemloos doorslapen. Bij het meten van hun hartactiviteit kwam toch aan het licht dat hun autonome zenuwstelsel verstoord was."

SNURKEN

Storende geluiden kunnen ook uit je eigen slaapkamer afkomstig zijn, zoals een zwaar snurkende partner. "Het is belangrijk om dat snurkgedrag aan te pakken. Daarvoor bestaan allerhande methoden. Want ook als je zwaar snurkende partner je niet uit je slaap houdt, kan je hiervan gevolgen ondervinden voor je gezondheid. Zo kan je toch gehoorschade oplopen. Bepaalde frequenties van het gehoor blijken namelijk veel zwaarder verstoord als je het bed deelt met een zware snurker. Dat geldt ook voor het gehoor van de snurker zelf. Sommigen produceren immers geluidsterktes tot 70 decibel en meer."

Hoe lang kan je hier veilig aan blootstaan?

Stofzuiger:	maximum 4 uur
Drukke straat:	8 uur
Wasmachine:	8 uur
Grasmaaier:	2 uur
Druk café:	1 uur
Drilboor:	30 minuten
Motorrijder:	3,5 minuten
Kettingzaag:	1,5 minuut
Opstijgend vliegtuig:	0 minuten

Voor jou getest bij burenoverlast

? Oordopjes uit schuim of was, ongeacht hun kwaliteit, temperen het geluid, zonder je van je omgeving af te sluiten. Prima dus bij een druppende kraan, maar niet bij burenoverlast.

? Oordoppen op maat zijn efficiënter. In de audiospecialzaak kan je een afdruk van je gehoorgang laten maken. Maar de burenoverlast blijft waarneembaar. Prijskaartje: 52,96 euro (bij Lapperre). Sommige ziekenfondsen betalen een deel terug (bv. 30 euro bij Par-tena).

? De hoofdtelefoon. Uitstekend, op voorwaarde dat je zelf voor geluid zorgt - om het even welke muziek - om het storende lawaai te verdringen. Op het internet vind je bestanden met cafégeroezemoes (Coffitivity), dat volgens onderzoek ideaal is om je te concentreren. Niet goedkoop (circa 250 euro) zo'n hoofdtelefoon, maar beter één van goede kwaliteit kopen, die een uitstekend geluid garandeert en comfortabel aansluit op je oren en schedel.

Zo bescherm je jezelf

Wil je je gehoor beschermen tegen luide machines of muziek? Of je afsluiten van storende geluiden die je uit je concentratie of slaap halen? De aanpak verschilt.

"De schuimoordopjes die worden uitgedeeld op concerten of in vliegtuigen werken prima als bescherming tegen verkeerslawaai of gesprekken van je medepassagiers, maar volstaan helemaal niet om je gehoor te beschermen tegen geluiden boven 75 decibel, zoals machines, drilboren of optredens.



"Een tuinier heeft een andere filter nodig dan een festivalganger of muzikant."

Dan creëren ze een vals gevoel van veiligheid, omdat het geluid wordt gedempt, maar de gehoorgang niet wordt afgesloten", waarschuwt prof. Olivier Vanderveken. "De geluidsgolf kan nog steeds het binnendoor bereiken en schade aanrichten."

Om dat te voorkomen, adviseren specialisten op maat gemaakte oordoppen. Die zijn wat duurder, maar veel veiliger. Hierbij kan je filters gebruiken die het aantal decibels dempen naargelang de specifieke blootstelling. Een tuinier heeft een andere filter nodig dan een festivalganger of muzikant.

"Gehoorbescherming zou een natuurlijke reflex moeten worden, net als het dragen van een zonnebril op zomerdagen."

Je beschermen tegen nachtlawaai kan met oordoppen van schuim, was of op maat gemaakt. Ook geluidsisolerend glas plaatsen langs de straatkant waar veel verkeer voorbijraast, helpt ongewenst geluid te weren.

"Je kan vervelend lawaai ook maskeren via white noise, zoals loungemuziek of natuurgeluiden", aldus Johan Verbraecken.

"Die kunnen je in relaxte inslaapmodus brengen. Via apps of speciale wekkers kan je deze geluiden een half uur programmeren bij het inslapen."

Zo overleef je een beginnende) operazangeres
Muziek verzacht de zeden. Maar niet als je er niet om gevraagd hebt. En nog minder wanneer een beginnende operazangeres onophoudelijk dezelfde passage oefent en over dezelfde noten struikelt. De hele dag door, net onder de kamer waar jij thuiswerkt. In eerste instantie denk je: oké, we zitten in lockdown, we moeten allemaal thuis de dingen doen die we normaal elders doen, heb wat geduld en blijf verdraagzaam. Maar wanneer je zenuwen op knappen staan, ga je toch nijdig op de vloer stampen. Tevergeefs. Dan maar aanbellen en beleefd vragen om samen een oplossing uit te dokteren, want de vrijheid van de ene stopt waar die van de andere begint en lawaai kan ook overdag voor overlast zorgen? Een goede reflex. Maar inmiddels ben je zo over je toeren, dat je vreest niet kalm te kunnen blijven en te keer te gaan als een furie. Dan maar het internet op,

op zoek naar getuigenissen van brave burgers die ver-



"Steek oordopjes in, luidt de goedbedoelde mirakeltip."

steld staan hoe woedend ze reageren wanneer hun buren harde muziek draaien, en die zich zorgen maken over hun gezondheid. Eén bericht springt eruit: een twintigtal mede-eigenaars van een appartementsblok had klacht ingediend tegen een operazangeres die zichzelf begeleidde op de piano.

Tegen alle verwachtingen in hebben ze de rechtszaak verloren en zijn ze uiteindelijk allemaal verhuisd. En ze konden op weinig begrip rekenen, ook dat nog! Want klassieke muziek, da's prachtig, toch? Niet zoals de loeiharde techno waarmee de buurjongen je bestookt. Steek oordopjes in, luidt de goedbedoelde mirakeltip. Onderhandelen lijkt dus de enige uitweg, al ben je zelf niet de oorzaak van de overlast. Na een beleefd briefje onder de deur, gevolgd door een hoffelijk gesprek, waar we allebei onze voorwaarden stelden, hebben de operazangeres en ik een compromis bereikt, met afwisselend rustige en muziekmomenten. Geen mirakeloplossing, maar nu weet ik wanneer ik overlast kan verwachten en kan ik mijn dag erop afstemmen.

Bron: Plusmagazine van 18/02/2021

KNO-artsen in Nederland melden minder vuurwerkletsel



(PrevENT) KNO-artsen hebben rondom afgelopen jaarwisseling minder patiënten met vuurwerk gerelateerd letsel moeten behandelen, zo kan De Nederlandse Vereniging voor Keel- Neus- en Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied melden.

Dit sluit aan bij de ervaringen van Oogartsen en Plastisch Chirurgen, die eerder in de media eenzelfde bericht gaven. Het aantal meldingen door KNO-artsen van vuurwerkletsel daalde in de eerste week na de jaarwisseling met ruim 80% ten opzichte van vorig jaar. De meest voorkomende KNO-klachten die door vuurwerk worden veroorzaakt zijn gescheurde trommelvlies, gehoorschade en een continue suis in de

oren (ook wel tinnitus genoemd). Opvallend is ook dat er dit jaar aanzienlijk minder letsel bij omstanders (ten gevolge van onzorgvuldig handelen van anderen) is gemeld. De verschillen ten opzichte van vorig jaar lijken spectaculair en bevestigen dat het huidige vuurwerkverbod een gunstig effect heeft op het aantal vuurwerkslachtoffers rond de jaarwisseling. De verschillen ten opzichte van

vorig jaar lijken spectaculair en bevestigen dat het huidige vuurwerkverbod een gunstig effect heeft op het aantal vuurwerkslachtoffers rond de jaarwisseling. Dit is in lijn met de boodschap die KNO-artsen vorig jaar afgaven toen zij het 'Vuurwerkmanifest' tekenden. In dit manifest pleiten tientallen maatschappelijke organisaties voor een verbod op consumentenvuurwerk.

Meer weten: www.kno.nl

Cochleair Implantsysteem

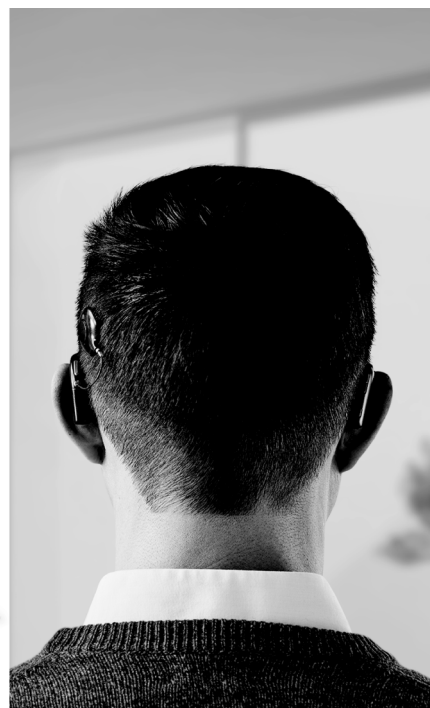
NEURO 2 Horen met beide oren

Omdat elk spraakdetail telt

Als u een Neuro 2 cochleair implantaat heeft of overweegt om er een te gebruiken, kunt u uw gehoor mogelijk ondersteunen door uw Neuro 2 te combineren met een Oticon hoortoestel aan het andere oor. Dit geeft u toegang tot geluidsdetails aan beide zijden, zodat u spraak beter kunt begrijpen en geluid kunt lokaliseren.

Oticon Medical en Oticon toestellen zijn ontworpen om heldere spraak met minimale vervorming aan te bieden volgens de principes van BrainHearing™. Dit erkent dat, als het om luisteren gaat, uw hersenen net zo belangrijk zijn als uw oren en dat uw hoortoestellen de hersenen moeten ondersteunen om geluid te kunnen begrijpen.

Tot de bimodale oplossingen voor Neuro 2 behoren Oticon Xceed – 's werelds krachtigste hoortoestel – en de gerenommeerde Oticon Dynamo. Welk Oticon hoortoestel u ook kiest, er zijn oplossingen beschikbaar waarmee u draadloos geluid vanaf uw elektronische apparaten naar beide oren kunt streamen.



www.oticonmedical.com/nl/Neuro2



oticon
MEDICAL | Because sound matters

Gehoorverlies bij de Ziekte van Ménière: een symptoom dat vaak over het hoofd gezien wordt



Wat volgt is een vertaling van een gedeelte uit een artikel geschreven door Celene McNeill, audiologe, zoals het op internet verscheen

Normaliter heeft iedere patiënt met de Ziekte van Ménière een of andere vorm van gehoorverlies in het aangetaste oor. De meesten hebben een éézijdige vorm van de ziekte met een normaal gehoor aan de andere



"In beide gevallen is er steeds een niveauverschil tussen links en rechts."

kant. Enkele minder gelukkigen hebben het aan beide kanten zodat ze in beide oren gehoorverlies hebben. In beide gevallen is er steeds een niveauverschil tussen links en rechts. Een normaal gehoor betekent dat je altijd alle verschillende frequentiegeluiden hoort in beide oren zodat er symmetrisch akoestische signalen naar de hersenen gestuurd worden van elke zijde van het hoofd. Horen is een bilateraal systeem en de hersenen zijn afhankelijk van de informatie van beide

oren om geluiden op een juiste manier te lokaliseren. Als er verschillen zijn in hoorbereik tussen links en rechts, worden er verschillende signalen naar de hersenen gestuurd die tot verwarring en vervorming kunnen leiden.

Problemen geassocieerd met gehoorverlies-
Luidruchtige omgevingen

Mensen met gehoorverlies in één oor lijsten een reeks van problemen op. De meest genoemde is de moeilijkheid om een gesprek te volgen in een omgeving met veel lawaai. Diegenen met gehoorverlies in één oor en normaal gehoor in het andere, zeggen dikwijls dat ze wel kunnen horen maar niet kunnen begrijpen wat ze horen. Het achtergrondgeluid is heel erg en vervelend, met als gevolg dat ze sociale situaties mijden zoals feestjes en restaurants.

Reacties op lawaai

Mensen met gehoorverlies als gevolg van de Ziekte van Ménière ervaren meestal lawaai als heel luid en zelfs pijnlijk.

Dit fenomeen heet recruitment, en wordt verondersteld het gevolg te zijn van schade aan de haarcellen in het slakkenhuis. Zachte geluiden kunnen niet gehoord worden als gevolg van het



"Geluiden tot een hoorbaar niveau en hardere geluiden dempen tot een aanvaardbaar niveau."

gehoorverlies maar luidere geluiden worden ervaren als abnormaal luid als gevolg van recruitment. Hoorapparaten die op de juiste manier aangepast zijn aan het oor waar gehoorverlies optreedt, zouden versterking moeten geven van de zachtere geluiden tot een hoorbaar niveau en hardere geluiden dempen tot een aanvaardbaar niveau om op die manier een helderder en duidelijker verstaan te geven.

Je hoort niet vanwaar het geluid komt

Een ander veel voorkomend probleem bij personen met gehoorverlies

in één oor is de onmogelijkheid om te weten waar het geluid vandaan komt.

De lokalisering van het geluid wordt in de hersenen bepaald door een analyse van de verschillen van de geluiden die binnenkomen uit elk oor. Als de input slechts uit één oor komt dan is het resultaat dat geluiden altijd worden waargenomen alsof ze van het goede oor komen.

Sociale ongemakken door onbegrip

Het vervelendste aan gehoorverlies in één oor is dat mensen onvrijwillig niet reageren op wat er aan die kant gezegd wordt.



"De evenwichtsstoornissen door de Ziekte van Ménière verslechteren."



Ze worden dan misschien zonder reden beschouwd als zijnde onbeleefd of niet geïnteresseerd, terwijl ze gewoon aan dat oor niet horen.

Pijnlijke nek

Een ander vervelend gevolg van eenzijdige doofheid is het krijgen van een stijve pijnlijke nek omdat je constant probeert om je hoofd in die positie te krijgen dat je beter verstaat met je goede oor.

Gevolgen voor het evenwicht

Al deze subtiele (en niet zo subtiele) gevolgen van het gehoorverlies dragen er ook toe bij dat de evenwichtsstoornissen door de Ziekte van Ménière verslechteren. De richting van het geluid horen, draagt er toe bij dat we ons bewust zijn van onze omgeving en draagt bij tot ons evenwicht evengoed als ons gezichtsvermogen en onze plaats in de ruimte. Een interessant fenomeen dat nog verder moet bestudeerd worden, is dat veel mensen een verbetering van hun algemeen evenwicht ervaren als de niveaus van horen tussen de twee oren gecorrigeerd wordt door hoorapparaten.

