

Slechthorendheid verhoogt de kans op stress en vermoeidheid

Hebben slechthorenden in de leeftijd van 18-65 jaar meer stress dan niet-slechthorenden? Zijn ze eenzamer? Hoe is het gesteld met hun zelfredzaamheid? En zijn ze veel vermoeider na een dag werken? Allemaal vragen die nog nooit goed zijn onderzocht. Een langlopende studie brengt daar verandering in.

door STAN VERHAAG

De 'Nationale Longitudinale Studie naar Horen' is een bijzonder onderzoek. Het duurt minimaal vier jaar, het gebeurt via internet, het heeft betrekking op een bijzondere groep slechthorenden én het geeft een wetenschappelijk onder-

bouwd antwoord op vragen waarvan u wellicht denkt 'dat is vast al eens onderzocht'. Zoals: Is de deelname van slechthorenden tussen 18 en 65 jaar op de arbeidsmarkt anders dan die van goedgehoorde leeftijdgenoten? Heeft slechthorendheid gevolgen voor

werk en inkomen? Zijn slechthorenden eenzamer dan goedgehoorde leeftijdgenoten? Zinnige vragen, maar naar de antwoorden kunnen we eigenlijk slechts gissen.

Sophia Kramer en haar collega's bij de afdeling KNO/Audiologie van het VU medisch centrum in Amsterdam zijn erg nieuwsgierig naar de echte antwoorden. Zij begonnen in 2006 een grootscheeps onderzoek. 'Over slechthorendheid onder ouderen is al zeer veel bekend,' verklaart Kramer, 'maar er is nog veel onduidelijk over de consequenties ervan bij mensen in de leeftijd van 18 tot 65 jaar.' Eigenlijk is dat niet zo verwonderlijk; er zijn nu eenmaal relatief veel meer slechthorenden in de leeftijdscategorie boven de 55 à 60 jaar dan in die eronder. 'Er zijn wel heel veel studies gedaan onder "patiënten", dus mensen die in de zorg bekend zijn. Maar zo'n studie is dan niet representatief voor de groep mensen die hoorproblemen ondervinden maar die nog nooit ergens behandeld zijn. Ook hen wilden we graag betrekken in ons onderzoek.'

Meters dossiermappen worden gevuld met gegevens





Projectleider Sophia Kramer (links) en projectuitvoerder Janneke Nachtegaal

Slim plan

Maar hoe pak je dat aan? Sophia Kramer en haar collega's bedachten een plan. Enkele jaren geleden al ontwikkelde de afdeling KNO/Audiologie de Nationale Hoortest, een test waarmee mensen via de telefoon of internet kunnen meten hoe het met hun gehoor gesteld is. Jaarlijks doen zo'n 90.000 mensen aan deze test mee. 'De Nationale Hoortest bleek een prachtig middel om zowel slechthorenden als niet-slechthorenden te vragen om mee te doen aan ons onderzoek,' zegt Sophia Kramer. Wie de hoortest heeft gedaan, wordt namelijk automatisch uitgenodigd om deel te nemen aan het onderzoek. Vervolgens worden de resultaten van de hoortest gebruikt in het onderzoek.

Het onderzoek wordt gefinancierd door de Stichting Het Heinsius-Houbolt Fonds, dat een geldbedrag beschikbaar stelde voor een fellowship (een vierjarig promotietraject) ter gelegenheid van het 65-jarig jubileum in 2006. Het VUmc-onderzoek werd geselecteerd uit negen projectvoorstellen. Deelnemers werden onder andere geworven via de website van de NVVS en via www.doof.nl. Audiologische Centra maakten reclame voor het onderzoek en er werden flyers uitgedeeld tijdens beurzen.

Inmiddels hebben 1700 deelnemers de vragenlijsten compleet ingevuld, de verhouding tussen horenden en slechtho-

renden is ongeveer fifty-fifty. 'We hebben alle deelnemers gevraagd een vragenlijst in te vullen en een groot deel van de deelnemers heeft daarna nog een keer de hoortest gedaan en een aantal vragenlijsten ingevuld,' vertelt Janneke Nachtegaal, verantwoordelijk voor de uitvoering van het onderzoek. 'We hopen dat we deze metingen eens in de paar jaar kunnen gaan herhalen, zodat we op die manier het verloop van het gehoor van alle deelnemers kunnen volgen. We zijn natuurlijk ontzettend blij met alle goedgehoorde en slechthorende mensen die hun medewerking verlenen aan ons onderzoek. Deelnemen kan overigens nog steeds. Op www.hooronderzoek.nl is alle informatie te vinden.'

