

Geluid, gehoor en evenwicht

Wat u moet weten als EHBO'er en BHV'er

Rianna J.F. de Jonker & Arnoud van der Valk



Even voorstellen



Arnoud

Ervaringsdeskundige

Ervaring met EHBO



Rianna

Secretaris

Ervaringsdeskundige

Ervaring met BHV en EHBO

Hoormij·NVVS (1)

Landelijke patiëntenorganisatie

- ANBI status
- Bureau, bestuur, vrijwilligers
- Landelijke commissies en regio's

Gehoor- en evenwichtsandoeningen:

- Slechthorendheid (gehoorverlies)
- Tinnitus (oorsuizen)
- Hyperacusis (geluidsgevoeligheid +/- pijn)
- Duizeligheid en evenwichtsklachten
- Brughoektumor
- Cholesteatoom

[Wie is Stichting Hoormij](http://Wie.is.Stichting.Hoormij)
Hoormij.NVVS



2025

hoormij·NVVS

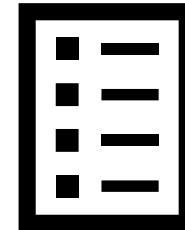
Hoormij·NVVS (2)



Wat we vanmiddag gaan doen



- Introductie & kennismaking
- Hoormij
- Geluid en gehoor
- Slechthorendheid
- Tinnitus
- Hyperacusis
- Balans en evenwicht
- In de praktijk
- Vragen en afronding



Oor – hoor – gehoor



!

- Ondertiteling
- Bevat enige beweging

<https://www.youtube.com/watch?v=4Jyn21aJkzc>

Slechthorendheid: hoe merk je dat je gehoor achter uit gaat?



Tv en/of radio hard zetten



Vaak vragen om herhaling, niet reageren, vreemde antwoorden



Grapjes missen, gesprek in groep moeilijk volgen, doen alsof je het verstaat, toedraaien goede oor



Communicatie in de auto lastig



Moeite met telefoongesprekken



Klok, deurbel of magnetron niet meer horen

Wat kan hier lastig zijn?



- Mondbeeld
- Mimiek
- Richting

Belangrijk voor spraakafzien en verstaan



Hoe het ook kan...



- Recht aankijken of 45°
- Mondbeeld, mimiek

Wat kan hier lastig zijn?



- Akoestiek



- Achtergrondgeluid (spraakverstaan)
- Meerdere geluiden, gesprekken
- Omroep



Wat wordt hier gezegd?

*"..e....o.e...ei. i. ee.
o..i....a.e .e.e..i.."*

Eigenschap klinkers:

- ⦿ Weinig informatie
- ⦿ Lage tonen
- ⦿ Hard uitgesproken

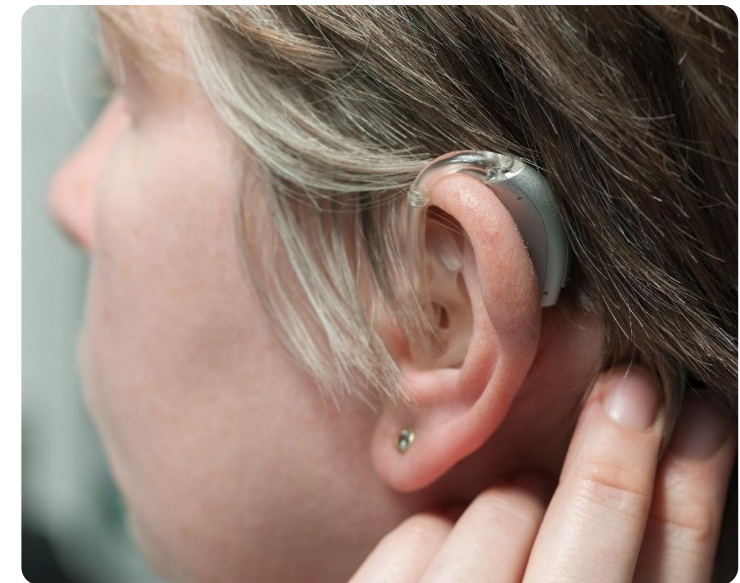
*"Sl.chth.r.ndh..d
.s ..n .nz.chtb.r.
b.p.rk.ng "*

Eigenschappen medeklinkers:

- ⦿ Geven veel informatie
- ⦿ Zitten in de hoge tonen
- ⦿ Worden zacht uitgesproken

Slechthorendheid: goed om te weten

- Hoge en lage tonen
- Horen en verstaan
- Verschillende mate
- 10 – 20% (meer naarmate ouder worden)
- Hoortoestel, aanvullende hoorhulpmiddelen = hulpmiddel, geen volledige oplossing



[Meer weten](#)

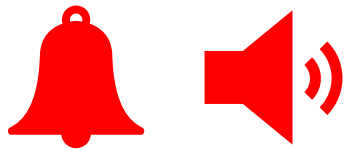
N.B. Uitdagingen in communicatie en omgeving ook relevant voor tinnitus, hyperacusis, evenwichtsklachten

Hoe klinkt tinnitus (oorsuizen)?