Een vol oor

De Ziekte van Ménière heeft niets te maken met de dysfunctie van de buis van Eustachius, hoewel de twee problemen tegelijkertijd



"Het gevoel van een vol oor, wat één van de symptomen van de Ziekte van Ménière is."



kunnen aanwezig zijn. Het gevoel van een vol oor, wat één van de symptomen van de Ziekte van Ménière is, wordt niet veroorzaakt door de buis van Eustachius maar door een te veel aan endolymfe in het binnenoor dat druk zet op de cochleaire vliezen, en hetzelfde gevoel geeft.

Dat is de reden dat op de neus drukken of de neus snuiten (Valsava maneuver) helpen om de druk in beide oren gelijk te maken in een



"Mensen met de ziekte van Ménière moeten vermijden om voortdurend te proberen de druk gelijk te krijgen ."



vliegtuig of bij het bestijgen van een berg, maar helemaal niets verandert aan het gevoel van een vol oor bij de Ziekte van Ménière.

Mensen met de ziekte van Ménière moeten vermijden om voortdurend te proberen de druk gelijk te krijgen omdat het niets verhelpt aan het gevoel van volheid en zelfs schade kan toebrengen aan de delicate bouw van het binnenoor.

Bron: Tijdschrift Vereniging voor Ménière-Patiënten nr. 4 – december 2020

GIFTEN

**Fiscaal
aftrekbare giften
vanaf 40 euro per
jaar,**

**op rekeningnummer
BE26 4400 3464 4129.**

Gehoorverlies en tinnitus mogelijk nieuwe symptomen van corona



Gehoorverlies en tinnitus zijn volgens Engelse wetenschappers mogelijk nieuwe symptomen van het coronavirus. "Het gaat over een relatief hoog percentage van patiënten, maar er is meer onderzoek nodig om een rechtstreeks verband aan te tonen", zegt viroloog Steven Van Gucht.



"Heb je symptomen? Twijfel niet en laat je testen", zegt Steven Van Gucht.

De lijst van symptomen die gepaard kunnen gaan met het coronavirus was al behoorlijk lang: van koorts, hoesten en ademhalingsproblemen tot geur- en smaakverlies. Mogelijk worden daar nog drie nieuwe symptomen aan toegevoegd. Onderzoekers van de universiteit van Manchester en het Manchester Biomedical Research Centre ontdekten na analyse van 24 studies over covid-patiënten dat maar liefst 15 procent van de besmette personen tinnitus of oorsuizingen heeft. 8 procent heeft last van gehoorverlies en 7

procent lijdt aan evenwichtsstoornissen of duizeligheid. Gehoorproblemen die volgens de studie ook na de besmetting kunnen aanhouden. Verder klinisch onderzoek moet uitwijzen of er een rechtstreeks verband is.

Stress

"De studie toont aan dat er een mogelijk verband is, alleen hebben ze geen gegevens van de toestand van deze patiënten voor de besmetting", zegt viroloog Steven Van Gucht van Sciensano. "In de studie spreekt men over relatief hoge percentages: tussen 7 en 15 procent van de coronapatiënten klaagt over oorsuizingen, gehoorverlies of duizeligheid.

Maar men weet niet of het een bestaand probleem is dat aan de oppervlakte komt, of een nieuw probleem dat veroorzaakt is door covid. Oorsuizingen is een veel voorkomend probleem. Er is vaak een verband met slaapproblemen, stress en depressieve gevoelens, die ook uitgelokt kunnen zijn door het sociale isolement. Gezien het hoge percentage is het zeker mogelijk dat er een link is, maar er is verder onderzoek nodig om een rechtstreeks verband aan te tonen."

Niet wachten

"Dat er zoveel mogelijke symptomen zijn, is net de moeilijkheid van dit virus. Het kunnen ook enkel vage klachten zijn. Als er geen duidelijke andere oorzaak is: twijfel niet, en laat je testen. Er wordt beter te veel getest, dan te weinig", besluit Van Gucht.



Vaak voorkomende symptomen

- Hoesten
- Ademhalingsmoeilijkheden
- Plots geur- en smaakverlies
- Koorts

Andere symptomen

- Spierpijn
- Vermoeidheid

- Loopneus
- Keelpijn
- Hoofdpijn
- Verlies van eetlust
- Waterige diarree
- Acute verwardheid (bij ouderen)
- Plots vallen (bij ouderen)

Mogelijk nieuwe symptomen

- Tinnitus of oorsuizen
- Gehoorverlies
- Duizeligheid

Bron: Het Belang van Limburg

Onze oren kunnen zelfstandig beweging detecteren



Onze oren kunnen zonder gebruik te maken van de ogen een bewegend geluid detecteren én volgen. Dat blijkt uit onderzoek van de afdeling van de Radboud Universiteit in Nijmegen. De resultaten zijn gepubliceerd in eNeuro. Volgens de onderzoekers is hun onderzoek een goede basis voor vervolgonderzoek.

Dat kan in de toekomst op zijn beurt mogelijk weer bijdragen om hoortoestellen en geluidsprocessors van cochleaire implantaten verder te ontwikkelen en slechthorenden daarmee beter te laten verstaan in ruime.

Horen van bewegende geluiden

Geluiden bewegen vaak ten opzichte van ons. Denk aan een auto die ons passeert, een trein die in de verte voorbij raast, een vliegtuig boven ons of een mug die 's nachts om ons hoofd heen zoemt. Het kan natuurlijk ook het geluid van een spreker of toneelspeler zijn die over het podium heen en weer loopt.

Er is ondertussen flink wat onderzoek gedaan naar hoe goed we in staat zijn met onze ogen bewegende beel-



Echter onderzoek naar hoe goed onze oren bewegende geluiden kunnen volgen is vreemd genoeg nog maar nauwelijks gedaan.

Ogen slecht in volgen geluiden

Uit het eerder onderzoek blijkt dat we erg slecht zijn met onze ogen bewegende geluiden te traceren. Toch hebben de meeste mensen

het idee dat we prima in staat zijn geluiden te kunnen volgen. Zo denken we 's nachts in het donker zeker te weten in de richting van de zoemende mug te slaan.

Richting bepalen en volgen

Bekend is dat we de richting van een geluid uiteindelijk kunnen bepalen door de slimme samenwerking

tussen onze oren en de verwerking van de samenkomende signalen in de hersenen. Hoe goed dit zogeheten auditieve systeem in zijn eentje is om de locatie van geluiden te detecteren en te volgen was nog niet bekend.

Volgen geluiden in het donker

Om na te gaan hoe goed we in staat zijn alleen met ons gehoor een geluid te volgen, zetten onderzoekers van de Radboud Universiteit een experiment op. De proefpersonen zaten tijdens het experiment in een geheel donkere ruimte zodat ze de geluidsbron niet konden zien. Een robotarm bewoog vervolgens een luidsprekertje waar een zogeheten witte ruis uit kwam. Dit luidsprekertje verplaatste zich zo in het horizontale vlak om de proefpersoon heen. Aan de proefpersonen werd vervolgens gevraagd het geluid met zijn of haar hoofd te volgen.

Auditieve systeem traceert actief snelheid

Wat bleek: de proefpersonen waren zeer goed in staat het geluid te volgen, dus zonder het ook te zien. Onze hersenen zijn dus in staat op grond van informatie van het auditieve systeem alleen de plek en ook de snelheid van het geluid te bepalen. Ook werden de proefpersonen er gedurende het experiment steeds beter in. De resultaten laten zien dat ons auditieve systeem hetzelfde doet als ons visuele systeem. Het traceert actief de snelheid waarmee een object zich voortbeweegt.

De kans dat we dus 's nachts in ieder geval in de richting van de vervelend zoemende mug slaan, is dan ook groot.

Nieuwe inzichten kunnen bijdragen aan verbeterd verstaan slechthorenden

Hoortoestellen vandaag de dag werken al onderling samen en wisselen informatie met elkaar uit.

Ook zijn ze in staat te detecteren of de drager zelf al dan niet beweegt. Vervolgonderzoek kan weer meer inzicht geven in hoe ons auditieve systeem bewegende geluiden verwerkt. Deze nieuwe inzichten kunnen op hun beurt mogelijk weer bijdragen om het verstaan in geroezemoes met hoortoestellen en geluidsprocessors van cochleair implantaten te verbeteren.

Bron: García-Uceda Calvo JA, van Wanrooij MM, Van Opstal AJ. Adaptive response behavior in the pursuit of unpredictably moving sounds: Head pursuit to unpredictable sound motion. eNeuro, 2021 Apr 19

Radboud University, Donders Centre for Neuroscience, Department of Biophysics

Bron: <https://www.hoorzaken.nl/nieuws/onze-oren-kunnen-zelfstandig-beweging-detecteren/>

Veroorzaakt het coronavirus ook tinnitus en gehoorverlies?



Mogen we gehoorverlies en tinnitus binnenkort toevoegen aan het lijstje van mogelijke symptomen van COVID-19?

Britse onderzoekers hebben alvast aangetoond dat een aanzienlijk aantal coronapatiënten dergelijke gehoorproblemen heeft, maar het is nog onduidelijk of er een rechtstreeks verband bestaat. De wetenschappers zijn

We hebben ondertussen jammer genoeg al veel te vaak gehoord over de verschillende ziekteverschijnselen van het coronavirus: vermoeidheid, spierpijn, hoofdpijn, koorts, hoesten, ademhalingsproblemen, geur- en smaakverlies, enz. Al sinds midden vorig jaar vragen experts zich echter af of de ziekte ook het gehoor aantast. Vanaf het begin van de pandemie leek een aanzienlijk aantal coronapatiënten namelijk te kampen met gehoorverlies, tinnitus en evenwichtsstoornissen of duizeligheid (door verstoring van het evenwichtsorgaan in het oor). Maar het bewijs was toen nog te mager om al conclusies te trekken.



15% krijgt tinnitus

Ongeveer een jaar later krijgen we door een uitgebreide studie van de universiteit van Manchester en het Manchester Biomedical Research Centre een beter zicht op dit vraagstuk. Na een analyse van zo'n 60 eerdere studies vonden de Britse wetenschappers dat ongeveer 15 procent van de coronapatiënten tinnitus of oorsuizen heeft, terwijl 8 procent last heeft van gehoorverlies en 7 procent van evenwichtsstoornissen of duizeligheid. De kwalen blijven soms lang na de besmetting aanhouden.

Mogelijke verklaringen

Het zou kunnen dat het coronavirus rechtstreeks verantwoordelijk is voor de ziekteverschijnselen. Van andere virussen zoals de mazelen, bof en meningitis is namelijk geweten dat ze schade aan het binnenoor, en zo gehoorproblemen, veroorzaken. Maar er zijn ook verschillende andere mogelijkheden.

Zo is er een sterke link tussen tinnitus enerzijds en stress, angsten, depressieve gevoelens en slaapproblemen anderzijds. Dat zijn allemaal mentale problemen die door de coronapandemie meer voorkomen en coronapatiënten zijn hier nog kwetsbaarder voor. Sommige medicijnen die bij een coronabehandeling worden gebruikt kunnen ook gehoorklachten veroorzaken. Tenslotte is het zelfs niet zeker of COVID-19 op enige wijze aan de basis ligt, het zou hier ook kunnen gaan over bestaande problemen die na de besmetting aan de oppervlakte komen.

Langetermijnevolgen nagaan

Er moeten enkele kanttekeningen geplaatst worden bij dit onderzoek. Zo maakten de geanalyseerde studies gebruik van vragenlijsten en medische dossiers, die als minder betrouwbaar worden beschouwd dan gehoortests. De Britse wetenschappers voeren daarom nu een grondigere studie uit, die een jaar in beslag zal nemen, waarbij ze in detail de mogelijke langetermijnevolgen op het gehoor zullen nagaan bij mensen die eerder in het ziekenhuis zijn behandeld voor een besmetting met het coronavirus. Ze zullen onder meer ook de mogelijke invloed onderzoeken van de levensstijl van coronapatiënten, andere aandoeningen en de (intensieve) zorg die patiënten kregen.

Bronnen:

<https://www.nieuwsblad.be>
<https://theconversation.com>

<https://www.manchester.ac.uk>
<https://newatlas.com>

<https://www.nytimes.com>
<https://www.tandfonline.com>

Bron: Gezondheid.be

Wie beter hoort wordt niet dement - is het zo simpel?



Kan een gehoorapparaat voorkomen dat iemand dement wordt? Hard bewijs ontbreekt nog, maar fabrikanten schermen ermee.

Het beste wat je kunt doen om dementie te voorkomen?

Een gehoorapparaat nemen als je merkt dat je iets slechter gaat horen naarmate je ouder wordt. Dat is althans de boodschap van een invloedrijke review die de Commissie voor Dementiepreventie vorig jaar publiceerde in het Britse medische tijdschrift *The Lancet*. Gehoorverlies is volgens de experts die het rapport opstelden de belangrijkste beïnvloedbare risicofactor op dementie. Een slecht gehoor verklaart 8 procent van alle gevallen van dementie.

Het risico op dementie neemt sterk toe met de leeftijd. De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm.

Gemiddeld krijgt één op de drie vrouwen in haar leven te maken met dementie. Bij mannen is dat één op de zeven. Het verschil is toe te schrijven aan de langere levensverwachting van vrouwen.

In 2017 publiceerden de experts van *The Lancet* een eerste rapport over vermijdbare oorzaken van dementie. Toen al concludeerden ze al dat slechthorendheid een sterk verband houdt met cognitieve



Illustratie Fien Rijks

achteruitgang, maar bleven ze voorzichtig in de interpretatie daarvan. „Welk mechanisme hierachter schuilgaat is nog niet duidelijk”, schreven ze toen, „En evenmin is duidelijk of gehoorapparaten dementie kunnen voorkomen of vertragen.” Drie jaar later zijn de experts plots veel stelliger: elke 10 decibel gehoorverlies vertaalt zich bij ouderen in een verminderde prestatie van het geheugen. En: de uitkomsten van drie studies „suggereren dat gehoorapparaten ouderen beschermen tegen dementie”. *Er is een verband tussen achteruitgang van het geheugen en gehoorverlies* Die conclusie is veel te voortvarend, vindt

epidemioloog Arfan Ikram van het Erasmus MC in Rotterdam. „Het staat als een paal boven water dat er een verband is tussen gehoorverlies en achteruitgang van het geheugen”, zegt hij, „maar het is vaak lastig om aan te tonen wat oorzaak en gevolg is.”

De veelheid aan risicofactoren vormt een haast onontwarbare kluit. Behalve geheugenverlies noemt *The Lancet* bijvoorbeeld ook een laag opleidingsniveau, depressie, lichamelijke inactiviteit en eenzaamheid als oorzaak, factoren die elkaar onderling allemaal kunnen beïnvloeden. „Je krijgt te maken met allerlei kip-eikwesties”, zegt Ikram. „In vaktermen heet dat omgekeerde causaliteit.

In epidemiologische studies moet je daar streng naar kijken.”

