

De relatie tussen gehoor en herstelbehoefte

In het tweede artikel over het NL-SH onderzoek richten we ons op slechthorendheid en werk en dan vooral op de vermoeidheid na het werk. Sommigen zullen misschien zeggen: “Waarom moet je daar nog naar kijken; het is toch zo dat slechthorenden veel vermoeider zijn na een dag werken?”. Maar eigenlijk is dit nooit goed onderzocht. Iedereen die werkt zal wel eens moe zijn na een werkdag en heeft dan tijd nodig om van die vermoeidheid te herstellen. Dat is op zich geen probleem, maar wanneer dit vaak gebeurt en er onvoldoende tijd is om te herstellen van de vermoeidheid kunnen er op den duur gezondheidsklachten ontstaan. In ons onderzoek hebben we de (psychische) vermoeidheid gemeten met een maat die de *herstelbehoefte* wordt genoemd. Deze geeft aan in welke mate mensen problemen ervaren met het herstel van de geleverde inspanningen op het werk. Een voorbeeld van een vraag is: “Na het avondeten voel ik me meestal nog vrij fit”. Hoe hoger de herstelbehoefte is, hoe meer vermoeidheidsverschijnselen er zijn. Het is zelfs zo dat een herstelbehoefte boven een bepaalde waarde, een risicocategorie vormt. Mensen met een herstelbehoefte in deze risicocategorie zouden een grotere kans hebben op het ontwikkelen van psychische gezondheidsklachten. Ook schijnt de kans op verzuim groter te zijn bij een hoge herstelbehoefte.



Net als in ons eerste artikel, hebben we de score op de hoortest gebruikt als maat voor het gehoor. De belangrijkste onderzoeksvraag was: is de mate van herstelbehoefte groter naarmate mensen meer moeite hebben met horen? Om hier een antwoord op te kunnen geven hebben we de score op de hoortest gerelateerd aan de herstelbehoefte. De resultaten laten inderdaad een duidelijke relatie zien. De behoefte tot herstel is namelijk groter naarmate de score op de hoortest slechter is. Ook neemt de kans dat de herstelbehoefte in de risicocategorie valt toe naarmate iemand minder goed hoort.

Dit zijn volgens ons belangrijke resultaten. Bij slechthorende werknemers kan het vroegtijdig signaleren van een (te) hoge herstelbehoefte bijvoorbeeld helpen om tijdig maatregelen te nemen. Bijvoorbeeld regelmatig even kort pauzeren of niet te lang vergaderen. Op die manier kan men met vrij simpele maatregelen voorkomen dat er psychische klachten ontstaan of kan zelfs worden voorkomen dat mensen uitvallen op het werk. De resultaten kunnen ook betekenisvol zijn voor bijvoorbeeld leidinggevenden en bedrijfsartsen. Wanneer een grote behoefte tot herstel wordt vastgesteld, kan slechthorendheid de onderliggende oorzaak zijn. Vaak wordt dat niet onderkend of wordt daar simpelweg niet (tijdig) aan gedacht.

Origineel wetenschappelijk artikel:

Titel: *Hearing ability, need for recovery after work, and psychosocial work characteristics*

Auteurs: Nachtegaal J., Kuik D.J., Anema J.R., Goverts S.T., Festen J.M. & Kramer S.E.

Tijdschrift: International Journal of Audiology, 2009; 48 (10): pagina 684 – 691