! Sluit je oren als je gevoelig bent voor geluid.

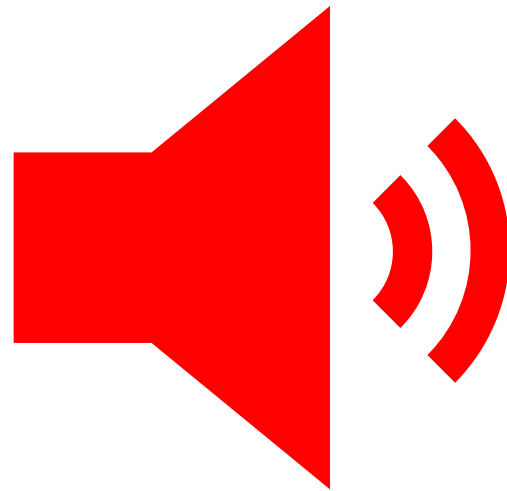
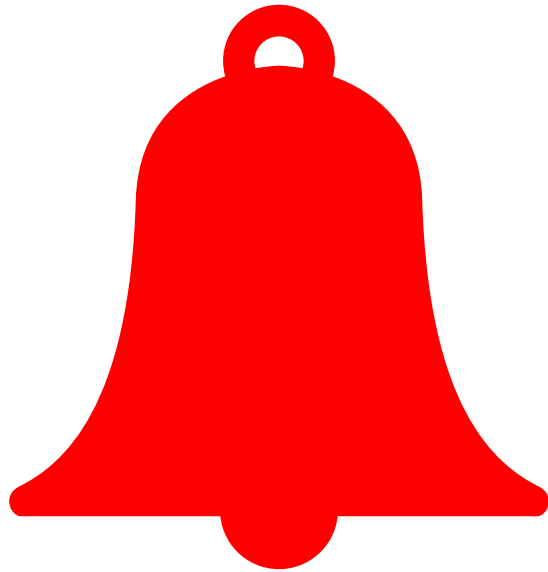
(het geluid is gestopt als je dit icoon ziet:)



AAN



UIT





https://www.youtube.com/watch?v=wiXA_M9thwI

https://www.youtube.com/watch?v=fsK_TjEZP6k

<https://www.youtube.com/watch?v=e25HwQ60HiQ&pp=0gcJCfwJAYcqIYzv>

https://www.youtube.com/watch?v=94Vjvnx_7SQ&pp=0gcJCfwJAYcqIYzv

Van links naar rechts: Jasper, Sandra, Henk, John
Fotograaf: John Arkes

[Hoe klinkt tinnitus](#)

hoormij·NVVS

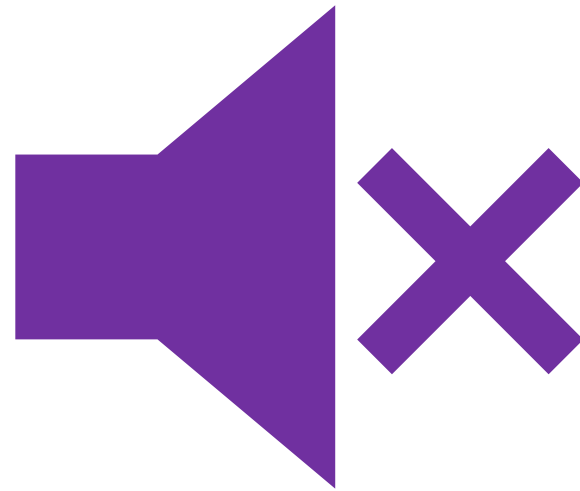



<https://www.youtube.com/watch?v=fsKTjEZP6k>

<https://www.youtube.com/watch?v=e25HwQ60HiQ&pp=0gcJCfwJAYcqIYzv>

https://www.youtube.com/watch?v=94Vjvnx_7SQ&pp=0gcJCfwJAYcqIYzv

hoormij·NVVS



Tinnitus: goed om te weten

- Waarnemen van geluiden die er in werkelijkheid niet zijn in je omgeving
- 1 of meerdere tonen
- Licht tot allesoverheersend
- Continu, afwisselend
- Links, rechts
- Verandering gedurende de dag of door veel geluid
- Alle leeftijden
- Verschillende mate
- > 10 – 15%



Van links naar rechts: Jasper, Sandra, Henk
Fotograaf: John Arkes

[Meer weten](#)

Hyperacusis: hoe voelt dat?