Er werd ook streng gekeken naar de relatie tussen slechthorendheid en geheugenverlies. In een publicatie die daarover verscheen zien ze dat al te snelle conclusies een verkeerd beeld kunnen geven. “Inderdaad zien we dat mensen bij wie het gehoor minder wordt, cognitief sneller achteruit gaan, en ook dat ze na verloop van jaren veel vaker dement worden. Maar zowel gehoorverlies als dementie neemt toe met de leeftijd. Als we daarvoor corrigeren, dan blijkt het oorzakelijke verband weg te vallen. Dementie is inderdaad een complexe multifactoriële aandoening. Er zijn niet alleen vele mogelijke oorzaken van dementie, maar deze invloeden kunnen elkaar onderling ook versterken of afzwakken. Dat maakt het ingewikkeld.” De uitkomsten van onderzoeken spreken elkaar soms nog tegen “maar samenvattend is er een grote bak aan data die erop wijst dat gehoorverlies een rol speelt bij het ontstaan van dementie. Of we dit proces nog kunnen bijsturen door hierop in te grijpen, dat weten we inderdaad nog niet zo zeker.”

Een audioloog is nog niet overtuigd. “Studies met hoortoestellen laten licht positieve effecten zien op geheugenverlies, maar er zitten nog wel haken en ogen aan de manier waarop het bewijs is verzameld. Veel studies baseren zich op zelfrapportage van deelnemers, volgen mensen te kort om duidelijk verschil te zien of zijn simpelweg te klein.”

Overtuigend bewijs zal moeten komen van langlopende vergelijkende studies, waarbij de helft van de ouderen een gehoorapparaat krijgt en de andere helft niet.

Er bestaan verschillende theorieën over via welk mechanisme gehoorverlies kan bijdragen aan achteruitgang van cognitieve vermogens. Een theorie is die van de auditieve deprivatie: de hersenen hebben zintuiglijke prikkels nodig om goed te kunnen blijven functioneren. Het kan de concentratie schaden, met gevolgen voor het geheugen. Als de hersenen bij achteruitgang van het gehoor minder gestimuleerd worden om spraak te verstaan, kan dat op zich ook al de slechthorendheid verder verergeren, omdat de verwerking van informatie minder efficiënt wordt. Voor het volgen van een gesprek is niet alleen de verwerking van geluidsinformatie vereist, maar wordt onder meer ook een beroep gedaan op het werkgeheugen, selectieve aandacht, en het vermogen op een ander te reageren. Al deze functies zouden kunnen verminderen doordat er minder aanspraak op wordt gedaan. Een andere theorie is die van de mentale uitputting, die ontstaat doordat de hersenen bij slecht horen steeds harder moeten werken om een gesprek te verstaan. Vooral het luisteren naar iemand in een rumoerige omgeving vergt veel hersencapaciteit, omdat ontbrekende stukjes conversatie moeten worden ingevuld, en soms tussen ambigue interpretaties gekozen moet worden. Dat maakt het voeren van zo’n gesprek extra vermoeiend.

Om die reden kunnen mensen contact gaan mijden en sociaal geïsoleerd raken. Ten slotte weten mensen doordat ze slechter horen soms ook niet meer goed wat er zich om hen heen afspeelt. Ze gaan informatie missen en dat kan uiteindelijk leiden tot oriëntatieverlies en angst. Het wordt een optelsom van negatieve invloeden. Mensen die slechter horen voelen zichzelf over het algemeen ouder, raken vaker geïsoleerd en nemen minder deel aan sociale activiteiten. Het gehoorverlies op zich kan ook een uiting zijn van een voortschrijdend proces van mentale achteruitgang.

Gehoorapparaat is klein geluidsversterkertje

Gehoorverlies ontstaat door beschadiging (slijtage) van het binnenoor. Bij het horen komen geluidsgolven de gehoorgang binnen en die brengen het trommelvlies in trilling. De gehoorbeentjes geleiden die trillingen door aan een vloeistof in het slakkenhuis. Daar zitten gevoelige haarcellen die de geluidstrillingen opvangen en omzetten in zenuwprikkels. Die cellen sterven na verloop van jaren af waardoor de gehoorzenuw steeds zwakkere prikkels ontvangt.

Een gehoorapparaat is in feite niets meer dan een geluidsversterkertje dat het omgevingsgeluid luider weergeeft in de gehoorgang. Per oor is het volume over het hele frequentiebereik nauwkeurig af te stellen, zodat het aansluit op de individuele behoefte.

Toch blijft het dan soms nog lastig een conversatie te volgen, vooral bij veel

achtergrondgeluid of geroezemoes. Dat komt doordat bij gehoorverlies verschillen in geluidssterkte en toonhoogte minder goed worden waargenomen. Hierdoor wordt het lastiger spraak te verstaan als er achtergrondgeluid is.

Snelheid van achteruitgang

De winst zal vooral zitten in het afremmen van de snelheid van achteruitgang van de cognitie. Op populatieniveau zullen we dan de curve zien afbuigen van het aantal mensen dat dementie krijgt. Alleen met de aanpak van het gehoorprobleem gaan we nooit die theoretisch berekende 8 procent van de gevallen van dementie voorkomen.

Aanschaf uitgesteld

Meer dan een miljoen Nederlanders van 60 jaar of ouder

hebben moeite om anderen te verstaan als er te veel geluid in de omgeving is. Dat is een eerste signaal van ouderdomsslechthorendheid. Feit is dat nog niet de helft van alle slechthorenden in Nederland hoortoestellen gebruikt. Veel mensen die er baat bij zouden hebben, stellen de aanschaf ervan uit, soms wel vijf jaar of langer. In de praktijk blijkt dat slechts een derde van de ouderen met een gehoorapparaat daar goed mee kan omgaan. Daarom is het zo belangrijk dat mensen er relatief snel mee beginnen, als ze nog een actieve leefstijl hebben. Dan zullen ze handigheid ontwikkelen om met het apparaat om te gaan, voordat de geestelijke achteruitgang dat lastiger gaat maken.

Er is ook tolerantie en begrip van de omgeving nodig.

De slechthorende zelf moet het aanvaarden, en de mogelijkheden die er zijn benutten. Zorgen dat je het gezicht van degene die je spreekt goed kan zien. En uitleggen wat helpt: mensen gaan vaak overdreven hard praten tegen iemand met een gehoorapparaat, maar dat komt de conversatie helemaal niet ten goede. Volume is niet het probleem. Veel belangrijker is om langzaam en duidelijk te praten.

Epidemioloog Ikram denkt dat je beter leefstijlfactoren aanpakt die een veel grotere impact op de ontwikkeling van dementie hebben: roken, hart- en vaatziekten, slecht eten en weinig bewegen.

Bron: <https://www.nrc.nl/nieuws/2021/04/23/wie-beter-hoort-wordt-niet-dement-is-het-zo-simpel-a4041089> (samengevat)

print • digitaal drukwerk • brochures • folders
tijdschriften • rapporten • familiedrukwerk
groot formaat • planafdruk • posterprint
afwerking • softcover • metalen ringen • boren
geniete brochures • lamineren • vouwen • snijden
rillen • **kopie** • cursus • eindwerk • zelfbediening

www.dunantprint.be
info@dunantprint.be

maandag tot vrijdag
van 8u30 tot 18u

• **dunant**
print • bvba

Einde Were 23c, 9000 Gent - 09 224 32 06

Tinnitusbehandeling ook positief effect op cognitief functioneren

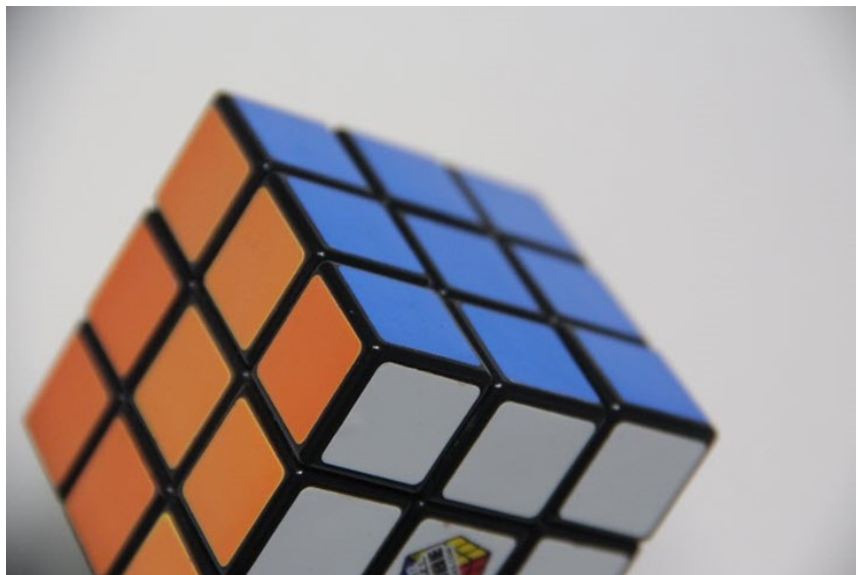


Om daar inzicht in te krijgen hebben onderzoekers van zowel Engelse als Chinese Universiteiten gezamenlijk eerdere wetenschappelijke onderzoeken bestudeerd en de resultaten op een rij gezet.

Problemen door tinnitus

De meeste volwassenen ervaren weleens tinnitus. Daar ondervinden zij dan weinig hinder van omdat het slechts tijdelijk is. Het permanent horen van geluiden zonder dat deze daadwerkelijk aanwezig zijn in de omgeving kan behoorlijk problematisch worden. Dat kan maar hoeft niet per se. Zo kan het tot gezondheidsproblemen leiden, zoals slapeloosheid en ook zorgen voor een verminderd verstaan van spraak en daarnaast tot psychologische problematiek. Patiënten met ernstige tinnitus hebben namelijk vaak angstklachten, voelen zich depressief en ervaren problemen met het cognitief functioneren. Denk bij dat laatste aan een verminderde werking van het geheugen en moeite bij het concentreren waardoor het houden van aandacht bij

Bekend is dat tinnitus bij sommige patiënten tot gezondheidsproblemen leidt en ook voor geheugen- en concentratieproblemen kan zorgen. Cognitieve gedragstherapie wordt als een succesvolle behandeling bij tinnitus gezien. Maar wat zijn de effecten van deze tinnitusbehandeling op het cognitief functioneren van patiënten? Gaan ook de verstandelijke vermogens er weer op vooruit door zo'n behandeling? En is een minder goed functioneren van het brein wellicht een beperking voor het succesvol doorlopen van de tinnitus-therapie?



het werk of andere taken lastig wordt.

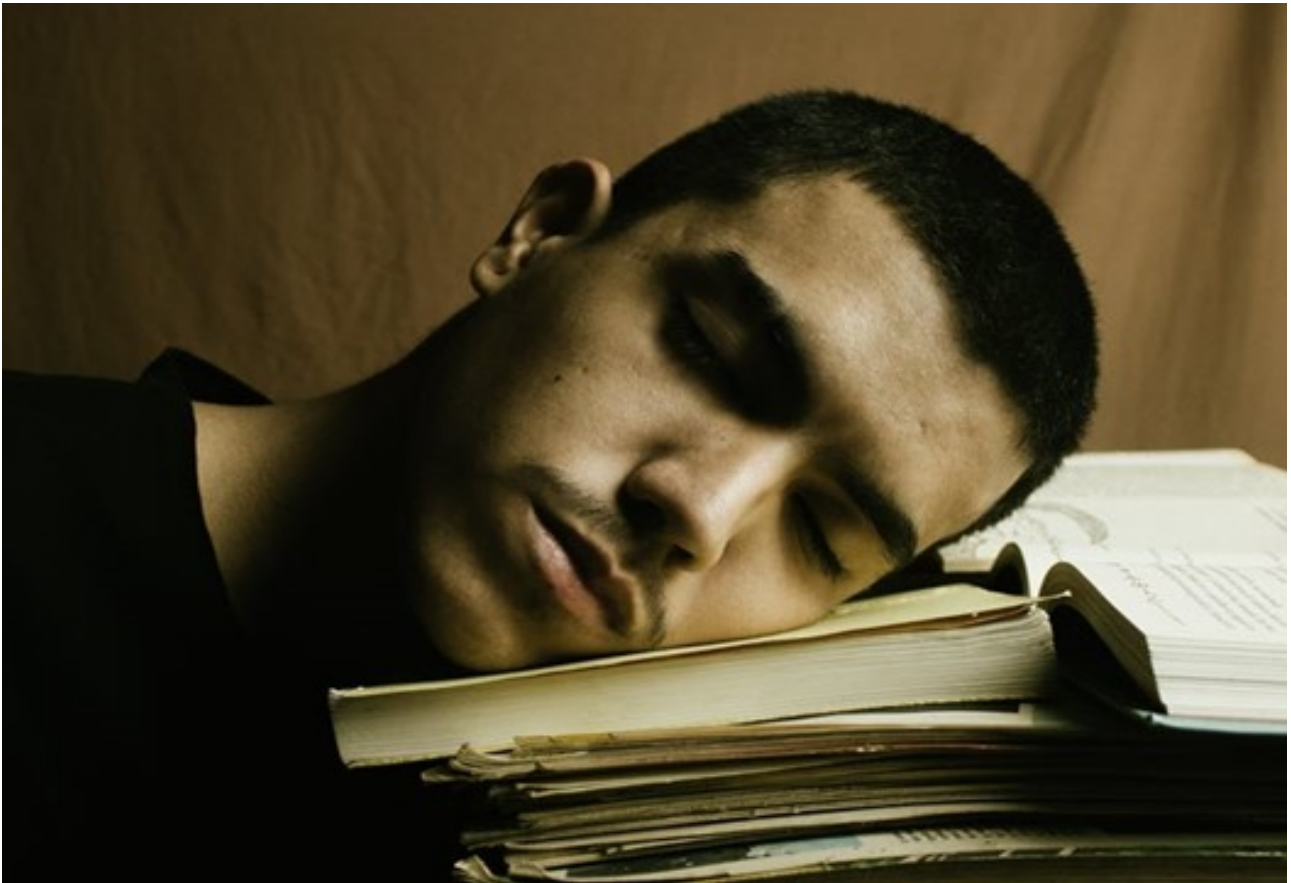
Voorkomen tinnitus

Geschat wordt dat permanente tinnitus bij zo'n 10 tot 17% van de bevolking zich voordoet en dat 2% tot 7% er medisch advies of behandeling voor zoekt.

Tinnitus kan voor concentratieproblemen zorgen

De onderzoekers wijzen erop dat het voor mensen die lijden aan tinnitus meer energie kost om hun aandacht bij dagelijkse bezigheden te houden. Dat kan komen doordat de tinnitus veel aandacht opeist.

De houding ten aanzien van en de overtuigingen over de tinnitus zorgen veelal voor een focus op het geluid waardoor concentratieproblemen ontstaan. Ook blijken patiënten met ernstige tinnitus langzamer en minder accuraat te reageren op prestatietesten die zich richten op het geheugen en aandacht. Eventuele angst en depressieve klachten kunnen daarmee natuurlijk ook verband houden. Onderzoekers wijzen erop dat de psychologische issues die mensen met tinnitus hebben hun weerslag kunnen hebben op het cognitief functioneren.