Psychosociale gezondheid

Tot zover de achtergrond van het onderzoek, hoogste tijd voor de eerste resultaten, want die zijn er ook al. Sophia

Hebben mensen die slechter horen meer stress? Ja, zo leert het onderzoek.

Kramer, Janneke Nachtegaal en hun collega's richtten zich in de eerste plaats op de psychosociale gezondheid van de deelnemers. Dit deel van hun onderzoek vond plaats in 2008, en de resultaten werden zeer recent gepubliceerd in het vooraanstaande tijdschrift *Ear & Hearing* ('dat bewijst dat het onderzoek goed in elkaar zit en dat de resultaten belangwekkend zijn,' zegt Janneke Nachtegaal niet zonder trots).

Hebben mensen die slechter horen meer stress? Zijn ze sneller eenzaam, depressief, hebben ze vaker lichamelijke klachten? Ja, zo leert het onderzoek. Hoe slechter de score op de hoortest, hoe hoger de score voor stress. Hetzelfde geldt voor lichamelijke klachten. Ook is de kans groter dat iemand erg of heel erg eenzaam is naarmate de score op de hoortest lager is. De kans op verhoogde of sterk verhoogde depressieve gevoelens neemt dan ook toe. 'Het is natuurlijk niet zo dat iedereen die niet goed hoort eenzaam, depressief of gestrest is,' haast Janneke Nachtegaal zich te zeggen. 'Maar de kans dat iemand last krijgt van bijvoorbeeld depressieve gevoelens of eenzaamheid neemt wel toe naarmate iemand slechter hoort. Dit belangrijke resultaat geeft aan dat er niet alleen gelet moet worden op het hoortoestel, maar ook op psychosociale problemen.'

Interessante details

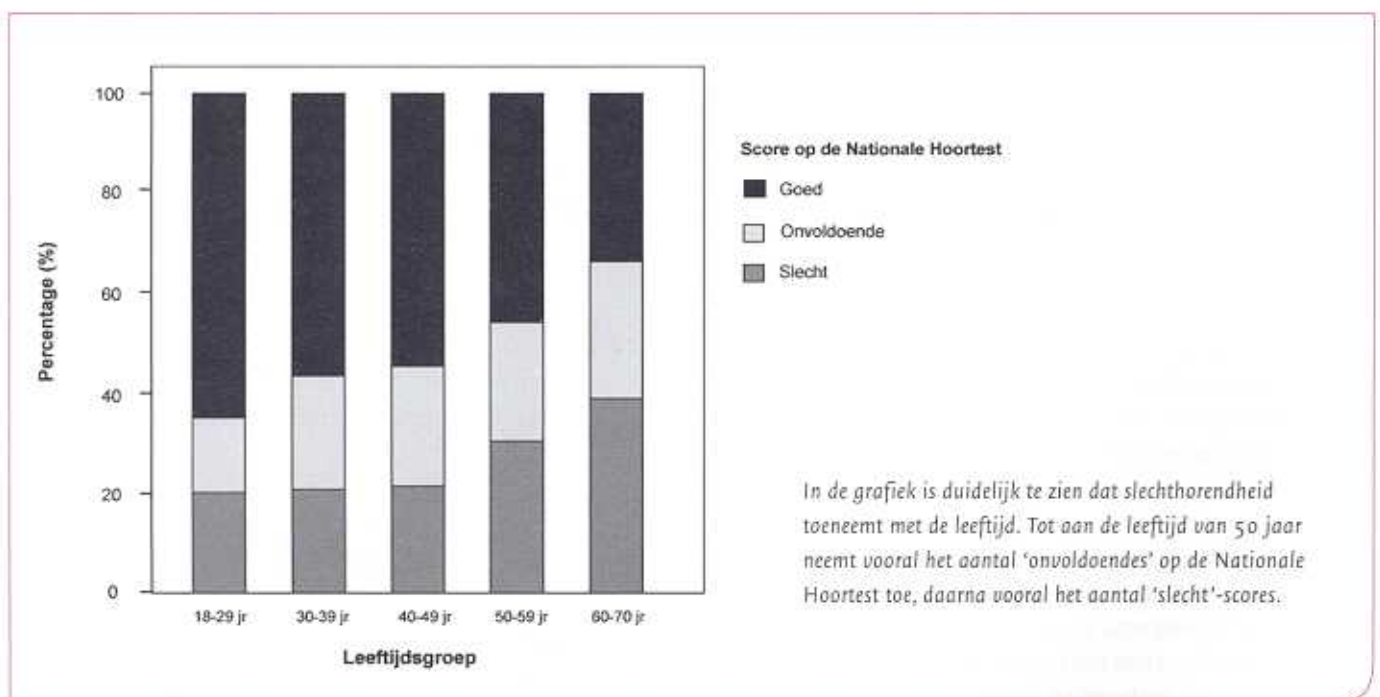
Wie de resultaten wat nauwkeuriger bestudeert, komt interessante details tegen. Zo blijkt eenzaamheid vooral een rol te spelen in de leeftijdsgroep van 18 tot 30 jaar. Een mogelijke verklaring is dat bij deze leeftijdsgroep sociale contacten misschien belangrijker zijn dan bij andere leeftijds-