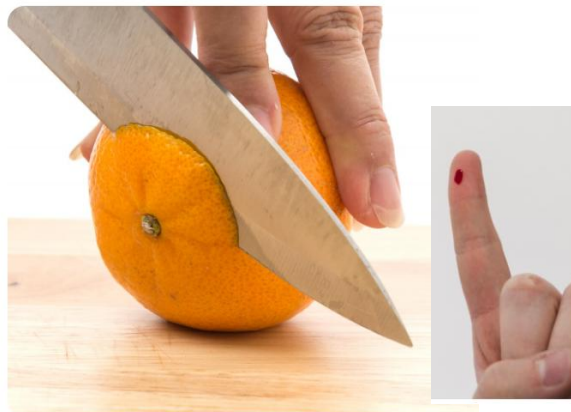
Oorpijn en/of hoofdpijn



Brandend



Dof, doordringend



Scherp, stekend, prikkend,
snijdend, doordringend



Onaangenaam, onprettig,
ondraaglijk



Overweldigend, intens



Irritatie, hinderlijk, gevoel van ongemak, naar gevoel



Drukkend of vol gevoel

Geluiden

- Omgeving, andere mensen, die je zelf maakt, lichaam
- Zacht, herhalend, scherp, luid
- Meerdere of veel tegelijk
- Wisselende geluidssterktes, sterke/plotselinge toename geluid
- Verwacht vs onverwacht



Luider, vervorm of anders (geluid)

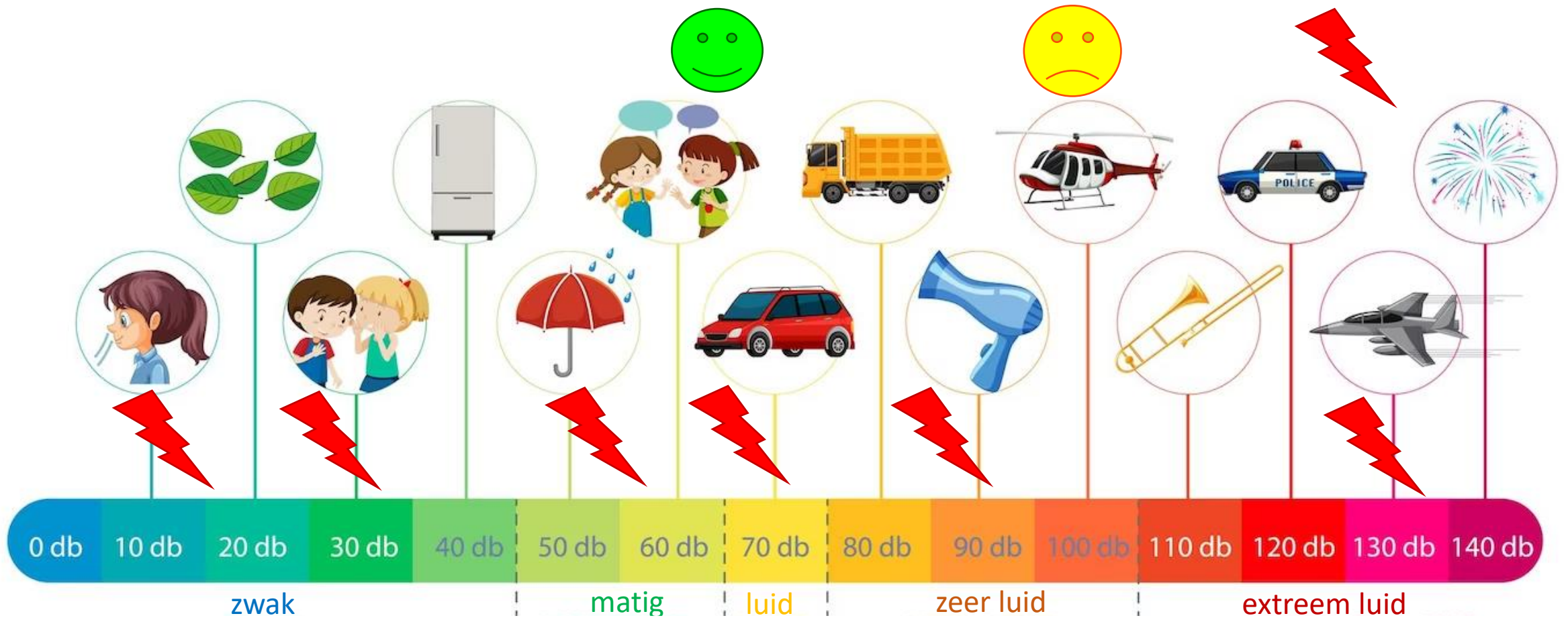
Impact

- Direct en/of na-effect, kort of langer blijvend,
- Plots vs opbouwend

Een wereld vol geluid...



Een wereld vol geluid...