Cognitieve gedragstherapie bij tinnitus succesvolle behandeling

Inmiddels wordt cognitieve gedragstherapie ook bij tinnitus gezien als een succesvolle behandeling. Deze therapie kijkt naar de effecten van onze gedachten op onze emoties en biedt de patiënt inzicht hoe problemen kunnen ontstaan of in stand blijven door gedachten en gedragingen. Door de gedachten en gedragingen te veranderen is er verbetering in de tinnitusklachten te bewerkstelligen en meer beheersing erover te krijgen.

Effect tinnitusbehandeling

Omdat er nog geen duidelijkheid was over de effecten van de behandeling van tinnitus op het cognitief functioneren, zijn de onderzoekers (systematisch) gaan graven in wetenschappelijke publicaties. Ze geven aan dat de literatuur erop wijst dat

behandeling van tinnitus niet alleen een positief effect heeft op het beheersbaar maken van de tinnitus, maar dat ook het cognitief functioneren erdoor verbetert. Het volgen van cognitieve gedragstherapie lijkt dus een win-win situatie op te leveren.

Beperkingen geraadpleegde onderzoeken

Natuurlijk wijzen de onderzoekers ook op de beperkingen van de geraadpleegde onderzoeken en doen voorstellen voor nader onderzoek.

Zo gaat tinnitus vaak samen met gehoorverlies en inmiddels is bekend dat onbehandeld gehoorverlies ook een negatief effect heeft op ons cognitief functioneren (lees meer). Goed horen houdt ons brein gezond, waarbij hoortoestellen kunnen helpen.

Verminderd cognitief functioneren en het succes van therapie

Onduidelijk blijft of het cognitief functioneren een voorspeller kan zijn voor een al dan niet positief resultaat van de tinnitusbehandeling. Daar is tot op heden onvoldoende bewijs voor. Hersenen die (tijdelijk) minder goed werken zouden immers een belemmering kunnen zijn voor het goed kunnen doorlopen van cognitieve gedragstherapie. Daar is een goed functionerend brein immers een vereiste voor. De onderzoekers uit het Verenigd Koninkrijk en China vinden het nodig dat ook daar meer onderzoek naar komt.

Bron: Lan T, Cao Z, Zhao F and Perham N (2021) The Association Between Effectiveness of Tinnitus Intervention and Cognitive Function—A Systematic Review. [Front. Psychol.](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553449) 11:553449. doi: 10.3389/fpsyg.2020.553449

Auteur: Rene van der Wilk

Bron: <https://www.hoorzaken.nl/>

Vragen en antwoorden



Op deze website <https://www.hoorzaken.nl/tinnitus/tinnitus-vraag-en-antwoord/> vind je heel wat vragen en antwoorden over Tinnitus.

Veel van deze vragen zijn gesteld door leden van de zelfhulpgroep Eerste Hulp bij Oorsuizen.

Bron: <https://www.hoorzaken.nl/tinnitus/tinnitus-vraag-en-antwoord/>



Maak connectie als nooit tevoren MET NAÍDA CI Q90

Naída™ CI Connect is een elegante, design-geïntegreerde ontvanger die Bluetooth®-connectiviteit met uw Naída CI Q90 spraakprocessor mogelijk maakt. Met Naída CI Connect kunt u oproepen aannemen zonder uw telefoon aan te raken en muziek of andere audio rechtstreeks naar uw Naída CI Q90 streamen zonder het gedoe van een extra op het lichaam gedragen apparaat. Het werkt met Android, iOS en elke telefoon met Bluetooth ondersteuning.*



A Sonova brand

Directe streaming. Handsfree. Alle toestellen.

* Compatibel met Bluetooth® 4.2 draadloze technologie en de meeste oudere Bluetooth telefoons. Bezoek onze website om de compatibiliteit van uw toestel te controleren.

[ADVANCEDBIONICS.COM/NL](https://www.advancedbionics.com/nl)

027-N113-07 Rev A
©2019 Advanced Bionics AG en aangesloten bedrijven. Alle rechten voorbehouden.

Experimenteel gehoorapparaat kan hersengolven registreren



Een cochleair implantaat dat al op de markt is, waardoor mensen met ernstig gehoorverlies toch kunnen horen.

KU Leuven-onderzoekers slaagden er voor het eerst in om via een gehoorimplantaat hersengolven te meten. Die geven weer hoe goed of slecht iemand hoort. Dat opent deuren naar doeltreffendere implantaten. Dankzij een gehoorimplantaat dat wordt ingeplant in de cochlea of het slakkenhuis kunnen mensen met ernstig gehoorverlies horen.

Een audioloog stelt het apparaat in op basis van de input van de gebruiker, al knelt daar soms het schoentje.

Denk aan kinderen die doof geboren worden of ouderen die lijden aan dementie. Zij kunnen moeilijker inschatten en communiceren hoe goed ze de geluiden horen, waardoor hun implantaat niet optimaal is afgesteld. Een mogelijke oplossing is het implantaat af te stellen op basis van de hersengolven. Die bevatten informatie over hoe de persoon het geluidssignaal verwerkt. Zo'n objectieve meting kan via een elektro-encefalogram (EEG), waarbij elektrodes op het hoofd worden geplaatst. Het zou efficiënter zijn als het implantaat de hersengolven registreert om de gehoor kwaliteit te meten.

We gebruikten een experimenteel implantaat dat werkt als een normaal implantaat, maar met een betere toegang tot de elektronica, via een extern draadje aan het oor.



Leuvense primeur

Een onderzoek van de KU Leuven, samen met de Australische producent van hoorapparaten Cochlear, heeft bij Amerikaanse proefpersonen in Denver voor het eerst aangetoond dat dat mogelijk is. 'We gebruikten een experimenteel implantaat dat werkt als een normaal implantaat, maar met een betere toegang tot de elektronica, via een extern draadje aan het oor', zegt Ben Somers, postdoctoraal onderzoeker van de onderzoeksgroep Experimentele Oto-rino-laryngologie. 'In een cochleair implantaat zitten elektrodes die de gehoorzenuw stimuleren. Zo worden geluidssignalen doorgestuurd naar de hersenen. In ons onderzoek zijn we erin geslaagd via die geïmplanteerde elektrodes ook de hersengolven te registreren die ontstaan als reactie op het geluid. Dat is een primeur. Een bijkomend voordeel is dat we door een slimme keuze van meetelektrodes grotere hersenresponsen kunnen meten dan de klassieke EEG-meting met elektrodes op het hoofd.'

Zelfsturend apparaat

Een implantaat dat hersengolven kan registreren en de gehoor kwaliteit kan meten, biedt voordelen, zegt professor Tom Francart, medeauteur van de studie die in het vakblad 'Scientific Reports' is verschenen.

'Het is een objectieve meting die losstaat van de input van de gebruiker. Daarnaast kan je het gehoor meten bij de gebruiker thuis en dat beter opvolgen. Op termijn moet de gebruiker zich niet meer in het ziekenhuis laten testen. Een audioloog kan vanop afstand de gegevens raadplegen en het implantaat bijsturen.'

Het gaat voor alle duidelijkheid om een 'proof of concept'-studie, zegt Somers. 'Voor de verdere ontwikkeling ligt de bal nu in het kamp van de producenten. Bij hen merken we bereidwilligheid om zulke slimme hoorapparaten te ontwikkelen. Ons onderzoek is een eerste stap. Het zal jaren duren voor ze op de markt komen.'

Bron: <https://www.tijd.be/ondernemen/farma-biotech/experimenteel-gehoorapparaat-kan-hersengolven-registreren/10294625.html>

Hoortoestel, bril en gebit kunnen in Bravis bedbox mee naar de operatiekamer



Idee op recovery afdeling ontstaan

Het idee voor de Bravis Bedbox is op de recovery-afdeling ontstaan. "Tot nu toe moesten brillen, gebitsprothesen en gehoorapparaten achterblijven op de afdeling. Voor en na een operatie verblijven patiënten best lang op de operatieafdeling. Al die tijd moeten zij het zonder hulpmiddel stellen, tenminste als dit van toepassing is. Je hebt mensen die zonder bril vrijwel niets zien of zonder gehoorapparaat nauwelijks iets kunnen horen. Dat maakt de communicatie ontzettend lastig, zeker bij het doornemen van een vragenlijst of bij het aanspreken van iemand die uit een narcose komt."

Goed horen en zien

Als mensen wakker zijn, vragen ze als eerste om hun hoortoestel, bril of gebit. Ook is het belangrijk dat ze tot het laatst toe goed kunnen horen en zien en zich ook niet hoeven te generen. Dat laatste doen mensen zich wel vaak als ze hun gebitsprothese niet kunnen dragen.

Drukkerij

Er werd een kartonnen box gemaakt die na gebruik weggegooid kan worden. In de doos passen een hoortoestel,

Een operatie is veelal een ingrijpende gebeurtenis waar je als patiënt tegen op kunt zien. Het wordt extra vervelend als je hoortoestel, bril of gebitsprothese achter moet blijven op het nachtkastje op de afdeling. Het Bravis ziekenhuis heeft daar een oplossing voor bedacht. Patiënten kunnen hun hulpmiddelen in de Bravis Bedbox meenemen naar de operatieafdeling. Vlak voor de ingreep worden zij af- of uitgedaan. Na de operatie op de recovery worden ze gelijk weer in- of opgedaan. Een simpele oplossing die erg fijn is voor de patiënt.



Recovery-verpleegkundige Miranda van Gils toont de Bravis Bedbox.

een bril en wegwerp-gebitsbakje. De oren van de box zijn stevig genoeg om de box te kunnen dragen zodat de spullen niet beschadigd kunnen raken. Op het moment dat een patiënt nu op de operatieafdeling komt met een hoortoestel in, bril op of het gebit in, wordt er meteen een Bravis Bedbox aan het bed gehangen. Vlak voor de operatie worden de hulpmiddelen in deze bewaardoos gestopt.

Succes

In januari is het ziekenhuis met vestigingen in Bergen op Zoom en Roosendaal gestart met het testen van de box. Dat was zo'n succes dat na een maand is besloten om de doos te blijven gebruiken.

Navolging

Hoe onhandig het is om geen hoorapparaat en bril vlak voor een operatie

voorhanden te hebben, beschreef Marja de Kinderen in een artikel op de website Hoorzaken. Vlak voor haar cochleair implantaat operatie moest zij deze op haar kamer achterlaten. "Tja, en toen kwamen de vragen naar naam, geboortedatum en waarvoor ik kwam. Dat ging het bij mij niet worden, zo zonder hoorapparaat. Mijn temperatuur was te hoog en de thermometer werd me voorgehouden. Die kon ik niet aflezen zonder bril. Na een half uurtje kwamen er twee anesthesisten. Opnieuw begon het spel van vragen naar mijn naam en geboortedatum en waarvoor ik kwam. Ik kon het niet goed verstaan." Het is te hopen dat andere ziekenhuizen dit mooie initiatief snel overnemen.

Bron: Bravis Ziekenhuis - <https://www.hoorzaken.nl/nieuws/hoortoestel-bril-en-gebit-kunnen-in-bravis-bedbox-mee-naar-de-operatiekamer/>

Mag ik nog autorijden, is een lastige vraag

Toegankelijkheid



De auto geeft je vrijheid en hangt nauw samen met de kwaliteit van leven. Maar allerlei aandoeningen en ingrepen kunnen van invloed zijn op het vermogen je veilig in het verkeer te bewegen. Welke verantwoordelijkheid hebben artsen bij het inschatten van de rijvaardigheid?

Autorijden is voor veel mensen een belangrijk goed, bij zowel werk als privéactiviteiten. Indien een patiënt niet kan of mag autorijden door een medische klacht of beperking, dan heeft dat ook meestal veel impact op zijn kwaliteit van leven.

De beslissing of een patiënt al dan niet kan of mag autorijden hangt af van meerdere factoren, waarbij de wet, de patiënt zelf en de behandelend arts een rol spelen. Op meerdere momenten spelen zich dilemma's af, die ook een ethisch aspect kunnen hebben. "In het Apeldoorns Duizeligheidscentrum

De auto geeft je vrijheid en hangt nauw samen met de kwaliteit van leven. Maar allerlei aandoeningen en ingrepen kunnen van invloed zijn op het vermogen je veilig in het verkeer te bewegen. Welke verantwoordelijkheid hebben artsen bij het inschatten van de rijvaardigheid?

Nederland hebben wij regelmatig te maken met problemen rond de rijgeschiktheid van patiënten met de klacht duizeligheid. Om een beter beeld te krijgen van de omvang en ernst van de problemen hebben we een enquête verricht. Aan tweehonderd patiënten die ons centrum bezochten, hebben we vragen voorgelegd over de invloed van duizeligheid op autorijden, de duur van een eventuele beperking en of er werkverzuim was door een rijbeperking. Ook hebben we gevraagd in hoeverre de rijgeschiktheid was besproken met de verwijzend arts". De belangrijkste resultaten vermelden we in dit artikel.

Rijbeperking

Van de tweehonderd onderzochte patiënten meldde 42 procent dat de klachten hebben geleid tot beperking van de mogelijkheid tot autorijden.

Soms denkt de patiënt ten onrechte dat hij niet mag autorijden. De rol van de arts moet de patiënt dus informeren over zijn rijgeschiktheid als dat aan de orde is bij bepaalde aandoeningen.

Duizelig

Na acuut ontstaan van gehoorverlies of uitval van de evenwichtsfunctie dient men een aanpassingsperiode van minstens drie maanden in acht te nemen, waarin de betrokkene als ongeschikt moet worden beschouwd. Aanvallen van duizeligheid bij het syndroom van Ménière maken personen ongeschikt voor het besturen van motorrijtuigen.

Verantwoordelijkheid

Over de verantwoordelijkheid is de wet helder. 'Als bestuurder ben je verantwoordelijk voor je eigen veiligheid en voor die van anderen. Om te mogen rijden moet je daarom volgens de wet -"rijgeschikt" zijn. Dat wil zeggen: geestelijk en lichamelijk in staat om te rijden. De patiënt heeft dus uiteindelijk een volledig eigen verantwoordelijkheid, en het is niet duidelijk of hij zich erop kan beroepen dat hij niet geïnformeerd is door de zorgverlener."

Samengevat—Bron: <https://www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/mag-ik-nog-autorijden-is-een-lastige-vraag.htm>

Praten doe je ook met je handen en bij luisteren gebruik je je ogen

Toegankelijkheid

Gebaren horen bij gesproken taal. Ze versterken een boodschap en maken die voor anderen makkelijker te begrijpen. Zelfs de kleine gebaren die we onbewust maken, doen ertoe.

