NOG VRAGEN?

Stel ze aan één van
onze vrijwilligers of surf naar
www.safensound.be

Safe 'n Sound werkt samen met Quality Nights en De Druglijn

V.U.: Dr. Hendrik Peuskens, VAD
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
©2025 - D/2025/6030/23
Ontwerp: wimvandersleyen.com
Druk: www.epo.be

Vlaanderen
is zorgzaam en gezond samenleven

VAD

→ DECITABEL

De duur van de blootstelling aan het geluid is belangrijk. Op de decibelschaal hiernaast zie je hoeveel kans je loopt op gehoorschade. Hoe vaker je blootgesteld wordt aan de aangegeven geluidssterkte, hoe groter de kans op gehoorschade.



DECI-BELS	WANNEER SCHADE?	WAAR
110 dB	na 10 seconden	Dance-events, club, concert, koptelefoon
109 dB	na 11 seconden	Dance-events, club, concert, koptelefoon
100 dB	na 90 seconden	Dance-events, club, concert, koptelefoon
95 dB	na 5 minuten	Club, concert, koptelefoon
92 dB	na 9 minuten	Club, concert, koptelefoon
90 dB	na 15 minuten	Een voorbijkomende zware vrachtwagen
87 dB	na 30 minuten	Een voorbijrazende trein
84 dB	na 1 uur	Verkeerslawaai
80 dB	na 2.5 uur	Stadslawaai
<75 dB	na 8 uur	Luidruchtige gesprekken

**De trilharen worden bij deze volumes direct beschadigd, ook al merk je daar misschien nog niets van.*

SAFE 'N SOUND

GEHOORSCHADE

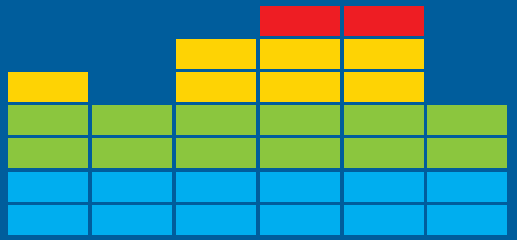
→ RISICOBEPERKING

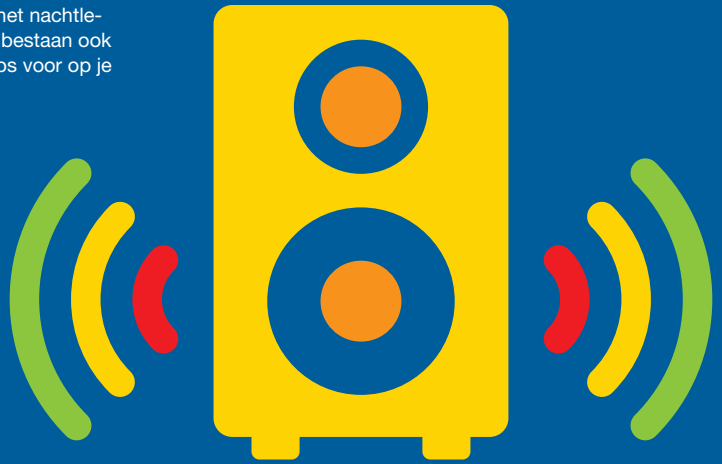


- Gebruik oordoppen om je oren te beschermen.
- Tip: Investeer in iets duurdere oordoppen van de apotheker of op maat gemaakte oordoppen voor een nog betere muziekbeleving.
- Als je met een koptelefoon of oortjes media afspeelt, zet het volume van je apparaat dan niet harder dan driekwart van de volumebalk.
- Hou afstand van de boxen op feestjes, festivals, concerten, …
- Moet je toch voorbij de boxen, scherm dan zeker je oren af. Doe dat liever met oordoppen dan met je handen.
- Kan je je gesprekspartner niet verstaan of voel je plots pijn of druk in je oren, gun jezelf dan wat rust en verander van omgeving.
- Naast de intensiteit en de frequentie is de duur een heel belangrijke factor bij gehoorschade. Neem daarom geregeld een pauze in een rustige omgeving om je oren tot rust te laten komen.

- Wanneer je onder invloed bent, loop je meer risico op gehoorschade. Alcohol en andere verdovende middelen verdoven namelijk ook je gehoorzenuw. Hierdoor voel je minder goed aan wanneer de muziek te luid staat.
- Bij oververmoeidheid, ziekte of alcohol- of druggebruik zal de reactiesnelheid van de spiertjes in het oor sterk dalen. Het kwetsbare binnenoor is dan minder goed afgeschermd tegen lawaai.
- Gun je oren af en toe een dag rust, zeker na een avond uit met luide muziek.
- Meten is weten. Op veel plaatsen in het nachtleven is een decibelmeter verplicht. Er bestaan ook verschillende gratis decibelmeter-apps voor op je smartphone.







→ TOCH GEHOORSCHADE OPGELOPEN?

Hoor je plots minder of niets of hoor je een gepiep, geklop of geruis? Ga zeker naar de huisarts als dit meer dan 24 uur duurt.



Raadpleeg zeker ook je huisarts als je al langere tijd last hebt van je gehoor. Er bestaan behandelingen die de gehoorschade licht kunnen inperken, al heeft dat niet bij iedereen het gewenste effect. Bij blijvende gehoorproblemen kan de dokter je ook helpen om met de gehoorschade te leren leven.