Hyperacusis: goed om te weten

- $\geq 10 - 15\%$ van de bevolking
- Alle leeftijden, verschillende mate
- Gehooraandoening, fysieke klacht
- Pijn bij of overgevoeligheid voor normale, dagelijkse geluiden*
=> minder, niet (meer) verdragen
 - **Pijn** hyperacusis
 - **Luidheid** hyperacusis
- (Geluidsgevoeligheid tinnitus)



* Gerelateerd maar anders zijn: misofonie, fonofobie, algemene gevoeligheid lawaai

Evenwicht: hoe werkt dat?



!

- Ondertiteling
- Bevat enige beweging

<https://www.youtube.com/watch?v=2bbjK8HwWkQ&t=15s>

Wat gebeurt hier?



!

- Bewegend beeld
- Geluid van fluitsignaal (houd de oren dicht als je gevoelig bent)

https://www.youtube.com/watch?v=so_0KnK_8Q

hoormij·NVVS

Klopt het wat je denkt te zien of voelen?



- Complex zintuig & meerdere informatie bronnen
- Beweeg jij? Beweegt de wereld? Of geen van beide?

https://www.youtube.com/watch?v=so_0KnK_8Q

Blikstabilisatie



!

Bewegend beeld

https://youtu.be/XybQ_Gngtqo?t=1283

Evenwichtsklachten, duizeligheid: goed om te weten

- 15-20%
- Duizelig, draaijerig, vertigo, gevoel beweging
- (Gevoel van) onbalans, onvast, dronken deining, zweverig
- Zwalken, gevoel voor recht is 'scheef', valneiging
- Misselijk, braken
- Zicht onscherp, moeite focus, veranderd
- Visuele dominantie
- Vol oorgevoel, hoofdpijn, tinnitus, hyperacusis, anders horen
- Gevoeligheid zintuigen, beweging hoofd/lichaam, triggers
- Aanvallen (draai)duizeligheid
 - Verschillende mate, duur
 - Onvoorspelbaar, trigger
 - Soms oogbeweging



[Meer weten](#)

[SO STONED](#)

hoormij·NVVS

Gehoor en evenwicht: mogelijke oorzaken & risico's



Oorzaken, bijvoorbeeld:

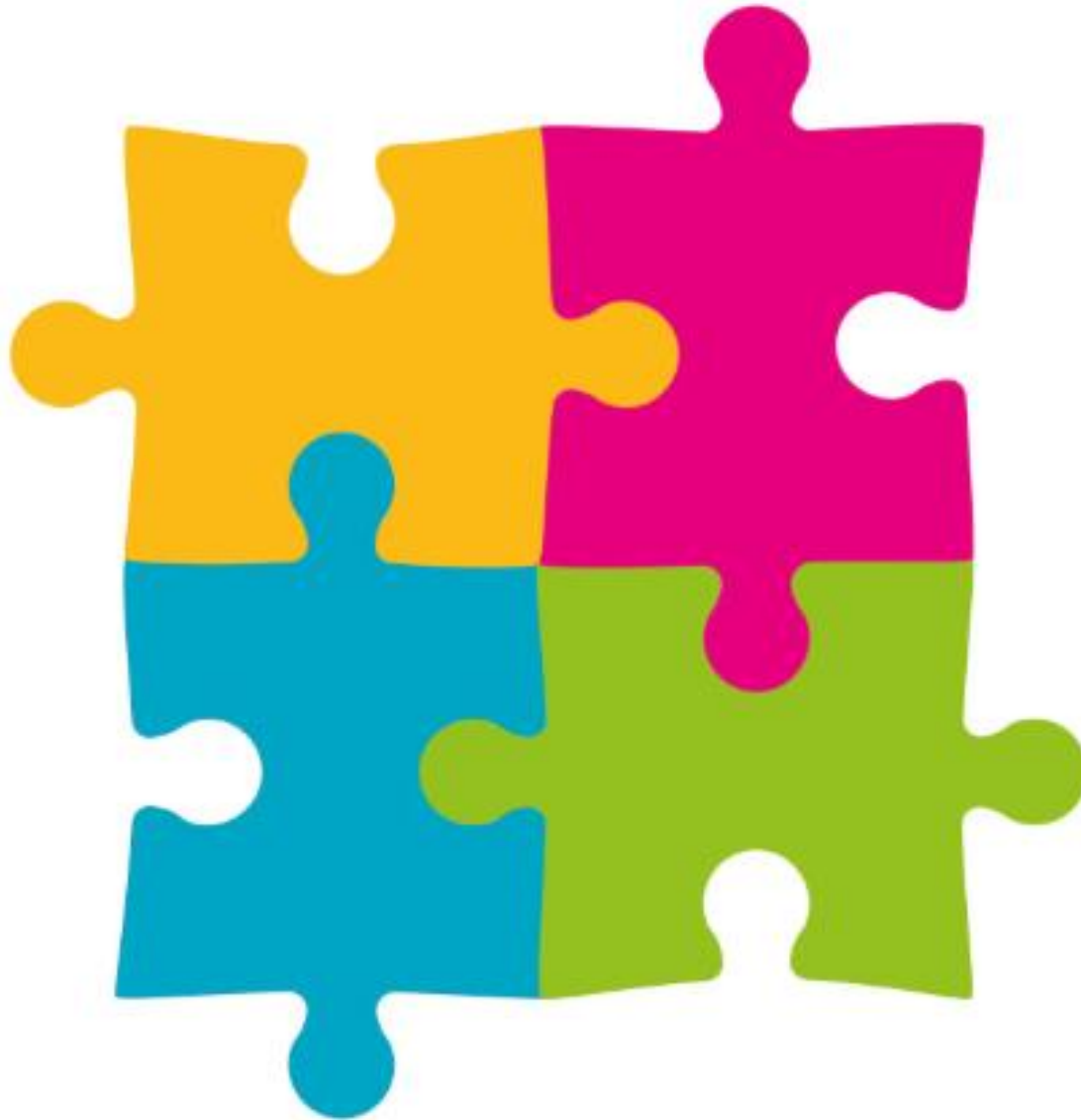
- Erfelijkheid
- Infectie, medicijnen
- Onvoorzichtig oren uitspuiten, operatie
- Ouderdom
- Hoofd- nekletsel, trauma
- Mentale of fysieke overbelasting
- Lawaai, gehoorbeschadiging, beroep
-
- Onbekend