Simpele bewegingen die iemand een spreker ziet maken hebben invloed op welke klinkers hij of zij hoort.

Iedereen gebruikt zijn of haar handen tijdens het praten. Voor de spreker hebben die handgebaren vast een betekenis, maar betekenen ze ook iets voor de toehoorder? Jazeker: die ziet aan de gebaren waar in zinnen en woorden de klemtonen zitten. We luisteren dus ook met onze ogen. Deze taalwetenschappers onderzoeken wat voor het begrip van spraak de invloed is van – schijnbaar betekenisloze – handgebaren van sprekers, de zogeheten beat



Beeld Getty Images

gestures of slaggebaren. De resultaten van hun onderzoek zijn gepubliceerd in het Britse wetenschappelijke tijdschrift *Proceedings of the Royal Society B*.

Wat doen we precies als we praten en wanneer maken we zo'n slaggebaar-met-betekenis? Als we een klemtoon voorbereiden in wat we aan het vertellen zijn, gaat onze arm een stukje omhoog, dus nog voordat we het woord hebben uitgesproken. Precies op de beklemtoonde lettergreep gaat de arm omlaag en hij is beneden als de klemtoon valt: 'Nee, ik wil kóffie'.

Proef met woordparen

"Onze vraag is of wat je als luisteraar hoort, afhankelijk is van wat je ziet?"

Om dit te onderzoeken werden een aantal tests gedaan met proefpersonen. Om te beginnen werden er filmpjes gemaakt, waarin het uitspreken werd gefilmd van zogenoemde woordparen: twee woorden van twee lettergrepen, waarvan alleen de klemtoon verschillend is. Die klemtoon bepaalt dus welke betekenis het woord heeft: Plato versus plateau; Servisch versus servies; kanon versus canon. De onderzoeker zegt op die filmpjes: "Nu zeg ik het woord... Plato". Of: "Nu zeg ik het woord... -plateau."

In zo'n filmpje maakt hij de ene keer een slaggebaar op de eerste lettergreep, de andere keer op de tweede. Proefpersonen moesten vervolgens met een druk op de knop aangeven welk van de twee woorden ze hoorden.

Zicht net zo belangrijk als gehoor

Wat blijkt: "Als je het slaggebaar op het verkeerde moment maakt, beïnvloedt dat een deel van de luisteraars: 60 procent hoort het goede woord, de overige 40 procent is in de war." Dat is veel, vinden de onderzoekers. "Het lijkt erop dat mensen wat ze zien even -belangrijk vinden als wat ze horen."

De onderzoekers wilden dat zeker weten. In een tweede test maakten ze het een verse ploeg proefpersonen moeilijker: die moesten het woord dat ze hoorden (en zagen) nazeggen. Ook weer tijdens het kijken naar filmpjes waarin de handgebaren die het accent bepalen, deels waren veranderd. Ook bij deze test trapte zo'n 40 procent van de proefpersonen in de valkuil en zeiden ze het verkeerde woord als het slaggebaar op het verkeerde moment werd gemaakt.

Subtieler was de derde test die de onderzoekers uitvoerden. Daarin onderzochten ze of zo'n slaggebaar ook bepaalt of je een korte of een lange a hoort, zoals in de woorden tak en taak. Ze filmde een halflange a, eentje die qua duur dus net tussen de korte en de lange in zit. De ene keer lieten ze die horen met een slaggebaar, de andere keer zonder.

De uitkomst was verrassend: die halflange a mét een slaggebaar dat suggereert dat er sprake is van een klemtoon, werd gehoord als de korte a van tak. Precies diezelfde klank, maar dan zonder slaggebaar, werd gehoord als de lange a van taak. "Die simpele bewegingen kunnen dus zelfs beïnvloeden welke klinkers je hoort."

Gelijktijdige verwerking

Hebben we ons die slaggebaren dan toch bewust aangeleerd? Peeters: "Ze zijn tijdens het ontwikkelen van taal vanzelf ontstaan. Die beat gestures komen overeen met klemtonen in spraak en je gebruikt ze zoals je je hoofd, je wenkbrauwen, je lichaam beweegt als je praat: alles om je boodschap maar zo succesvol mogelijk over te brengen."

"Spraak kan niet zonder handgebaren. En de hersenen kunnen spraak en zicht tegelijkertijd verwerken."

In dit tijdsgewricht is het zinnig je ervan bewust te zijn dat zulke handgebaren voor je luisteraar belangrijk zijn, zeggen de onderzoekers. "Door het gebruik van mondkapjes en glazen spatschermen bij bijvoorbeeld kassa's, worden we slechter verstaanbaar. Daarom is het belangrijk je te realiseren dat handgebaren een grote rol spelen bij het begrip van spraak: die kun je dus inzetten. En bij beeldschermbellen is het raadzaam een stoel zonder armleuningen te gebruiken en ietsjes achteruit te gaan zitten, dan kunnen je luisteraars je handgebaren zien. Spraak en gebaar zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden."

Bron: <https://www.humo.be/nieuws/praten-doe-je-ook-met-je-handen-en-bij-luisteren-gebruik-je-je-ogen>
(samengevat)

Samenwerken om de kansen op een baan voor mensen met (ernstig) gehoorverlies te verhogen



Toegankelijkheid

Want gehoorverlies betekent niet dat je je geliefde baan niet kan uitvoeren.

Deze projectnota kwam tot stand dankzij intensief overleg met een "team of inspiration". Het is een open uitnodiging aan alle relevante stakeholders die dezelfde doelstelling nastreven.

Hierin staat de persoon met een gehooruitdaging centraal.

Minder goed kunnen horen, of ineens doof worden is een harde confrontatie. Het is een strijd, niet alleen voor jezelf maar ook voor je omgeving, je partner, je kinderen, kleinkinderen, collega's en vrienden.

Rob Beenders, trotse drager van een cochleair implantaat en hoortoestel en lid van AHOSA vzw, heeft samenwerking gezocht met Amsterdam UMC en Ctalents om deze projectnota te schrijven.

VOORAF

Rob Beenders aan het woord.

"Ikzelf werd van de ene seconde op de andere doof aan mijn linkerkzijde door een acute infectie. Deze werd gevolgd door de ziekte van Menière waardoor mijn rechter gehoor aan de rechterkant ook snel achteruit ging.

Aan mijn linkerkzijde draag ik een cochleair implantaat en aan mijn rechterzijde draag ik een compatibel hoortoestel."

So what

"Het werd een boeiende hoorreis die mijn leven heeft veranderd. Zowel positief als negatief.



"Hoe groot is de kans dat ik ook ooit slechthorend word?"



Geregeld krijg ik vragen over mijn gekozen hulpmiddel: een cochleair implantaat (CI).

En de meest gestelde vraag die ik moet beantwoorden is, "hoe groot is de kans dat ik ook ooit slechthorend word?"

Terwijl ik op zoek ging naar meer informatie en achtergrond over gehoorverlies viel het me op hoeveel mensen met hooruitdagingen te maken krijgen. Ook de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) doet veel onderzoek naar gehoorverlies en zegt dat meer dan

5% van de wereldbevolking - 466 miljoen mensen - een 'invalidierend' gehoorverlies heeft en dat ongeveer een derde van de mensen boven de 65 jaar last heeft van 'invalidierend' gehoorverlies. Voor de meerderheid van deze mensen is het gehoorverlies progressief en wordt het dus enkel erger.



"Gehoorverlies en hooroplossingen moeten hoger op de maatschappelijke agenda."



Als je vandaag dus last hebt van gehoorverlies dan weet je dat je niet de enige bent.

Vandaag de dag werk ik voltijds, en dat heb ik vooral te danken aan mijn hooroplossingen en goed medisch advies. Ik heb van mijn hooruitdaging mijn beroep kunnen maken en wil nu zorgen voor impact. Gehoorverlies en hooroplossingen moeten hoger op de maatschappelijke agenda. De link met werk en gehoorverlies wordt vandaag nog te weinig gemaakt. Een overheid of zorgverzekering moet overtuigd zijn dat investeren in goede hooroplossingen zorgt voor meer economische groei (meer duurzame werkgelegenheid) en meer levenskwaliteit. Daarnaast is het belangrijk dat mensen met gehoorverlies sneller zoeken naar een oplossing, in de zetel zitten wachten tot je er gewoon aan wordt is niet de juiste manier om kwaliteitsvol te kunnen leven.

Met een "team of inspiration" hebben we deze projectnota gemaakt. In deze projectnota beschrijven we de link tussen gehoorverlies" en "werkgelegenheid".

Mensen aan het werk helpen op basis van hun talenten staat voorop.

Nog al te vaak wordt gekeken naar wat men als werkzoekende

niet meer kan, terwijl zowel de werkgever als de werknemer meer moet vertrekken vanuit mogelijkheden en empowerment. Deze nota geeft een overzicht van de (zorg)investeringen in slechthorendheid.

Een belangrijke doelstelling is om het potentieel voor de re-integratie van arbeidsongeschikten en langdurig zieken (omwille van slechthorendheid) naar de arbeidsmarkt optimaal te benutten.

Inhoud projectnota

1. Inleiding
2. De prevalentie en indicatie van gehoorverlies bij volwassenen
3. Gehoorverlies: cijfers, budgetten
4. Situatie-analyse: werkgelegenheidsgraad Nederland
5. Re-integratie van mensen met gehoorbeperking op de werkvloer
6. Voorstel tot aanbeveling
7. Hoe kan jij helpen?

Interesse?

zie <https://www.ac-vumc.nl/onderzoek/pdf/Rapport%20Werkgelegenheid%20en%20gehoorverlies-2021.pdf>

Thuiswerken en slechthorend zijn, wat werkt?

Toegankelijkheid

Thuiswerken is voor veel mensen het 'nieuwe normaal' geworden. Toch blijft het wennen en kan het voor mensen die slechthorend zijn, op sommige vlakken best een uitdaging zijn. Een koptelefoon over jouw gehoorapparaat heen of spraakafzien wanneer het beeld begint te haperen, lukt vaak niet. Of dat je iemand probeert te verstaan wanneer hij een kopje koffie zet of net even de hond aan het uitlaten is en je de auto's op de achtergrond hoort razen.



Wanneer je slechthorend bent, moeten je hersenen het 'gemiste' geluid vaker opvullen, dan bij goedhorende mensen. Met deze nieuwe obstakels erbij, kost dat extra energie. Toch kun je met wat hulp en aanpassingen goed thuis werken. Maar waar moet je dan aan denken? En hoe zorg je ervoor dat jouw energieniveau goed blijft?

Er wordt vaak gedacht dat wanneer je slechthorend bent, je jezelf makkelijker kunt afsluiten. Je hoort het immers toch niet goed. Toch klopt deze gedachte niet.

Wanneer je gehoorverlies hebt, word je juist getriggerd door geluiden om je heen. Je brein staat meer op scherp, want hoor ik het wel goed?

Krijg ik iets niet mee? Hoor ik beneden iemand roepen? Gaat daar mijn telefoon? Zegt hij nou iets tegen mij? Dit zijn dingen waar ik ook onzeker door word. Simpelweg doordat ik twijfel aan mijn waarneming. Hoewel ik in mijn werk soms al wat uitdagingen heb, zoals het voorzitten van een vergadering, heb ik daar mee geoefend en weet ik nu wat

er voor mij werkt en kan ik daardoor goed functioneren. Maar hoe gaat dat als ik deze vergadering online voorziet? Wat als ik de gezichten niet kan zien? Kan ik iedereen wel horen? Wanneer is er een pauze? Deze gedachten alleen al kosten energie, waardoor het uiteindelijk meer moeite kost om je te kunnen concentreren. Online vergaderen, of beeldbellen, kost de meeste mensen meer energie. Wanneer je slechthorend bent vaak nog net iets meer. Want jouw brein moet nu nog meer geluid en spraak aanvullen.

Denk maar eens aan:

- ✦ Het wegvallen van het geluid.
 - ✦ Gezichten die minder gedetailleerd zijn, waardoor spraakafzien lastiger is.
 - ✦ Beeld en geluid dat kan gaan haperen of vertraagd binnen komt.
- Of de extra omgevingsgeluiden die soms niet te herleiden zijn; zoals een wasmachine die aan staat.
- Zelf werk ik in de zorg. Toen iedereen begin dit jaar thuis zat, ging ik geregeld in mijn eentje met de trein naar Amsterdam. Hoewel ik veelal offline contacten heb, doe ook ik werk online. In het begin had ik niet door dat mij dit veel meer inspanning kost.

Ik heb altijd een thuiswerkdag gehad. Maar die had ik juist om op te laden. Het scheelt mij dan namelijk het reizen met het openbaar vervoer. Daarnaast zorg ik op mijn thuiswerkdag voor zo min mogelijk geluiden om mij heen. Het verschil met toen is echter dat ik destijds alleen thuis aan het werk was. Nu heb ik ook een partner die, terwijl ik net in een afspraak zit, de trap af komt rennen, de waterkoker aanzet om lekker een kopje thee te maken. En hoe lief het dan ook is dat ik zelf ook een kopje thee van hem krijg, zorgt het dus wel degelijk voor meer ruis op de lijn. Ik merk dat ik daar niet goed tegen kan.

Volgens mij herkent iedereen dit soort momenten, toch is het goed om te kijken naar wat er dan wel ondersteunend kan werken. Afgelopen week moest ik online een vergadering voorzitten met ongeveer tien mensen.

Dit had ik nog niet eerder gedaan. Ik besepte dat het goed was om voorafgaand al afspraken met elkaar te maken.

Ik deel hieronder een aantal tips met je die jou mogelijk ook zouden kunnen helpen!

✦ **Bepaal vooraf aan een online vergadering de spelregels!** *Check het internet met waar je zoal aan kunt denken. En hoe je het beste rollen kunt verdelen.*

✦ **Las een pauze in van minimaal 5 minuten.** *Bespreek vooraf aan een vergadering na hoe lang je dit doet en houd je hier ook aan. Ben je geen voorzitter, maak de ander hierop attent.*

✦ **Bekijk welk programma voor jou het prettigste werkt.** *Zo kun je met Teams 'een hand opsteken' of iemand in de 'spotlight' zetten wanneer diegene niet onderbroken mag worden.*

✦ **Zorg dat de microfoons uit staan als mensen niet aan het woord zijn.**

✦ **Laat iemand notities en besluiten bijhouden, en maak ze wanneer dit kan direct visueel.**

✦ **Zet een schrijftolk in!** *Er wordt dan direct meegeschreven gedurende de vergadering.*

✦ **Doe geen andere dingen tijdens een vergadering, je brein is al hard genoeg aan het werk om te begrijpen wat er gezegd wordt.**

✦ **Draag een headset, met microfoon, zoals een koptelefoon of oortjes voor direct geluid in het oor.**

✦ **Zorg dat je in een aparte ruimte kunt zitten, waar je zo min mogelijk afgeleid kunt worden** *(zonder waterkoker).*

✦ **Bespreek met jouw audicien welke mogelijkheden er nog meer zijn voor jouw hoortoestel.** *Zo bestaan er bijvoorbeeld microfoons die het geluid kunnen versterken.*

Het is goed om tijdens online vergaderingen in de gaten te houden wanneer je energie weg lijkt te lopen. Op deze manier kun je hierop anticiperen. De ene keer kan het zo zijn dat je meer energie overhoudt aan een vergadering dan een andere. Dit verschilt uiteraard van het moment op de dag tot aan hoeveel mensen tijdens de vergadering aanwezig zijn. Het inplannen van een hoorpauze is daarin extra van belang. Plan deze ruimte in voor jezelf, want hoe meer energie jij overhoudt hoe prettiger voor jou, maar ook voor jouw team!

