

Hyperacusis

Overgevoeligheid voor geluid

Iedereen met een normaal gehoor kent de ervaring dat sommige geluiden hinderlijk zijn: een opgevoerde motor, een laag vliegende straaljager, gekras van een nagel over een schoolbord of een klapperende deur als je vermoeid op bed ligt. Mensen met hyperacusis ervaren echter veel gewone dagelijkse geluiden al als zeer hinderlijk.

Hyperacusis is overgevoeligheid voor geluid. Stemmen klinken schel, de waterkoker, douche, gekletter van servies of bestek of muziek is pijnlijk en storend. Vaak gaat hyperacusis gepaard met tinnitus (oorsuizen).

Lage tolerantiegrens

Iedereen heeft een geluidstolerantiegrens: geluid boven deze tolerantiegrens is pijnlijk. Bij mensen met hyperacusis is de bovengrens gezakt. Hierdoor kunnen 'normale' geluiden onverdraaglijk zijn. De volumeknop staat voor iemand met hyperacusis in de omringende wereld permanent op een te hoge stand.

Wat is er aan de hand?

De oren van mensen met hyperacusis hebben een beperking in hun zogenaamd 'dynamisch bereik'. Het dynamisch bereik is het vermogen van onze oren om zich snel aan te passen aan wisselende geluidsterkten. Snelle veranderingen in geluid kunnen door mensen die overgevoelig zijn voor geluid moeilijk worden verwerkt, waardoor de geluiden niet worden gedempt en te luid of te scherp binnenkomen.

Oorzaken

Hoe hyperacusis ontstaat is nog steeds onbekend. Toch is er wel iets te zeggen over situaties waarin hyperacusis vaker voorkomt, bijvoorbeeld als gevolg van andere (gehoor)aandoeningen. Kijk hiervoor ook op de website van de Stichting Hoormij (www.nvvs.nl).

Diagnose hyperacusis

De KNO-arts en audioloog kunnen onderzoeken of er inderdaad sprake is van hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid). Misschien kan een KNO-arts een specifieke oorzaak vaststellen, maar in de meeste situaties wordt die helaas niet gevonden.

Erkenning voor uw aandoening

Over de oorzaken van hyperacusis is nog weinig bekend. Daarom gaat het voorlopig vooral om leren leven met deze aandoening en er erkenning voor krijgen. Uw overgevoeligheid voor geluid laten diagnosticeren is daarvoor de eerste stap.

Leven met hyperacusis

Naaldhakken op parket, geritsel van kranten, bestekla-geluiden, schreeuwende kinderen en/of achtergrondmuziek in een restaurant kunnen heel vervelend zijn en vaak niet te vermijden. Lukt dat wel, dan is dat een eerste stap in het accepteren van hyperacusis. De voornoemde geluiden maken uw hyperacusis niet erger. Het dragen van gehoorbescherming bij in normale geluidssituaties is niet

Hyperacusis

Overgevoeligheid voor geluid

aan te bevelen.

Naast zelf proberen de hyperacusis te accepteren en uw omgeving erover te informeren (het is immers niet zichtbaar voor anderen), kan soms een psycholoog of audiologisch centrum u helpen om de hyperacusis te accepteren en ermee te leren omgaan. Tijdens deze begeleiding en soms het doen van oefeningen (wennen aan vervelende geluiden) kunt u leren om minder gevoelig te reageren op geluiden.

Zoek erkenning!

Als u begrip krijgt voor hyperacusis, in uw werk en uw dagelijkse omgeving, dan kunt u dit integreren in uw leven en er meer ontspannen mee omgaan. Omdat over de oorzaken van hyperacusis nog weinig bekend is, gaat het voorlopig vooral om te leren leven met deze aandoening en er erkenning voor krijgen. Want dat laatste is nog lang niet altijd het geval.

Zoek de juiste behandeling

Onze huidige herriemaatschappij betekent voor mensen met hyperacusis een regelrechte bedreiging. Met hyperacusis leren omgaan is dan ook bittere noodzaak maar tegelijkertijd ook een hele kunst. Uw KNO-arts of audioloog kunnen u daarvoor doorsturen naar de juiste hulp. Ook op de website van de Stichting Hoormij kunt u bekijken welke therapieën of behandelingen u mogelijk verder kunnen helpen.

Leren accepteren

Leren omgaan met hyperacusis begint met acceptatie. Dit proces kunt u pas ingaan wanneer hyperacusis is (h)erkend. Het accepteren is een soort rouwproces en vraagt tijd. Wellicht kunt u steun vinden in de ervaringen van lotgenoten. U kunt lotgenoten bij de Stichting Hoormij vinden tijdens de voorlichtingsavonden en lotgenotendagen die de commissie Tinnitus & Hyperacusis organiseren.

10 tips bij hyperacusis

1. **Wees niet bang voor geluid;** het is begrijpelijk dat de pijn aan je oren, angst voor geluid kan veroorzaken. Het is echter belangrijk te blijven beseffen dat normale geluiden niet schadelijk zijn.
2. **Ontdek je eigen hyperacusis;** inventariseer welke geluiden je storen. Probeer storende geluiden te tolereren. Begin met de minst storende tot de meest storende geluiden. Zo train je jezelf.
3. **Luister naar geluiden die je prettig vindt.** Zo vaak mogelijk. Bijvoorbeeld natuurgeluiden of muziek. Passief luisteren vermindert de algemene gevoeligheid. Actief luisteren de negatieve emoties die met geluiden gepaard gaan. Combineer leuke met storende geluiden.
4. **Bewaak je grenzen;** overbelasting en vermoeidheid kunnen de klachten verergeren, maar het vermijden van geluid kan dat ook tot gevolg hebben.
5. **Verdeel je energie;** als je weinig kunt verdragen op een dag, gebruik je energie dan voor de dingen die je belangrijk vindt.

Hyperacusis

Overgevoeligheid voor geluid

6. **Ontspan;**
 - Plan je dag niet vol als er iets intensiefs op het programma staat zoals een vergadering of een verjaardag.
 - Deel je tijd goed in en bewaar de leukste klus als beloning voor het laatst.
 - Neem op tijd rust, neem niet te veel hooi op je vork.
 - Probeer spanningen te vermijden, spanning stimuleert een (toch al) te gespannen gehoorsysteem
 - Zorg voor een goede bloeddruk, passend bij je leeftijd.
 - In slaap komen kan een groot probleem zijn. Bij ernstige gevallen is slaapmedicatie een uitkomst. Overleg dit met de huisarts.
7. **Draag alleen gehoorbescherming als het echt niet anders kan;** afschermen van dagelijkse geluiden werkt de hyperacusis in de hand.
8. **Vertel over je hyperacusis en geef aan wat je nodig hebt.** Denk aan familie, sociale contacten en collega's.
9. **Ontdek de kracht van (h)erkenning.** Ga online in gesprek en ontdek de (stille) gespreksgroepen of Webinars. Op website van stichting hoormij vind je de bijeenkomsten.
10. **Een dagje uit?** Ontdek de mogelijkheden via de prikkelarme cultuuragenda.nl