Klacht bij andere aandoening, bijvoorbeeld

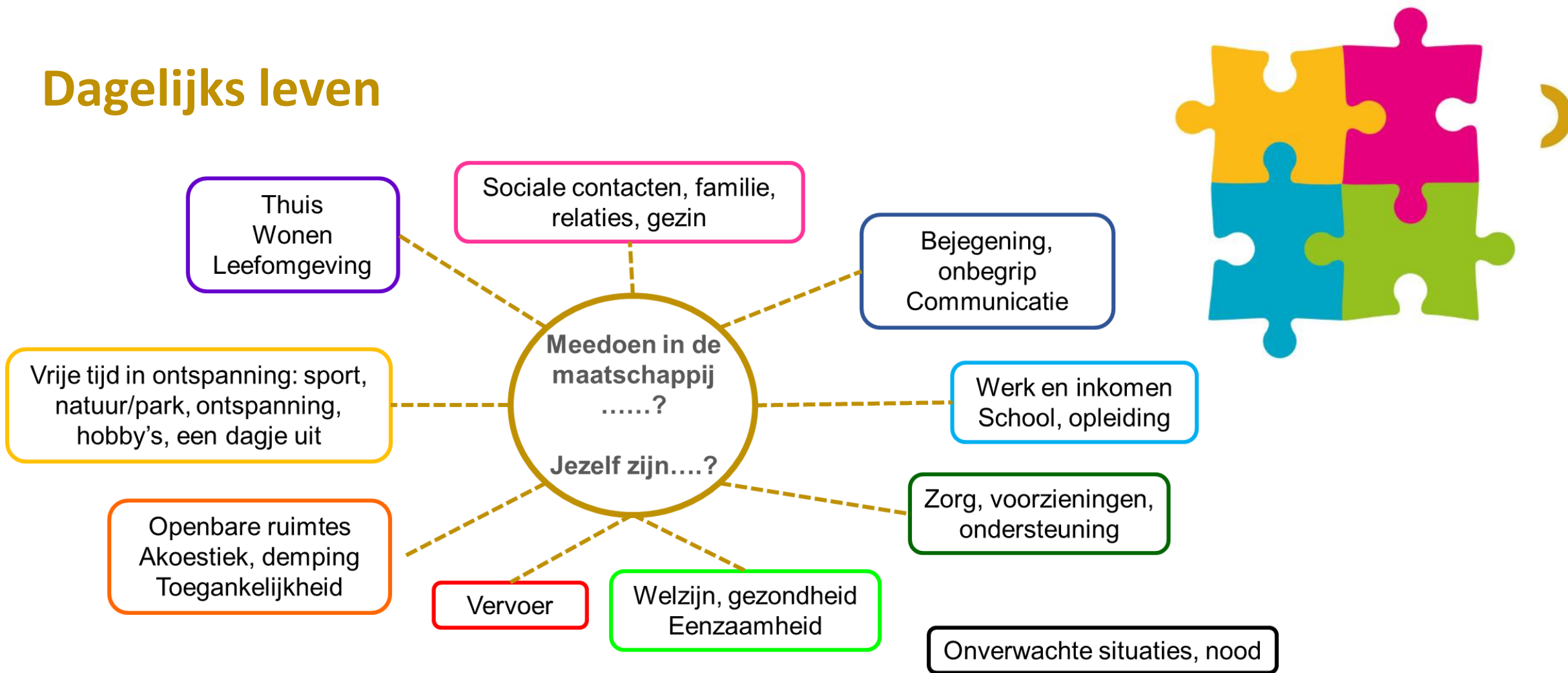
- Gehoor- of evenwichtsaandoening
- NAH
- Neurologische aandoening



