

Persoonlijke ervaringen met laagfrequent geluid en de pogingen tot acceptatie

Klaas Piening

Wie en wat

- vanaf 1982 werkzaam in vakgebied geluid en mechanische trillingen
- via Tebodin tot 1995 werkzaam bij de Nederlandse Aardolie Maatschappij in Assen
- vanaf 1995 werkzaam bij het Noordelijk Akoestisch Adviesbureau in Assen

Wie en wat (2)

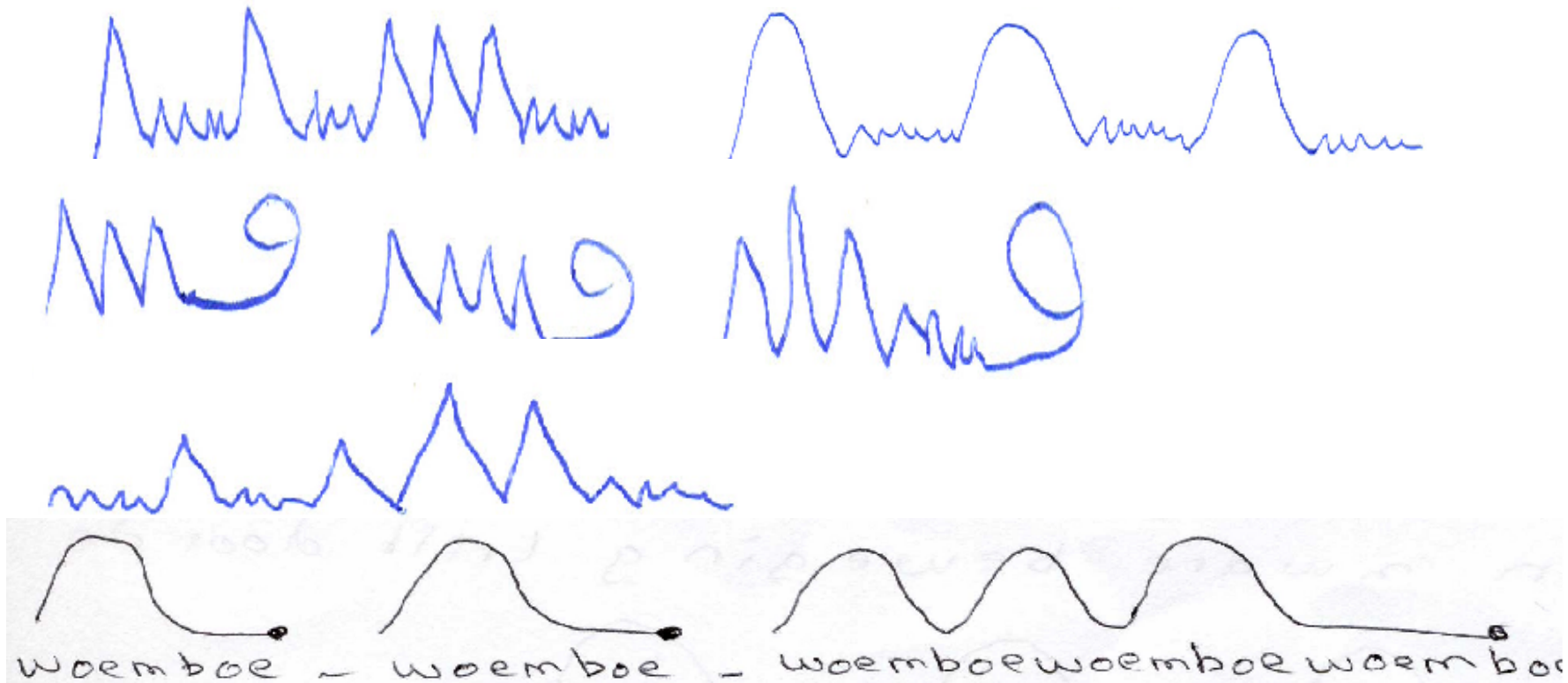
- o.a. in 2006 en 2008-2009 voor NAM oriënterend onderzoek uitgevoerd naar laagfrequent geluidsklachten bij omwonenden van de installaties voor Ondergrondse Gasopslag en voor Gasdepletie in Grijpskerk
- verschillende onderzoeken naar overlast door LFG in Noord Nederland

Uitgangspunten bij LFG-onderzoek

- door het uiten van een LFG-klacht geeft de gehinderde te kennen dat daadwerkelijk serieuze overlast wordt ondervonden van een fenomeen dat wordt gekarakteriseerd als LFG
- onderzoek dient om het aanwezige geluid te kwantificeren en zo mogelijk te relateren aan een identificeerbare bron

Ritmisch karakter LFG

- opvallend is dat veel gehinderden de nadruk leggen op het ritmische karakter van het waargenomen geluid
- door LFG-gehinderde gevisualiseerde waarnemingen:



Een rumoerige liefhebberij . . .

vanaf 1984 tot 1996 actief geweest in schietsport

wapens:

- klein kaliber pistool 5.6 mm (25 m)
- klein kaliber geweer 5.6 mm (50 m, 100 m)
- groot kaliber pistool 9 mm (25 m)
- groot kaliber geweer 7.62 mm (100 m, 300 m, 300-400-500 m)

- altijd consequent gebruik gemaakt van (meestal dubbele) gehoorbescherming

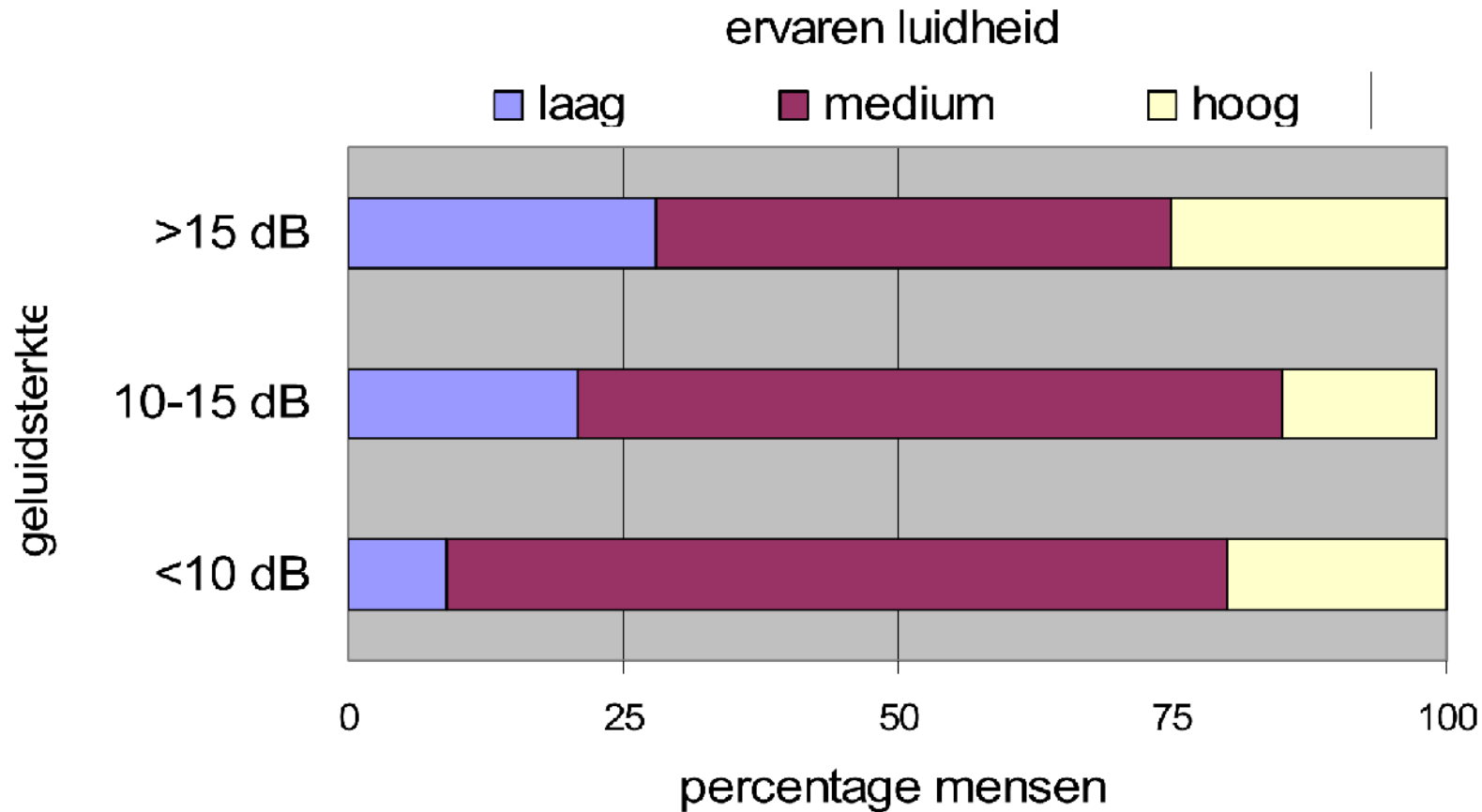
de onverwachte vervelende gevolgen . . .

- in 1987 bij wedstrijd groot kaliber geweer op schietpunt links een schutter met ietwat erg enthousiast herladen munitie (resultierend in forse mondingsvlam en enorme klap)
- de toegepaste oorkappen functioneerden als gevolg van de poot van de veiligheidsbril toch minder effectief als gehoopt, met als gevolg gehoorschade aan het linkeroor (scherpe dip bij 8 kHz)
- de weg naar huis afgelegd met een hoofd vol watten in een erg “stille” auto

die erg langdurig bleken te zijn . . .

