

VROEGSIGNALERING KAN VEEL ELLENDE VOORKOMEN

Vermoeid thuiskomen na een lange werkdag en niet begrijpen waar het aan ligt: voor veel mensen is dat herkenbaar. In Nederland hebben naar schatting zo’n 1 miljoen mensen in de beroepsbevolking een gehoorverlies van meer dan 25 dB. Dat is maar liefst 10%. Naarmate het gehoorverlies toeneemt, nemen ook vermoeidheid, stress en concentratieproblemen toe, zowel in het werk als in sociale contacten. Omdat gehoorverlies zich heel geleidelijk ontwikkelt en vaak pas op latere leeftijd merkbaar wordt, wordt de link met vermoeidheidsklachten zelden direct gelegd.

Uit onderzoek van zorgverzekeraar CZ onder een grote groep werknemers blijkt dat het ziekteverzuim onder mensen met gehoorverlies aanzienlijk hoger ligt: 77 procent tegenover 55 procent bij mensen zonder gehoorproblemen. Daarnaast hebben zij vaker last van vermoeidheids- of burn-outklachten (26 procent tegenover 7 procent zonder gehooraandoening) (Whitepaper Gehoorproblemen op het Werk, CZ 2018). Vooral in communicatief veeleisende beroepen komt deze problematiek scherp naar voren. Zo wees een recent onderzoek onder docenten uit dat gehoorverlies het risico op voortijdige

uitval vóór het pensioen vergroot (Schriemer et al., 2025). Gehoor is daarmee een belangrijke factor om nadrukkelijk mee te nemen in vitaliteitsbeleid voor werkgevers, werknemers en bedrijfsartsen.

Maar hoe kunnen we daar beter op inspelen? De Wereldgezondheidsorganisatie pleit al jaren voor meer aandacht voor vroegsignalering. Werknemers zouden vanaf hun vijftigste levensjaar standaard een gehoorscreening aangeboden moeten krijgen. Maar helpt dat voldoende? Is het haalbaar? Of is er meer nodig?



FRED PATELSKI

Bedrijfsarts met
bijzondere aandacht
voor gehoor en werk en
ervaringsdeskundige

"HET IS BELANGRIJK OM HET BEWUSTZIJN TE VERGROTEN VAN TIJDIGE OPSPORING VAN GEHOORVERLIES"

De stelling dat vroegsignalering van gehoorverlies veel ellende kan voorkomen kan ik wel onderschrijven. Er is echter meer nodig. Ik ben zelf slechthorend en met een mild verlies heb ik mij decennia goed kunnen redden - dacht ik. Tijdens mijn studie geneeskunde kreeg ik mijn eerste echte hoortest en daar bleek al een hoge tonen verlies. Niets mee gedaan! Met het ouder worden neemt het gehoor verder af en pas veel later werd ik mij bewust dat de vermoeidheid waar ik steeds meer last van had werd veroorzaakt door de combinatie van intensieve luistertaken die je als arts in de spreekkamer hebt en het niet goed kunnen verstaan van mijn patiënten. Samen met mijn bedrijfsarts en het audiologisch centrum zijn we op zoek gegaan naar passende oplossingen, te beginnen met hoortoestellen, maar ook aanpassingen van het omgevingsgeluid en een andere invulling van mijn werk. Net als vele slechthorenden was ik pas na jaren zover om stappen te zetten.

Dit voorbeeld laat zien dat niet alleen screening van het gehoor belangrijk is (ik wist het immers al lang), maar vooral de bewustwording van de consequenties. In mijn praktijk kom ik deze voorbeelden veel tegen, omdat ik ernaar vraag, maar ook omdat inmiddels collega's naar mij verwijzen. Hoe om te gaan met gehoorverlies en werk is iets wat ik graag uitdraag en dan het liefst in samenwerking met het audiologisch centrum. Presentaties voor collega bedrijfsartsen en als gastdocent voor bedrijfsartsen in opleiding. Daar probeer ik gehoor te vinden voor een actieve opsporing van gehoorverlies bij burn-out, vermoeidheid maar ook bij conflicten. Ik stimuleer het opzoeken van de werksituatie om ook daar het bewustzijn te vergroten van het belang van tijdige opsporing van gehoorverlies.

De bedrijfsarts speelt daarbij een belangrijke rol. Hij of zij kan een screeningsonderzoek initiëren, maar vooral alert zijn op gehoorverlies als mogelijke oorzaak van vermoeidheid. De doelgroep reikt echter verder dan alleen werknemers. Denk ook aan zzp'ers en mensen die niet (meer) werken. Gezien de omvang van deze groep ligt er naar mijn mening een belangrijke taak bij audiciens om laagdrempelige gehoorscreening aan te bieden. Samen kunnen we een brede bewustzijns campagne opzetten.