Dagelijks leven



Dagelijks leven



- Uitdaging
- Beperkend
- Levenskwaliteit, leefwijze, leefbaarheid

Gehoor en evenwicht: goed om te weten



- Variatie, verschillen (mate, drempels, beleving, ondersteuning)
- Combinaties, invloed op elkaar
- Je ziet het niet, de impact is groot
- Onderschat, verkeerd begrepen, relatief onbekend
- Bijkomende klachten, gevolgen en ervaringen
- Kort, langer
- Direct, na-effect

Bijvoorbeeld:



Vermoeidheid, energie



Cognitief,
verwerking info



Verwachtingen, AAN staan,
bewust omgeving



Onrust, weg willen/moeten,
kwetsbaar / alleen voelen



Gevoeligheid zintuigen,
weer, overprikkeling



Stress, minder kunnen hebben



Emoties, prikkelbaar



Anders reageren, schrikken

Als je met gehoor of evenwicht klachten te maken krijgt



Huisarts



KNO-arts



Audiologisch Centrum
Audiciën



Psycholoog
GGMD
Fysiotherapeut



Neuroloog, bedrijfsarts,
ondersteuner, hoorcoach

hoormij·NVVS
www.stichtinghoormij.nl

Steun, tips, informatie,
lotgenoten



E-health



Naaste(n)

Goed om te weten

- Twijfel of klachten? Zoek info en hulp!
- Hulp vragen is geen taboe
- Privacy

hoormij·NVVS

Raad het plaatje: wie heeft een gehoor- of evenwichtsbeperking?

Slechthorendheid

Tinnitus

Hyperacusis

Duizeligheid, evenwichtsklachten



de h
ng?

heid



oor



s



ritus



W

hoormij·NVVS

Raad het plaatje: wie heeft een gehoor- of evenwichtsbeperking?

Oplossing

Niemand – iemand – iedereen => valt niet te zeggen!

Goed om mee te nemen:

- Iedereen kan ermee te maken krijgen
- Niet zichtbaar of deels zichtbaar

?!

Maar: hoe kun je tóch iets (h)erkennen?

Slechthorendheid



Hoortoestel



Hoorhulpmiddelen



NmG (maar niet iedereen)



CI (cochleair implantaat)



Bordje (bijv. in het verkeer)



Waarschuwing systemen

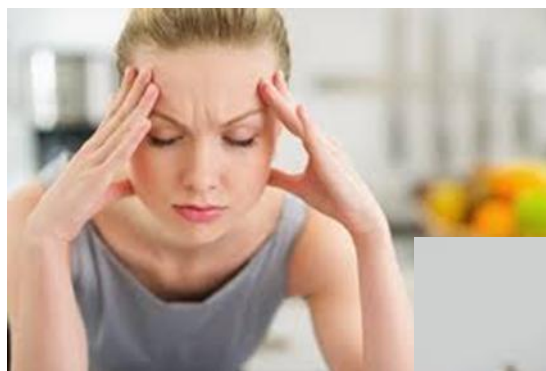
Hyperacusis, tinnitus, gevoelig overprikkeling



Evenwicht & informatie/SOS of geen.....



Beweging, houding, spreken



Energie en cognitie



Lichaamsreacties, gedrag,
emoties

hoormij·NVVS

Hoe benader je iemand? Hoe communiceer je?



Aandacht trekken

- Niet: van achteren, aantikken, laten schrikken
- Wel: in gezichtsveld, maak je rustig zichtbaar, recht tegenover iemand staan



Houding, signalen

- Vermijd drukte / veel bewegen
- Zorg voor openheid, begrip
- Vraag waar je rekening mee kunt houden



Spreeken

- Niet: luider, snel, fluisteren, nabij oor, nadrukkelijke intonaties, overdreven articulatie
- Wel: rustig, duidelijk, normaal spreekvolume

Tips

- Benoem onderwerp
 - Check of boodschap overkomt, vat samen
 - Herhaal of gebruik andere woorden als boodschap niet overkomt
 - Zorg dat mond en mimiek zichtbaar zijn
-
- Gebruik visualisatie
 - Non-verbale communicatie ter ondersteuning, schrijf iets op
 - Beperk achtergrondgeluid, een spreker tegelijk
 - Omroep: beperk volume, let op kwaliteit
 - Gebruik voldoende licht, niet overmatig
 - Kijk persoon aan tegen licht in, let op hoofd positie