- na relatief korte tijd verdween de doofheid om plaats te maken voor een permanent aanwezig hoogfrequent smalbandig “gehis”, tinnitus . . .
- sinds 1987 is dit geluid altijd in meer of mindere mate aanwezig
- vergelijking van het waargenomen geluid met een zelf opgewekte toon (toongenerator en luidspreker) leverde bij 8 kHz niveaus tussen 30 en 40 dB
- ondanks het penetrante karakter van het geluid, bleek dit na jaren van lijdzaam ondergaan toch naar de achtergrond te dringen en te negeren

A. Luidheid van tinnitusgeluiden



en later ook nog laagfrequent

- in het voorjaar van 1999 's nachts gestoord door het geluid van een stationair draaiende dieselmotor, hetgeen werd geweten aan een beregeningspomp in de stille woonomgeving (opvallend was het ritmische karakter van het geluid dat duidelijk afweek van het hartritme)
- na enkele regenachtige dagen 's avonds op de fiets in de woonomgeving rondgereden op zoek naar een mogelijke bron, om vast te stellen dat die nergens te vinden was
- bij wat beter opletten bleek dat het geluid van de dieselmotor alleen met het linker oor werd waargenomen, waarmee een andere tinnitusvorm was verschenen

Hinder in dagelijks leven

- de hoogfrequent tinnitus is zodanig afwijkend van de “dagelijkse geluiden” dat deze niet leidt tot maskering
- de laagfrequente tinnitus is sterk verstorend bij de beoordeling van klachten over LFG-hinder – dit geluid kan alleen nog maar met behulp van elektronische hulpmiddelen worden waargenomen
- door het variabele ritmische karakter van het LFG trekt het sterk de aandacht

De zoektocht naar “wat hoor ik . . .”

- om inzicht te krijgen in de aard van het fenomeen langdurig gezocht naar informatiebronnen (internet, bibliotheek, vakliteratuur, werkgroep tinnitus van NVVS)
- gevonden informatie niet altijd geruststellend, veel “klokken zonder klepels”
- in 2002 toch maar eens naar KNO-arts
- oordeel: bij de leeftijd passend gehoorverlies en “klassiek tinnitus”

“en hoe hoor ik er minder van”

- door KNO-arts voorgestelde aanpak:

“U moet er maar mee leren leven”

en een prettige dag nog verder en u komt er verder zelf wel uit ...

deze manier van aanpak werd niet echt als geruststellend en oplossingsgericht ervaren

Beïnvloeding tinnitus door omgevingsinvloeden

- vastgesteld dat de mate van hinder door zowel laag- als hoogfrequente tinnitus sterk afhankelijk is van de mate van geestelijke spanning (veel stress geeft veel herrie)
- ontspanning en afleiding dringt de mate van hinder sterk terug
- daarentegen zorgt aandacht besteden aan de tinnitus ervoor dat deze in verhevigde mate wordt waargenomen
- het geluid is dan ook vanuit de achtergrond “op te roepen”

Een meer structurele aanpak . . .

- via een internetforum gestuit op de LFG activiteiten van Geoff Leventhall en zijn aandeel in de training “Coping with noise”
- deze training, met als doel de invloed van ongewenst LFG op de kwaliteit van leven terug te dringen door cognitieve gedragstherapie, is enkele jaren gefinancierd door Defra in Engeland
- informatie te vinden bij <http://www.confweb.org/coping/>

de twijfel en het onverwachte resultaat

- ondanks mijn twijfel of gedragstherapie ook maar enige mate van verbetering zou kunnen geven bij het omgaan met LFG, in 2010 meegedaan met de via internet gegeven voorjaarscursus “Coping with noise”
- na enkele maanden “therapie” vastgesteld dat de mate van hinder aanzienlijk was teruggedrongen
- twee jaar later tot mijn verbazing vastgesteld dat tijdens “dagelijkse activiteiten” de tinnitus volledig naar de achtergrond verdwijnt
- iedere vorm van aandacht brengt de herrie echter in onverminderde mate weer terug

Eindresultaat

- door het uitvoeren van ontspanningsoefeningen en de cognitieve beïnvloeding wordt de tinnitus gedurende het grootste deel van de dag niet meer opgemerkt
- hoewel in een stille omgeving het LFG nog steeds duidelijk waarneembaar blijft, eist het niet meer zoveel aandacht op dat de gedachten er grotendeels door worden gedomineerd (hetgeen een aanzienlijk betere nachtrust tot gevolg heeft)

Recent aangetroffen

door psycholoog Olav Wagenaar (Parnassia, Den Haag)
ontwikkelde ideeën over tinnitus zijn gepresenteerd in
boek “Eerste hulp bij oorsuizen”

beschreven model verduidelijkt welke factoren van
invloed zijn op het ontstaan en vooral op het in stand
houden van oorsuizen

indien de ondervonden draaglast de draagkracht
overstijgt ontstaat mentale overbelasting die oorsuizen
kan veroorzaken of verergeren

boek verduidelijkt model door veel praktijkvoorbeelden

zelfhulpdeel in het boek geeft aanwijzingen om oorsuizen
terug te dringen, uitgaand van stelling dat een goede
aanpak begint met een goed inzicht

OLAV WAGENAAR

**EERSTE HULP BIJ
OOR
SUIZEN**
THEORIE & PRAKTIJK
WAT IS TINNITUS
(EN HYPERACUSIS)
EN HOE KUN JE HET
BEHEERSEN