DYON SCHEIJEN

Klinisch fysicus en audioloog

"HOE EERDER JE ERBIJ BENT, HOE MEER ER TE WINNEN VALT"

"Je kunt niet horen wat je niet kunt horen." Dat klinkt eenvoudig, maar precies dáár gaat het mis. Gehoorverlies sluipt er langzaam in, waardoor mensen het niet direct doorhebben. Ze voelen de vermoeidheid, de stress, het moeite hebben met concentreren, maar leggen de oorzaak niet bij hun gehoor. Gemiddeld wachten mensen zeven jaar voordat ze überhaupt een proef met een hoortoestel aangaan. Zeven jaren van onnodige belasting, uitval en gemiste kansen. Wanneer aan een hoortoestel vraagt bovendien veel meer tijd en inspanning dan het opzetten van een bril. Dat maakt de drempel hoger en versterkt de neiging om uit te stellen. Daarom is het zo belangrijk dat we vroeg signaleren en mensen niet alleen helpen met techniek, maar ook met leren omgaan met hun gehoorverlies. Weten hoe je in lastige situaties kunt handelen en daar de juiste steun bij krijgen kan een wereld van verschil maken.

Het mooie is dat we in Nederland steeds betere audiologische zorg kunnen bieden. Audiologische centra, audiciens, artsen, werkgevers en zorgverzekeraars weten elkaar steeds beter te vinden. Dat biedt enorme kansen om gehoor een volwaardige plek te geven binnen het vitaliteitsbeleid. Mijn oproep: wacht niet tot klachten onomkeerbaar worden. Hoe eerder je erbij bent, hoe meer er te winnen valt. Horen met het hart, dat is waar het om draait.



IVONNE GROSSOUW

Category Manager bij
Hans Anders

"VROEGSIGNALERING IS CRUCIAAL"

Als audicien en category manager zie ik dagelijks hoe gehoorverlies zich ongemerkt ontwikkelt en hoeveel impact het kan hebben op werkvermogen, energie en sociale participatie. Juist omdat gehoorverlies zo geleidelijk gaat, leggen mensen vaak niet meteen de link tussen hun klachten en hun gehoor. Vermoeidheid, het vermijden van sociale situaties, concentratieproblemen, het sluipt erin. Daarom is vroegsignalering cruciaal. En die begint bij bewustwording. Niet alleen vanuit werkgevers of bedrijfsartsen, maar vooral ook bij mensen zelf. Ik ben ervan overtuigd dat mensen vanaf hun vijftigste, of eerder als er klachten zijn, structureel hun gehoor zouden moeten laten controleren. Eens in de paar jaar een hoortest laten doen zou net zo vanzelfsprekend moeten zijn als een oogmeting of een periodieke controle bij de tandarts.

Hoe eerder gehoorverlies wordt vastgesteld, hoe beter iemand geholpen kan worden. Of dat nu is met voorlichting, hooroplossingen of communicatieadvies. Een gehoortest is laagdrempelig, snel en geeft waardevolle inzichten. Als hoorzorgprofessionals hebben wij de taak om mensen daarin te begeleiden en om preventie actief te stimuleren. Want hoe eerder je erbij bent, hoe groter de kans dat je betrokken, energiek en met plezier blijft functioneren op je werk en daarbuiten.



ANKE HEIJ

Hoorcoach en
ervaringsdeskundige

"DE ECHTE VRAAG IS NIET ÓF VROEGSIGNALERING HELPT, MAAR WAAROM WE ER NOG STEEDS MEE WACHTEN"

In mijn werk begeleid ik professionals met gehoorverlies naar slim werken en voluit leven. Logischerwijs werk ik met mensen die hun gehoorverlies onderkennen en ermee aan de slag willen. Zij zijn zover dat ze de stap zetten naar begeleiding. Als ik hun verhalen beluister, blijkt dat de impact van gehoorverlies vaak al vele jaren speelt, nog vóórdat er officieel een diagnose wordt gesteld. Jarenlang worstelen zij met verstaan, vermoeidheid en onzekerheid, waardoor het risico op verzuim en blijvende uitval uit het werk alleen maar groter wordt.

Regelmatig geef ik binnen organisaties voorlichting over het signaleren van en omgaan met gehoorverlies. Zo sprak ik laatst op een middelbare school voor een groep van zo'n vijftig docenten. Voor velen was het nieuw dat ook lichte gehoorverliezen invloed kunnen hebben op energie en verstaan. Na afloop vertelden meerdere docenten dat ze blij waren met de informatie, omdat die kwartjes deed vallen over problemen die ze in hun dagelijks werk ervoeren. Het steeds moeilijker vinden om de professional te zijn die ze willen zijn, herkende menig docent. Voor sommigen was dat aanleiding om direct de stap naar een hoortest te zetten.

De echte vraag is niet óf vroegsignalering helpt, maar waarom we er nog steeds mee wachten. Hoeveel vermoeidheid en uitval accepteren we nog, voordat gehoor eindelijk een serieuze plek krijgt in het vitaliteitsbeleid op de werkvloer?