Eenzaamheid blijkt vooral een rol te spelen in de leeftijdsgroep van 18 tot 30 jaar.

groepen. Als de communicatie hierbij moeizaam verloopt, leidt dit mogelijk tot sociale isolatie en een groter gevoel van eenzaamheid. Daarbij komt dat slechthorendheid in deze leeftijdsgroep niet zo 'gewoon' is als bij ouderen: waar slechthorendheid bij ouderen vaak wordt gezien als iets wat bij het ouder worden hoort, worden jongere slechthorenden misschien vaker met vooroordelen geconfronteerd. Een andere onverwachte uitkomst is dat de zelfredzaamheid van slechthorenden in de leeftijd van 40 tot 50 jaar hoger is dan in andere leeftijdscategorieën. Janneke Nachtegaal: 'Onze voorzichtige verklaring is dat mensen tussen hun veertigste en vijftigste nog volop in het leven staan en hard werken, wat betekent dat ze zich goed moeten kunnen aanpassen. Hun compenserende strategie maakt deze groep wellicht zelfredzamer.'

Psychische vermoeidheidsklachten

Behalve psychosociale factoren hebben de onderzoekers ook gekeken naar psychische vermoeidheidsklachten van



werkende slechthorenden. Arbeidsdeskundigen spreken overigens liever van 'herstelbehoefte': hoe meer problemen je ervaart met het herstellen van geleverde inspanningen op het werk, hoe groter de (psychische) vermoeidheid. De vraag is dus of mensen meer last hebben van (psychische) vermoeidheid naarmate ze meer moeite hebben met horen. Het antwoord: ja, het onderzoek legt inderdaad een duidelijke relatie bloot. Mensen voelen zich psychisch vermoeider naarmate de score op de hoortest lager is. En naarmate iemand minder goed hoort, neemt de kans toe dat hij of zij in de risicocategorie valt.

Ook dit zijn volgens Janneke Nachtegaal belangrijke resultaten. 'Bij slechthorende werknemers kan het vroegtijdig signaleren van psychische vermoeidheid helpen om tijdig maatregelen te nemen. Bijvoorbeeld regelmatig even kort pauzeren of niet te lang vergaderen. Zo kan worden voorkomen dat er psychische klachten ontstaan of dat mensen uitvallen op het werk.' Wanneer grote psychische vermoeidheid wordt vastgesteld, kan slechthorendheid de onderliggende oorzaak zijn. 'Vaak wordt dat niet onderkend of wordt er simpelweg niet aan gedacht.'