Bron: <https://hoorstyle.nl/2020/11/14/thuiswerken-en-slechthorend-zijn-wat-werkt/>

Lotgenotencontact levert aanzienlijke meerwaarde



Een van de meest gewaardeerde vormen van informele zorg en steun is deelname aan een lotgenotengroep. Uit onderzoek blijkt nu dat deze vorm van informele zorg niet alleen voor de mensen zelf maar ook voor de maatschappij aanzienlijke meerwaarde heeft. Dit blijkt uit de SROI (Social Return On Investment) kosten-baten analyse die de vereniging Plusminus heeft laten uitvoeren naar de werking van lotgenotencontactgroepen bij een bipolaire stoornis.

De resultaten van dit onderzoek zijn eind maart gepresenteerd, gelijktijdig met de uitkomsten van



"Deze ratio wordt bepaald door alle kosten en opbrengsten in beeld te brengen en af te wegen."

onderzoek naar lotgenotencontact bij tinnitus en kanker.

Kostenbesparingen

Belangrijkste bevinding uit het onderzoek is dat de lotgenotencontactgroepen kostenbesparingen opleveren: de SROI ratio van de lotgenotencontactgroepen is 5,6.

Dit wil zeggen dat elke euro geïnvesteerd in een vorm van lotgenotencontact, een maatschappelijke waarde creëert van €5,60 over een periode van 5 jaar. Deze ratio wordt bepaald door alle kosten en opbrengsten in beeld te brengen en af te wegen. De meerwaarde van lotgenotencontactgroepen komt voornamelijk door de toename van kwaliteit van

leven en verbeterde financiële positie voor de deelnemers aan deze groepen, minder verzuim en hogere productiviteit voor werkgevers en besparing van zorgkosten voor zorgverzekeraars.

Lotgenotencontact onderbelicht

De SROI is een internationaal gevalideerde methodiek die duidelijk maakt hoe een organisatie maatschappelijke waarde creëert door sociale en economische uitkomsten (outcomes) te meten en in geld uit te drukken en te vergelijken met de maatschappelijke kosten (input) ervan.

Structurele ondersteuning volgens Duits model

Men pleit voor goede organisatie en structurele ondersteuning van lotgenotencontact en is voorstander van het Duitse voorbeeld van 'Kontaktstellen'. Ruim 100.000 zelfhulpgroepen gericht op allerlei ziektes en aandoeningen en 300 zelfregienetwerken zijn laagdrempelig en dichtbij huis te vinden en werken in regionale netwerken rondom centrumgemeenten.

In deze Kontaktstellen worden groepen gefaciliteerd met ruimte, beheer, gemeenschappelijke ondersteuning, PR en een lichte coördinatie.



"In deze Kontaktstellen worden groepen gefaciliteerd met ruimte, beheer, gemeenschappelijke ondersteuning, PR en een lichte coördinatie."

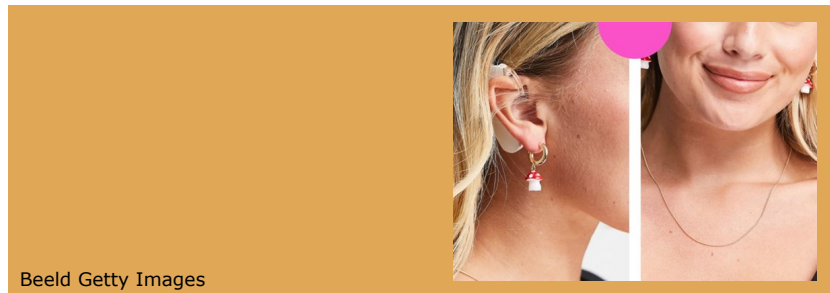
De groepen zelf zijn autonoom, vaak verbonden aan een patiëntenvereniging en krijgen hier ook hun inhoudelijke voeding vandaan. Per deelstaat is er een koepelorganisatie en de landelijke coördinatie en expertise gebeurt door twee landelijke zelfhulpinstellingen.

Deelname lotgenotencontact neemt toe

In tijden van Corona is veel vraag naar lotgenotencontact.

Samengevat. Bron: MIND

Positieve beeldvorming



Model Natasha Ghouri draagt een cochleair implantaat, een medisch apparaat dat ervoor zorgt dat ze toch geluiden kan horen. De bekende Britse modewebshop Asos krijgt de jongste dagen heel wat complimenten. De aanleiding is hun samenwerking met het model Natasha Ghouri. De knappe blondine draagt een paar oorbellen, en wie goed naar de foto's kijkt, ziet dat ze eveneens een hoorapparaat heeft.

Webwinkel Asos trekt al langer de kaart van diversiteit en inclusiviteit. De online shop werkt bijvoorbeeld samen met modellen in alle maten en vormen, én maakte eerder de beslissing om foto's niet te retoucheren. Het motto: *what you see is what you get*.

Bron: www.hln.be

App met toegankelijkheidsinfo



Een app waarop je met een paar klikken opzoekt of een gebouw gemakkelijk toegankelijk is. Dat klinkt nu nog als toekomstmuziek in de oren. In 2020 werkte het Agentschap Binnenlands Bestuur (ABB) aan een proefversie met informatie over de toegankelijkheid van 12 Gentse musea. Uitbreiding naar alle Vlaamse musea en naar andere sectoren volgt vanaf 2021.

Wie is de doelgroep van de toegankelijkheidsapp?

Ze maakten de app niet alleen voor mensen die een rolstoel gebruiken. De informatie over dienstverlening en beleving van een museum is ook nuttig voor bijvoorbeeld doven, slechthorenden, blinden, slechtzienden en mensen met autisme. Informatie over de beschikbaarheid van gratis wifi of rondleidingen op maat van kinderen is handig voor iedereen. Ook voor mensen zonder beperking. Ze zochten een nieuwe en uniforme manier om de informatie over toegankelijkheid te presenteren.

Beleidsmedewerkers Gelijke Kansen werkten samen met de Gentse musea en historische huizen. Zij hadden hun toegankelijkheid al in kaart gebracht. Ze waren ook op zoek naar een nieuwe en uniforme manier om die informatie te presenteren. Hun informatie was de ideale test voor de inhoud van deze app.

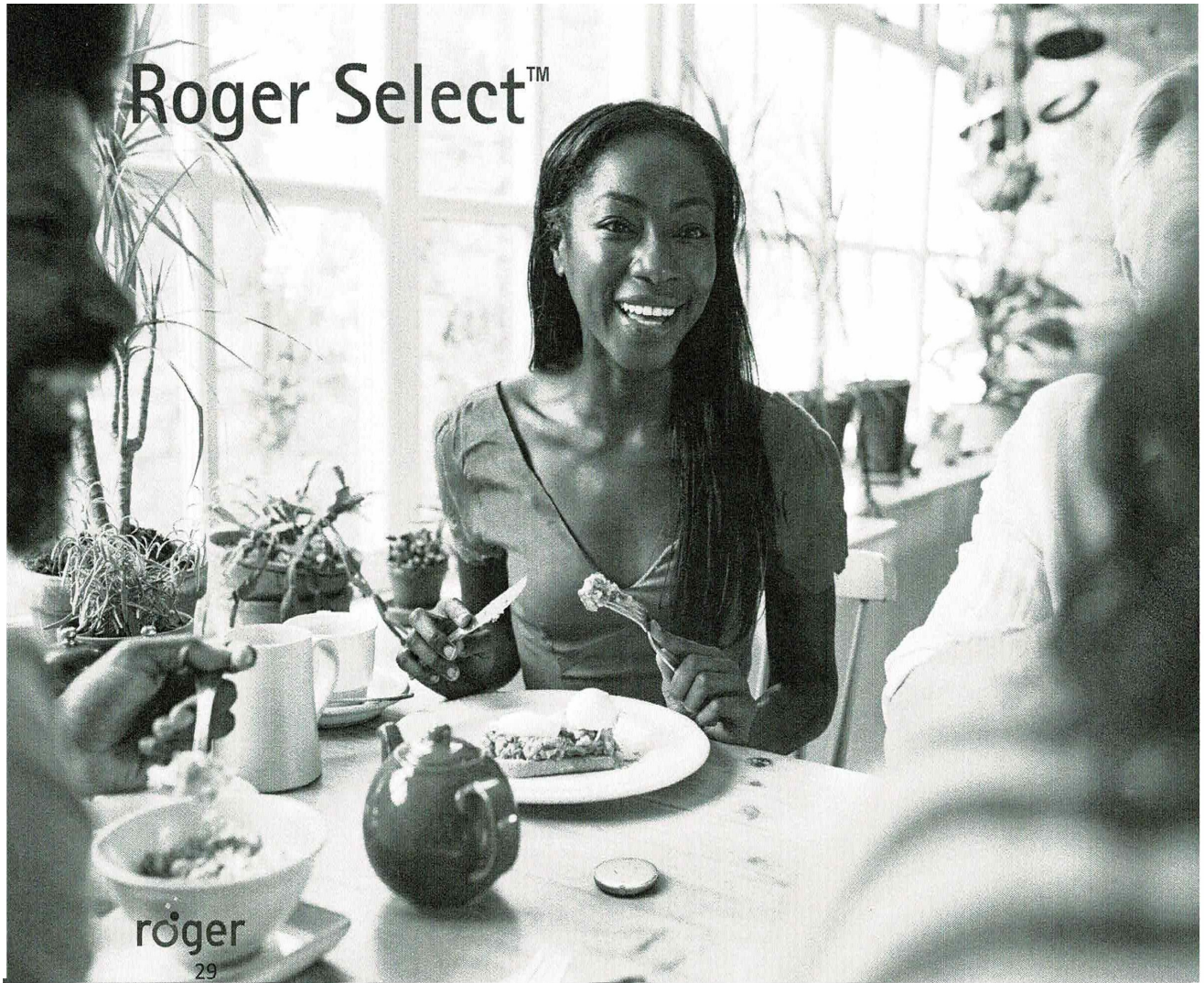
De Gentse klankbordgroep van ervaringsdeskundigen, waaronder ook AHOSA vzw, hielp hen om het perspectief van de toekomstige gebruikers centraal te stellen. De gebruikerstest van de proefversie leverde hen veel nuttige informatie op.

Zijn er plannen om de app uit te breiden?

In 2021 vullen ze de app stapsgewijs aan met toegankelijkheidsinformatie over alle Vlaamse musea. Daarna staan andere sectoren op het programma. Ze denken op dit moment aan restaurants, cafés of aangepaste parkeerplaatsen. ABB droomt ervan om informatie aan te bieden over alle publiek toegankelijke gebouwen.

Momenteel testen ze de app voor de Gentse musea en historische huizen.

Bron: <https://www.vlaanderen.be/agentschap-binnenlands-bestuur/jaarbeeld-2020/een-toegankelijk-vlaanderen#app-met-toegankelijkheidsinfo>



Overbrug de anderhalve meter afstand

Het 'afstand houden' is van groot belang tijdens de pandemie. Voor hoortoesteldragers wordt het spraakverstaan zo wel een stuk lastiger. Speciaal hiervoor is de Roger Select ontwikkeld, de losse microfoon die draadloos verbonden is met uw eigen hoorapparaten, ongeacht het merk. Leg deze bij de spreker op de tafel om hem/haar goed te kunnen verstaan.

Uw audioloog kan u nader adviseren of mogelijk zelfs een demonstratie geven. Of kijk voor meer informatie op www.phonak.be/roger-select

Roger Select™

23



Geschikt voor elk merk
hoortoestellen / CI / BCD!

A Sonova brand

PHONAK
life is on



De herinnering aan het gezang van de warmbloedige Italianen, één en al optimisme op een balkon waar amper een stoel terecht kon, roert nog steeds mijn tranen. Groot was de solidariteit. Sommige gezinnen kwamen tot rust.

Toen was er gelukkig nog geen mondkemperplicht.

Eenmaal dat maskering een noodzaak bleek, verschenen de eerste donkere wolken aan diezelfde mooie hemel. Alle soorten maskers kruisten mijn pad. Zelfgemaakte stoffen exemplaren vormden de primeur. Lieven Scheire en allerhande digitale damesclubs zetten de massa aan tot creativiteit. Een patroontje, stof, garen en lange rijen bij Veritas deden de rest. Korte tijd later volgden de gratis maskers van gemeentes en de overheid. Wit lichtglanzende trouwkleedjes voor ieders mond, die wispelturig dansten over en langs de neus en maar niet konden blijven zitten. Tenslotte won de industrie het van de originaliteit en werden de chirurgische mondkemperen geïntroduceerd.

Samen met de maskers deden de angsthazen een opvallende intrede. Zij droegen niet enkel een chirurgisch exemplaar met er bovenop een FFP model, maar ook nog eens een plasticen ge-laatskap. En alsof dat onvol-

Hoe een minuscuul, piepklein monstertje de wereld op zijn kop kan zetten.

“Elk nadeel heb z’n voordeel” zei Johan Cruijff ooit. Zo ook een virus dat iedereen dwong om à la Maggie te luisteren en in eigen kot te blijven. Wat was het heerlijk rustig in de straten bij de eerste lockdown. Hoe mooi glinsterde de azuurblauwe hemel zonder witte strepen van reizend luchtverkeer.

doende bescherming gaf, schoten deze opmerkelijke figuren met plasticen handschoenen als een hazewind door de supermarkt met een kar vol wc-papier. Wat een longvirus en wc-papier met elkaar te maken hebben, ben ik helaas nooit te weten gekomen.

En het spraakverstaan? Dat was een heel paar andere mouwen. Tot mijn grootste jolijt viel op dat vele anderen slechter hoorden dan ik. Ik nam noodgedwongen en fier als een pauw zelf spontaan mijn masker af vooraleer zelf te sukkelen in een cascade van meestal nutteloze herhalingen. Niet zozeer uit solidariteit, maar gewoonweg omdat ik dan eindelijk vrij kon ademen en om niet verkeerd met 5 kilogram i.p.v. 500 gram vlees thuis te komen. Herhalen is trouwens best lastig en vermoeiend. In één winkel dreef ik een bloemist tot pure wanhoop met mijn naar eigen dunk vriendelijk gebaar om mijn masker even af te nemen nadat ze mij alsmaar verkeerd bleef begrijpen. Ze gooide haar flesje water agressief op haar toonbank en begon een woeste tirade terwijl langsheen haar stoffen slecht zittende masker een overvloed aan speeksel en dito bacteriën en virussen de weg vonden. Uiteraard ben ik die dag thuis gekomen zonder bloemen, zelfs

zonder virus.