Training / oefening

Alternatieven en aanvulling voor communicatie



App



Bellen, tolk

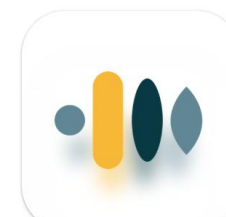


Speechy

Earlyfy

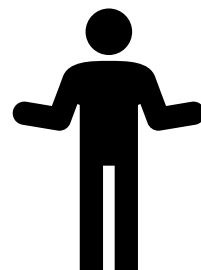


Live Transcribe



rogervoice

Spraak, transcriptie apps



Handen, lichaam

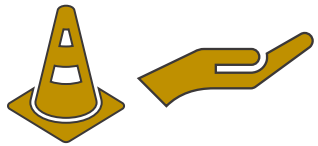
Gebaren, spraakafzien,
mimiek



Schrijven

! Jezelf heb je altijd bij je
! Wees creatief

Wat kun je nog meer doen?



Geruststellen



Onverstaanbaar of te zacht spreken:
gebruik alternatief, forceer liever niet



Vertel wat je doet

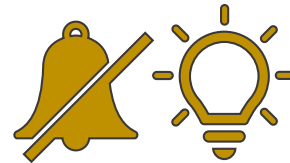


Waarschuw voor geluid, beweging,
triggers

Wees iemands stem als dat
gewenst is



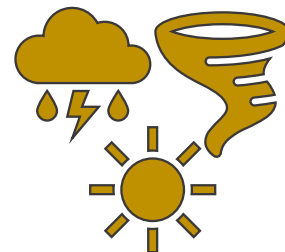
Blijf zichtbaar / voelbaar in de buurt



Rustige plek, ruimte (transfer,
creëren)



Vraag of je iemand kunt bellen



Afschermen van wind, geluid,
triggers



Steun aanbieden (arm, stoel, leuning)
Help steunpunt, oriëntatiepunt vinden,
gebruiken



Laat iemand rustig gaan zitten of
liggen (let op: niet te plat!)



Regie geven, bijv. : beweging, houding



Houd hulpmiddelen nabij of verzamel
deze (geeft rust); check of deze
functioneren



Overtuig de persoon hulp te
aanvaarden, te blijven, op medische
ondersteuning te wachten



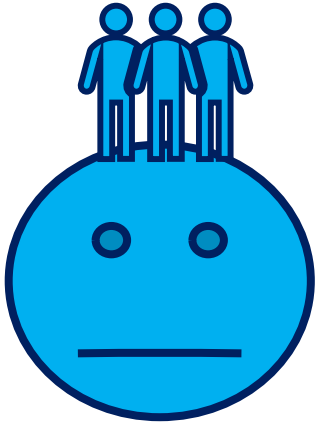
Let op uitdagingen en drempels voor
vervoer



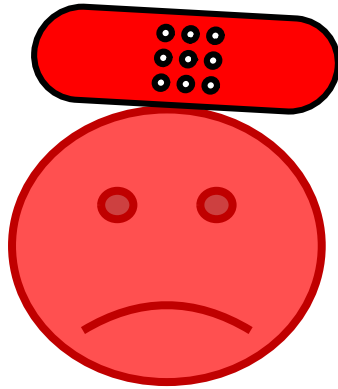
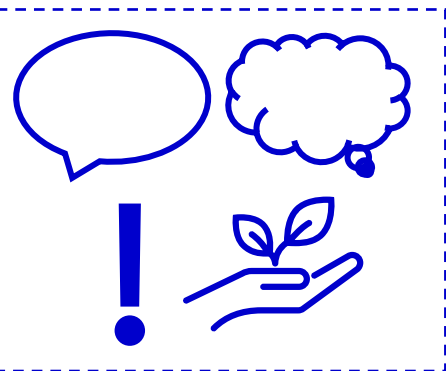
Draag beperkingen,
aandachtspunten over

N.B. Dit kan per persoon en gehoor /
evenwicht beperking verschillen

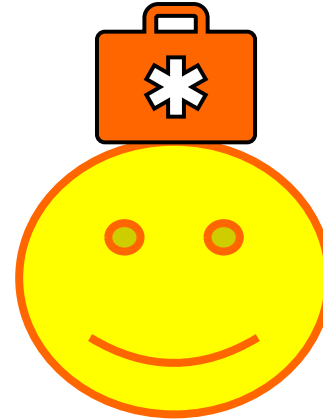
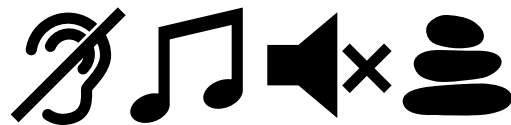
Praktijkvoorbeelden en mogelijke situaties