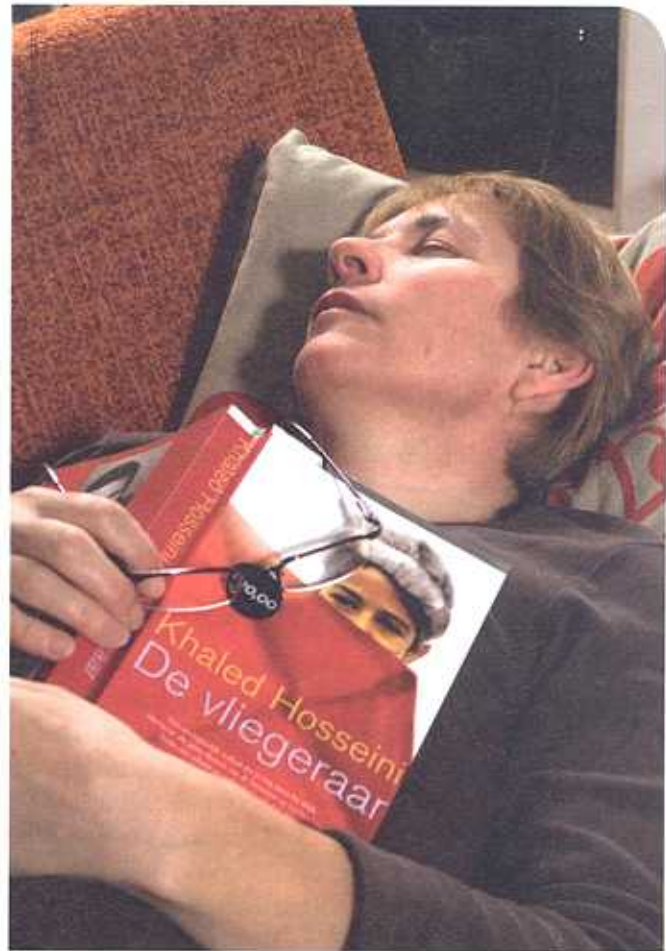
Janneke Nachtegaal wijst erop dat dit thema nu voor het eerst goed is onderzocht bij een grote groep van zowel slechthorende als goedgehoorde mensen. 'Iedereen die werkt heeft tijd nodig om te herstellen. Maar als er vaak onvoldoende tijd is om te herstellen, kunnen gezondheidsklachten ontstaan.' Dat ook de resultaten van dit tweede deelonderzoek belangwekkend zijn, moge blijken uit het feit dat het artikel hierover is geaccepteerd voor publicatie in het *International Journal of Audiology*.

Jaren volgen

De eerste resultaten zijn dus bekend en bovendien zijn ze van belang. Maar nu? Hoe kan de nieuwverworven kennis worden toegepast in de praktijk en voor het welbevinden van slechthorenden? 'Dat kan op verschillende manieren,' antwoordt projectleider Sophia Kramer. 'Aan de hand van de resultaten kunnen we beter in kaart brengen of de zorg voor mensen met hoorproblemen adequaat is. Moeten er wellicht

Enkele feiten

Van de eerste 1577 deelnemers die de vragenlijst invulden, hadden er in totaal 989 een betaalde baan. Van de 573 mannen werken er 373, van de 1004 vrouwen 616. Zij werken gemiddeld 31 uur per week. Van 1511 deelnemers zijn gegevens beschikbaar over de psychosociale gezondheid. Van hen zijn er 546 man en 965 vrouw. De gemiddelde leeftijd is 46 jaar en er wordt gemiddeld 'onvoldoende' gescoord op de Nationale Hoortest.



'Herstelbehoefte' in beeld gebracht

verschillende zorgprogramma's worden ontwikkeld voor verschillende leeftijdsgroepen? Ik verwacht dat de resultaten tot meer inzicht leiden in de rol van slechthorendheid op diverse terreinen van het leven, zoals psychisch welbevinden, werk en zorggebruik. Het onderzoek is ook nodig om gepaste preventieve maatregelen te kunnen nemen.' De Nationale Longitudinale Studie naar Horen loopt nog tot 2010, maar Sophia Kamer is naarstig op zoek naar nieuwe subsidies, want de resultaten smaken naar meer. 'We willen de deelnemers graag nog jaren blijven volgen.'

Het onderzoek legt een duidelijke relatie bloot tussen slechthorendheid en psychische vermoeidheid.