Twee keer in dat hele jaar had ik het helaas zelf moeilijk om mij te beheersen. Winkelpersoneel weigerde toen pertinent om op mijn vraag het masker af te nemen. Nochtans liet het ministerieel besluit van 1 november II. dit empathisch gebaar tegenoverdoen en slechthorenden eindelijk toe. De winkeldames dachten blijkbaar los van elkaar dat ze het licht hadden uitgevonden, en spraken zo luid dat mijn CI van al dat decibel geweld bijna als een straaljager doorheen de winkel rond vloog. Ja, toen kreeg ik het. En riep ik minstens even luid terug dat het geen enkele zin heeft om tegen slechthorenden te roepen. De dames dempten hun stem. En zeiden daarna meermaals wablieft tegen mij notabene. Ik ben finaal na veel luistermoeite vol ergernis met het juiste product buiten gestapt.

Nu is het gelukkig allemaal bijna voorbij. Mijn eerste prik heb ik gehad. En aan het vaccinatiecentrum was ik getuige van het smeden van nieuwe amoreuze banden. Tinder en online daten: ik denk er reeds lang het mijne van. Voor sommigen kan deze laatste fase van ons gevecht tegen datzelfde bestje misschien toch nog een extra voordeel zijn...

Mijnheer Cruijff: je had overschot van gelijk.

Katelene

Agenda



Webinar: Evenwichtsstoornissen en duizeligheid



Duizeligheid en evenwichtsstoornissen zijn frequente aandoeningen, die een belangrijke impact kunnen hebben op de kwaliteit van leven. De oorzaak kan gelegen zijn in het evenwichtsorgaan, maar ook elders in het lichaam.

Op dinsdag 28 september 2021 geeft dokter Stefan Delrue een online voordracht over de meest courante aandoeningen van het evenwichtssysteem. De klassieke onderzoeken bij duizeligheid en de verschillende behandelmogelijkheden zullen worden besproken.

Dokter Delrue werkt als NKO-arts in AZ Sint-Lucas Gent en CAR Sint-Lievenspoort. Hij is gespecialiseerd in de oorheelkunde en heeft een bijzondere interesse in de diagnostiek en behandeling van duizeligheid. In Sint-Lievenspoort werkt hij mee aan het revalidatieprogramma voor mensen met langdurige evenwichtsstoornissen.

WANNEER:	Dinsdag 28 september 2021 om 19.30 uur
WAAR:	Online
SPREKER:	NKO-arts Stefan Delrue
PRIJS:	8,00 euro voor leden 10,00 euro voor niet-leden
DOELGROEP:	Breed publiek
TOEGANKELIJKHEID:	We voorzien een schrijftolk die voor live-ondertiteling zal zorgen
INSCHRIJVEN:	Vóór 25 september 2021 met vermelding: Webinar evenwicht

Scan de QR-code hiernaast



Of inschrijven kan via deze link: <https://forms.office.com/r/Dz9FM6kAZE> die je ook kan terugvinden op www.ahosa.be

Of je kan de inschrijvingslink aanvragen per mail ahosa@sintlievenspoort.be

of per telefoon **09 268 26 26**

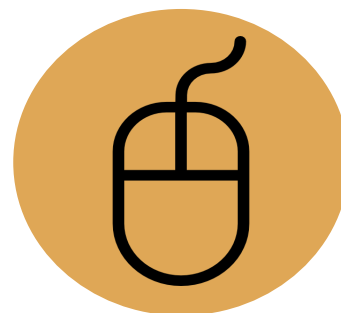
BETALING: AHOSA vzw: IBAN BE 26 4400 3464 4129 met als mededeling 'Webinar evenwicht'

Van zodra je het inschrijvingsgeld op onze rekening hebt gestort, ontvang je de dag voor de start van de webinar van ons een persoonlijke deelnemerslink.

Terugblik



Deelname slotmoment 'praktijkonderzoek sociaal midden- veld'



Stad Gent liet door enkele professoren van de universiteiten van Gent, Antwerpen en Leuven, een "Praktijkonderzoek Participatief Sociaal Middenveld" uitvoeren. Daarvoor hebben ze zoveel mogelijk het brede sociale middenveld bevraagd, via vragenlijsten en gesprekken.

Zaterdag 27 maart had het slotmoment plaats.

Zoals schepen Astrid De Bruyckere in haar inleiding meedeelde, was dit slotmoment meteen ook het startschot van een veranderingstraject.

De bedoeling is het sociale middenveld, alle organisaties die bezig zijn met het welzijn van kwetsbare groepen, met gelijke kansen, te versterken.

Dit kunnen zowel doelgroep verenigingen zijn als organisaties die aan dienstverlening doen. Professor Stijn Oosterlinck verwoordde de 7 belangrijkste bevindingen en daarna kwamen de 11 aanbevelingen aan bod.

Uit het onderzoek en de beleidsplannen definieert Stad Gent zes werven:

1. Basiswerk financieel versterken
2. Advies en begeleiding voor startende en bestaande organisaties
3. Participatie van etnisch-culturele minderheden
4. Middenveldparlement en overlegstructuren
5. Stadsgebouwen en -infrastructuur voor het sociale middenveld
6. Interne stadsorganisatie

Er was inspraakmogelijkheid op 7 en 8 mei 2021 en de terugkoppeling is voorzien op 26 juni 2021

Participatie....daar wordt aan gewerkt in Stad Gent. We kunnen dit alleen maar toejuichen.



Deelname onderzoeksproject inclusieve crisiscommunicatie

De universiteit van Antwerpen deed in opdracht van de regering een onderzoek naar de crisiscommunicatie, of die al dan niet inclusief is-was.

Op maandag 19 april ll. organiseerden de onderzoekers een rondetafelgesprek met dove en slechthorende personen. Ervaringsdeskundigen, zowel wie communiceert in gesproken taal als in VGT (Vlaamse GebarenTaal) en afgevaardigden van relevante organisaties waren aanwezig. Ook AHOSA was erbij.

Wegens de covid-maatregelen verliep dit volledig digitaal, ondertiteld en met tolk VGT. Helemaal inclusief. Vooraf vulden de deelnemers een enquête in over de verschillende aspecten, vormen en inhouden van de crisiscommunicatie. Tijdens het rondetafelgesprek kwamen al deze zaken aan bod, kon iedereen zijn mening kwijt, beperkingen, positieve punten en punten ter verbetering meegeven.

Alles kon aan bod komen, de meeting was heel goed voorbereid en voldoende gestructureerd. Je voelde ook respect voor en erkenning van de moeilijkheden waarmee dove en slechthorende personen te maken hebben. Uitkijken naar de volgende stappen...



eHealth-platform: uitwisseling van gezondheidsproblemen door zorgverleners

Bespreking op 22 april 2021

Het Vlaams Patiëntenplatform waarvan AHOSA vzw lid is, is vertegenwoordigd in de Werkgroep Toegang van het federale eHealth-platform.

Federaal werd een voorstel "de paradigmashift" voorgesteld om zorgverleners ruimer toegang te geven aan de patiëntendossiers dan het huidige systeem met de vaste toegangsmatrix.

VPP werkte rond deze paradigmashift een standpunt uit o.b.v. eerdere consultaties van patiëntenverenigingen.

Dit werd besproken in de expertpool, op 22 april 2021, waarbij Gina Welleman, AHOSA vzw vertegenwoordigt, om te bekijken of dit standpunt nog juist is of het eventueel aangevuld/aangepast kan worden. AHOSA vzw gaf hierbij ook zijn standpunt.

Er werden verschillende mogelijkheden besproken.

Op basis van de input van de verschillende verenigingen zal die nota aangevuld en verscherpt worden.

De nota zal dan ook bezorgd worden aan stakeholders die dezelfde mening delen, met de vraag deze mee te ondersteunen.

Finaal wordt de nota dan verstuurd aan het eHealth-platform en als standpunt kenbaar gemaakt tijdens de relevante overlegmomenten.



Advies World Choir Games

Op 23 april zat AHOSA vzw samen met Marjolein Braspenningx van Koor en Stem.

Zij organiseren van 30/10 – 7/11 The World Choir Games (WCG). Deze zijn opgevat als Olympische spelen maar dan voor koren. Dit is een internationaal event dat dit jaar in Vlaanderen doorgaat. Er zullen ongeveer een 250-tal koren uit de EU deelnemen. De WCG omvat wedstrijden maar ook vriendschapsconcerten, galaconcerten en ceremonies. Het duurt negen dagen en het zal doorgaan in Antwerpen en in Gent. Er zijn betalende én gratis concerten. Er is ook een virtueel aanbod waarin interviews, concerten, promotiefilmpjes worden uitgezonden.

Koor en Stam heeft van de Vlaamse overheid de opdracht gekregen om er de meest inclusieve editie ooit van te maken en vroeg daarom ook AHOSA vzw om toegankelijkheidsadvies.

Advies vanuit AHOSA vzw voor het live en virtueel aanbod:

- Mensen met auditieve beperking kunnen niet altijd muziek beluisteren.
- De noden van mensen die communiceren in VGT zijn heel anders dan die van mensen die communiceren in gesproken taal.
- Er kan een ringleiding voorzien worden bij voorkeur bij een kleiner concert met veel visuele elementen. Niet iedereen kan gebruik maken van de ringleiding daarom is het belangrijk om in de communicatie te vermelden hoe je de ringleiding kan gebruiken. Ringleiding kan enkel gebruikt worden bij concerten waarbij er auditieve versterking voorzien wordt.
- Filmpjes in het virtueel aanbod en promotiefilmpjes e.d. worden best voorzien van ondertiteling.
- De tekst van de presentatoren kan in een speciaal programmaboekje gezet worden dat bij inschrijving aangevraagd kan worden.
- Het toegankelijk aanbod moet goed gecommuniceerd worden op de verschillende communicatiekanalen. Niet ergens in een uithoek van de website maar prominent.

WCG is ook nog op zoek naar vrijwilligers. Het zou fijn om onze vrijwilligers in te zetten op de concerten die ze speciaal inrichten voor onze mensen. De vrijwilligers zouden logistieke taken opnemen. Taken kan je ook terugvinden op de website. <https://wcg2021.be/vrijwillige...>



Provinciaal overleg VPP 'on tour' Oost-Vlaanderen

AHOSA vzw nam deel aan het provinciaal overleg dat het Vlaams Patiënten Platform organiseerde. Het VPP is een platform met 115 patiëntenverenigingen.

VPP is onafhankelijk, behartigt de algemene belangen van patiënten. We spreken dan over patiënten rechten, werkgelegenheid, verzekeringen, medicatie, kwaliteit van de zorg, zeldzame ziekten en eerstelijnsgezondheidszorg.

Het ging speciaal om eHealth, de digitale toepassingen in de gezondheidszorg.

Het eerste thema was 'het journaal':

- Digitaal dagboek of communicatieschrift

- Tussen patiënt en zorgverstrekkers

- Informatie gedeeld volgens bestaande toegangsregels

- Een manier om als patiënt de zorg nog meer in handen te krijgen

Het tweede thema was 'de elektronische gegevensdeling':

- Toestemming elektronische gegevensdeling

- gaf je toestemming?

- wie kan de gegevens inkijken?

- Systeem elektronische gegevensdeling

- wat betekent dit voor de patiënt?

Over zowel het eerste thema als het tweede konden we in kleine groepjes onze visie geven.

Leerrijk met de kans om je visie te delen.



Tinnitus... Kan je leven danig overhoop gooien

Daarom vroegen we aan Katleen De Waele, audiologe verbonden aan CAR en Hoorexpert Sint-Lievenspoort om ons bij te praten over dit onderwerp. Zij deed dit op 4 mei 2021, online. We kregen een zeer professionele en boeiende uitleg, mooi geïllustreerd via de PowerPoint en door onze schrijftolk op onnavolgbare wijze simultaan ondertiteld.

Katleen beschreef in haar inleiding hoe de tinnitusdienst in Sint-Lievenspoort werkt. Daarna gaf ze ons inzage in recente inzichten rond het ontstaan en de fysiologie van tinnitus. We kregen een inkijk in de epidemiologische verdeling, de samenhang met gehoorverlies, het verschil tussen objectieve en subjectieve tinnitus en kregen een overzicht van de pathologieën die kunnen samenhangen met tinnitus.

Er werd ingegaan op het belang van een goed klinisch onderzoek waarbij een uitgewerkt protocol met stappenplan gebruikt wordt qua onderzoekstappen en behandeling. Op dit laatste werd uitgebreid ingegaan met als hoofdfocus de Tinnitus Retraining Therapy.

Katleen had reeds vooraf gekregen vragen in de lezing geïntegreerd en beantwoordde aan het eind van de lezing de resterende vragen.

Na deze avond zijn we dus heel wat informatie rijker!



Communicatie aan de loketten en balies van Stad Gent

Emmy Vandenbogaerde, (Regisseur Taalbeleid) Stad Gent, vroeg Patrick Selis om als doof persoon (hij communiceert via gesproken taal) zijn ervaringen te delen aangaande communicatie aan loketten en balies. Het interview verliep online. Stad Gent wil de Stad toegankelijk maken voor elke burger. Het is een opsteker voor alle dove/slechthorende mensen die communiceren in gesproken taal. Met dank aan Stad Gent, Emmy Vandenbogaerde en Brecht Petit.



Webinar brandveiligheid voor dove/slechthorende personen

Je wil het niet gedroomd hebben....

Dinsdag 1 juni 2021 organiseerde AHOSA vzw een webinar over brandveiligheid voor mensen die slechthorend/doof zijn.

Frank Samson, sergeant en brandpreventieadviseur voor brandweezerzone centrum post Gent, illustreerde eerst met het nodige beeldmateriaal hoe snel zich een ramp kan voltrekken in je eigen huis. Hij gaf enkele tips voor een brandveilig leven die zeker voor slechthorende/dove personen extra belangrijk zijn.

Sinds 1/1/2020 is het in België verplicht om per verdieping minstens 1 rookmelder te hebben. Uit een onderzoek in Nederland bleek dat daar in 70% van de huizen een rookmelder is aangebracht, maar dat deze in 35 % van de gevallen op een foutieve plaats hangt!

We kregen ook tips mee over hoe de rookmelder te onderhouden (stofvrij maken) en testen (maandelijks batterij controleren 'op de eerste donderdag van de maand', je weet wel als de sirenes klinken...).

Wat velen onder ons niet wisten is dat je na 10 jaar de melders moet vervangen.