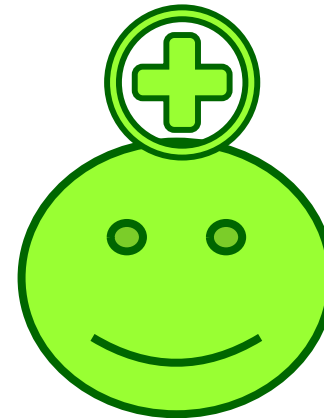
Naaste,
omstander



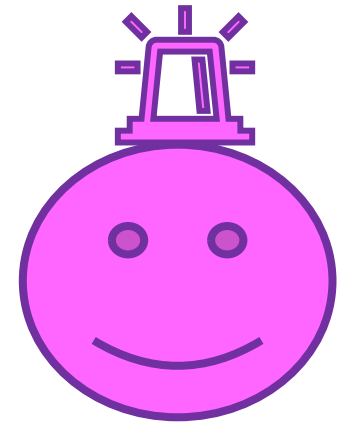
Persoon, slachtoffer,
ontvanger



EHBO'er



BHV'er



Zorg- of
hulpverlener

Wat is hier aan de hand?



https://youtu.be/XybQ_Gngtqo?t=1283

Welke aandachtspunten herkent u?



Welke aandachtspunten herkent u?



Wat is hier aan de hand?

Welke aandachtspunten herkent u? Wat is hier aan de hand?



Welke aandachtspunten herkent u?



Wat is hier aan de hand?



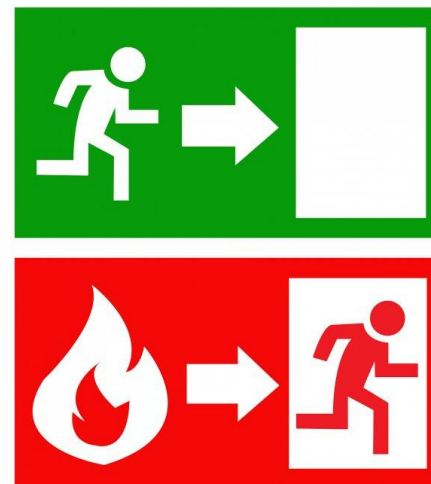
Ambulance



Brandweer

hoormij·NVVS

Welke aandachtspunten herkent u?



Rookmelder



Alarm



Brand of ontruiming

Welke aandachtspunten herkent u?



Nazorg en na-effect

- Impact op het moment en kort erna, bijvoorbeeld:
 - Vermoeidheid
 - Niets meer kunnen hebben
 - Adrenaline, stress
 - Rust
- Impact op langere termijn
 - (tijdelijke) toename klachten
 - Hersteltijd
 - Angst, onzekerheid, minder vertrouwen



EHBO en BHV perspectief

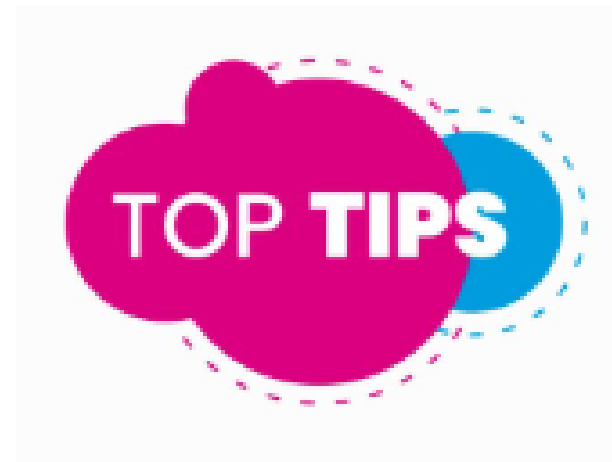
- Waar heeft u als EHBO'er of BHV'er behoefte aan?
- Heeft u (andere) tips voor andere EHBO'ers of BHV'ers?
- Heeft u tips voor iemand met een gehoor en/of evenwicht beperking (of een naaste) voor, tijdens of na een situatie?
- Zijn er uitdagingen door overeenkomsten met andere klachten die u mogelijk tegenkomt? Wat vind u misschien lastig?

Heeft u na afloop vragen of tips? Mail de trainers!

Afronding



- Introductieworkshop
- Ideeën of vragen? Behoeftte aan vervolg of verdieping? => mail ons!



Met dank aan

Organisatie Oranje Kruis



Landelijk bureau

Commissie Tinnitus en Hyperacusis

Commissie Slechthorendheid

Commissie Duizeligheid en Evenwicht

hoormij·NVVS

Ervaringsdeskundigen, achterban en naasten

Informatie, activiteiten en contact?

Hoormij·NVVS (algemeen)

Randhoeve 221, 3995 GA Houten

Telefoon 030 - 261 76 16

Email info@stichtinghoormij.nl

Website www.stichtinghoormij.nl

Algemeen

- [Nieuws](#)
- Webinars, lotgenotencontact en [activiteiten](#)
- Hoormij·NVVS social media en [YouTube](#)



Arnoud en Rianna

hyperacusis@stichtinghoormij.nl