We hoorden welke verkeerde en gevaarlijke gewoontes sommigen onder ons hadden: opladers en oplaadbare toestellen 's nachts in het stopcontact laten zitten is NOT DONE! Deuren moeten toe! Vooraf met het gezin afspraken maken over vluchtwegen (liefst twee en daarbij zorgen dat er niets in de weg staat, geen wasmanden op de trap!) en een actieplan (jij pakt de kinderen, ik de kat, jij belt de 112, ik doe een bluspoging) is een MUST, want op het moment zelf ben je in paniek en kan je niet denken. De app 112 op je GSM is geen luxe: een oproep via deze app geeft meteen je lokalisatie door aan de hulptroepen. Tenslotte leg je best een zaklamp naast je bed en laat je de sleutel op de binnenkant van je gesloten buitendeur zitten...

Omdat we 's nachts ook niet zo goed ruiken (!) is het des te belangrijk dat we gewaarschuwd worden door een goede rookmelder.

Hierover had Kim Quartier het.

Kim Quartier is accountmanager van Bellman & Symfon in België. Ze stelde het VISIT waken waarschuwingssysteem voor. Ze gaf een overzicht van de verschillende zenders en ontvangers van dit systeem en stond hierbij extra stil bij de werking van de brandmelder en de CO-melder.

Waar je die best hangt, kan je te weten komen bij de brandweer. De brandweer komt trouwens graag bij je langs om gratis advies en preventietips te geven!

Geven we tenslotte nog mee dat het VAPH financieel tussenkomt voor de aankoop van dergelijke melders, mits je ervoor in aanmerking komt. Om dit te weten, kan je je audioloog raadplegen.



Hoorhulpmiddelen na 65 jaar?

Op 7 juni nam AHOSA vzw, met name Lut Van Acker, deel aan de werkgroep hulpmiddelen 65 + bij NOOZO vzw.

OPDOSS vzw en AHOSA vzw hebben daarrond vroeger ook al samengewerkt met andere verenigingen met als doel om na je 65 jaar ook een tussenkomst in hulpmiddelen te kunnen bekomen.

NOOZO heeft er nu zijn schouders onder gezet samen met andere verenigingen waaronder AHOSA vzw. Er zijn ondertussen al een paar vergaderingen gehouden.

Wij volgen dit op en houden jullie verder op de hoogte.



Stedelijke Adviesraad voor Personen met een Handicap (SAPH)

De Stedelijke Adviesraad voor Personen met een Handicap (SAPH) telt zowel Gentse verenigingen en instellingen voor personen met een handicap als individuele, onafhankelijke leden. De SAPH brengt op vraag en spontaan advies uit, signaleert knelpunten en stelt oplossingen voor in verband met alle thema's of acties van de Stad Gent die personen met een handicap of chronische ziekte aanbelangen.

Volgende adviezen zijn ingediend waarbij Lut voor AHOSA vzw input gaf op de verschillende voorontwerpen van beleidsnota's. Deze worden verder opgevolgd door Lut voor AHOSA vzw zoals nalezen van de reactie ontvangen door het kabinet, bekijken of het antwoord voldoende is, wat zijn de positieve en negatieve aspecten van de reactie en het maken van een korte samenvatting in functie van de volgende plenaire vergadering SAPH:

- Voorontwerp beleidsnota "Onderwijs, Opvoeding, Jeugd en Gezinsbeleid"
- Voorontwerp beleidsnota "Communicatie en merkbeleid"
- Voorontwerp beleidsnota "Stedenbouw, architectuur, publieke ruimte, mobiliteit en erfgoed"

Andere adviezen die werden ingediend en opgevolgd door de SAPH:

- Voorontwerp beleidsnota cultuur: "Cultuur, het verbindende DNA"
- Voorontwerp beleidsnota "Samen stad maken begint in de wijken"
- Voorontwerp beleidsnota "Outreaching werk"
- Voorontwerp beleidsnota "Evenementen en feesten"
- Voorontwerp beleidsnota ruimtelijke planning, stadsontwikkeling en stedelijke vernieuwing
- Voorontwerp beleidsnota "Facility Management"

WIDEX MOMENT™
WAAROM DIT GELUID
ALLES VERANDERT

WIDEX

NIEUW!

hoorcentrum
veranneman
audiologie

De **WIDEX MOMENT™** geeft je het kleinste oplaadbare hoortoestel én bezorgt je voldoende vermogen om op elk moment goed te kunnen horen.

- **WIDEX MOMENT™** zorgt voor discreet gebruiksgemak.
- Geavanceerde waterbestendige nano-coating, duurzame microfoons en slimme techniek.
- Eenvoudig oplaadbaar met een simpele, slanke oplader die makkelijk mee te nemen is.



Ontdek de **WIDEX MOMENT™** in onze hoorcentra of maak een afspraak voor een hoortest (zonder medisch doel).

WWW.VERANNEMAN-AUDIO.BE

Info@veranneman-audio.be - 02 512 67 37

BEL GRATIS VOOR ADVIES **0800 90 155**



HOORTOESTELLEN | GEHOORBESCHERMING | HULPMIDDELEN

De Stomme van Kampen



Hendrick Avercamp is de oudste zoon van een apothekersgezin en is doof. In de zestiende eeuw betekent dat dat je niet meetelt in de maatschappij, want je kunt niets horen, je kunt niet praten, laat staan dat men je iets kan leren. Maar zijn moeder legt zich er niet bij neer en leert hem, met een zelf bedachte methode, schrijven en lezen.



Auteur(s) : Thea Beckman

Het blijkt bovendien dat Hendrick te-kentalent heeft. Als de IJssel tijdens een strenge winter dichtvriest is hij niet weg te slaan van het ijs. Gefascineerd kijkt hij naar de mooi aangeklede mensen en de vrolijkheid. 's Avonds thuis probeert hij die schaatsers te tekenen. Thea Beckman beschrijft op haar geheel eigen wijze hoe Hendrick zich ondanks zijn handicap weet te ontwikkelen tot een bekend schilder, wiens winterlandschappen nu in musea over de hele wereld hangen.

Uitgeverij: Lemniscaat B.V., Uitgeverij
ISBN : 9789047701699

Taal : Nederlands

Uitvoering : Hardcover

Aantal pagina's : 176

Verschijningsdatum : november 2008

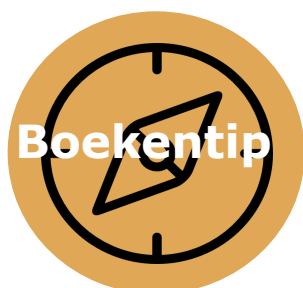
Gewicht : 397

Afmetingen : 223 x 151 x 24 mm.

Leeftijdsindicatie : Vanaf 10 jaar

Bron: [Bruna](#)

“Mijn Hoorreis”



Waarom dit boek?

Slechthorendheid bevindt zich nog al te dikwijls in een wereld van 'schaamte'. Hoorapparaten staan synoniem voor 'oud' en een cochleair implantaat staat synoniem voor 'doof en dom'. Ik heb dit maar al te vaak ervaren sinds ik slechthorend ben. . Uiteraard klopt dit niet, graag wil ik hier verandering in brengen.

Het aantal mensen met gehoorproblemen stijgt aanzienlijk, maar mensen kiezen gemiddeld pas na ongeveer zeven jaar voor een oplossing. Het is de hoogste tijd om een positief verhaal te brengen rond slechthorendheid.

Door aan te geven dat er wel degelijk oplossingen bestaan en dat je perfect kan functioneren op je werk, hobby's kan uitoefenen en op café kan gaan met vrienden. Ik ben zo overtuigd dat hooroplossingen bekender moeten worden dat ik mijn job in de politiek heb opgegeven en de kans kreeg te gaan werken bij een internationaal bedrijf dat gespecialiseerd is in het maken van hoorimplantaten. Dagelijks zit ik in de wereld van hooroplossingen en zie ik hoe het leven van mensen wordt verbeterd. De tijd is aangebroken dat mijn verhaal kan zorgen voor inspiratie.

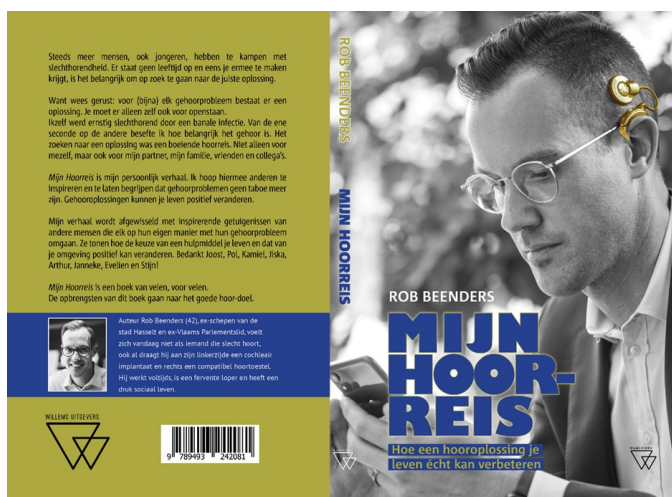
Zodat, hopelijk, nog meer mensen sneller kiezen voor een hooroplossing op maat. Mijn verhaal moet aanvullend zijn op de medische uitleg die men krijgt van dokters, audiologen ... Het is een verhaal dat uitleg geeft over de ervaring en de beleving van gehoorverlies en hooroplossingen. Ik wil graag een maatschappelijk debat op gang brengen en pleit ervoor dat de overheid moet blijven investeren in hooroplossingen omdat dit ervoor zorgt dat mensen terug kunnen werken volgens hun talenten, actief kunnen zijn in het sociale leven en dat kiezen voor hooroplossingen ervoor zorgt dat cognitieve achteruitgang en dementie worden vertraagd.

Mijn verhaal moet andere mensen ook stimuleren om hun ervaring te vertellen tegen anderen. Iedereen die kiest voor een hooroplossing heeft een uniek verhaal: als we dit allemaal verder vertellen, inspireren we die mensen die vandaag nog in de ontkenningfase zitten.

Dit boek vertelt ook de verhalen van Stijn Meuris, Pol, Kamile, Evelien, Janneke, Joost, Jiska en Arthur. Ze beschrijven elk hun ervaring rond tinnitus, éénzijdige doofheid, doofheid bij geboorte, DFNA9,... knap hoe zij hiermee omgaan en tonen dat het leven niet stopt bij gehoorverlies.

De opbrengsten van dit boek gaan integraal naar het goede hoordoel.

Mijn Hoorreis is te koop in de betere boekhandel en on line via <http://mijnhooreis.eu>



ONICI organiseert op donderdag 8 juli van 18.00 u – 19.00 u een gratis Webinar: **"Het Wereld Hoorrapport van de WHO, wat kan dit voor ons betekenen ?"**

(kun je niet live deelnemen, kijk dan na afloop naar de opname)

Er wordt een schrijftolk voorzien.

Programma:

18.00u: Inleiding door Leo De Raeve, ONICI

18.05u: "Hoe kunnen we het Wereld HoorRapport (WHO) als hefboom gebruiken om de gevolgen van onbehandeld gehoorverlies zo veel mogelijk te beperken?" door Mark Laureyns. Mark Laureyns is lid van de stuurgroep van het 'World Hearing Forum' van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en co-voorzitter van de werkgroep "Make Listening Safe", een initiatief van de WHO.

18.20u: "Mijn Hoorreis" – ook met een gehooruitdaging kan je het beste uit jezelf halen", door Rob Beenders. Rob Beenders was voorheen Vlaams parlementslid, is drager van een CI en een hoorapparaat en is auteur van het boek 'Mijn Hoorreis'.

18.35u: "Implicaties van het Wereld HoorRapport op vlak van cochleaire Implantatie" door Leo De Raeve, ONICI. Leo De Raeve is naast directeur van ONICI ook psycholoog binnen KIDS-Hasselt en docent aan de Hogeschool UCLL te Heverlee. Daarnaast is hij wetenschappelijke adviseur van 'EURO-CIU' en waarnemend voorzitter van het internationaal netwerk 'CIICA'.

18.50-19.00u: vraag en antwoord

Inschrijven [via deze link](#) of via [de website van ONICI](#).

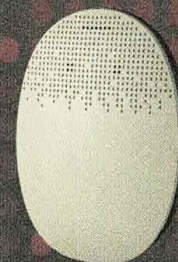


MED⁹EL

RONDO 3

Ongelooflijk Simpel. Simpelweg Ongelooflijk.

Met RONDO 3 ben je in staat om telefoongesprekken te voeren, zelfs als je handen vol hebt. Het werkt met AudioLink, het alles-in-één connectiviteitsapparaat, wat het streamen van geluid ongelooflijk simpel maakt. Het stuurt het geluid rechtstreeks naar je oor, zodat je met je vrienden kunt praten en tegelijkertijd verder kunt gaan waarmee je bezig was.



Meer horen?

medel.com/nl/RONDO3

W010266 2150

hearLIFE

medel.com/nl



CONTACTGEGEVENS HOOREXPERTCENTRA

CAR Sint-Lievenspoort vzw
Sint-Lievenspoortstraat 129
9000 GENT
☎ 09 268 26 26
✉ a.patyn@sintliefenspoort.be

Centrum voor ambulante revalidatie
J. Lagaelaan 17
8800 ROESELARE
051 23 23 10 ☎
info@carroeselare.be ✉

CAR van de Oostkust voor
Revalidatie & Welzijn vzw
Heistlaan 123
8300 KNOKKE-HEIST
☎ 050 53 05 20
✉ siska.cauwe@cvdo.be

CAR Het Veer vzw
Kazernestraat 35A
9100 SINT-NIKLAAS
03 776 63 19 ☎
directie.reva@hetveer.be ✉

CAR Stappie vzw
Koninginnelaan 55-57
8400 OOSTENDE
☎ 059 70 25 02
✉ bart.portier@stappie.be

CAR Ter Kouter vzw
Aaltersesteenweg 2
9800 DEINZE
09 386 38 90 ☎
stefaan.singelee@terkouter.be ✉

Zeplin-CAR Woluwe
Georges Henrilaan 278
1200 SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE
☎ 02 736 55 46
✉ charlotte.joossens@zeplin.be

CAR Overleie vzw
Overleiestraat 57
8500 KORTRIJK
056 35 18 52 ☎
francis.watteeuw@rcoverleie.be ✉

CAR Wegwijs vzw
Welzijnsstraat 75-77
9620 ZOTTEGEM
☎ 09 360 28 81
✉ ann.coppieters@reva-wegwijs.be

De specialisten van **Hoorexpert** hebben **oor** naar **al uw** **hoorproblemen**

HOOR **XPERT**

Vertrouw op de
onafhankelijke aanpak

Als je niet goed hoort heb je versterking nodig. Maar beter horen is meer dan een hoorapparaat. Daarom adviseert Hoorexpert in alle onafhankelijkheid het beste toestel met het juiste budget. Bovendien traint Hoorexpert je tot je gehoor weer in conditie is.

Hoorexpert in je buurt via www.hoorexpert.be