

MP3 Players and hearing loss: Adolescents' perceptions of loud music and hearing conservation

I. Vogel, J. Brug, E. Hosli, C. van der Ploeg, H. Raat

Journal of Pediatrics Maart 2008; pp. 400-404

Samenvatting

De output van commercieel beschikbare draagbare muziekspelers (bv. MP3-spelers) via koptelefoons is hoog genoeg om lawaai-geïnduceerde gehoorschade te veroorzaken wanneer deze gebruikt worden op hoge volumes en gedurende een langere tijd. Om dit te voorkomen dienen gebruikers van MP3-spelers voorzorgsmaatregelen te treffen en/of dienen externe maatregelen overwogen te worden (bv. wettelijke normen betreffende de maximum output). Onderzoek dat een licht kan werpen op modificeerbare determinanten in het gedrag van adolescenten ten aanzien van blootstelling aan geluid is dan ook welkom en kan richtinggevend zijn voor preventie- of interventiestrategieën.

Een onderzoek in Nederland peilde bij 73 adolescenten van 12 tot 18 jaar naar hun gedrag en meningen omtrent 'de blootstelling aan luide muziek van MP3-spelers'. Het betrof een kwalitatief onderzoek in twee grote middelbare scholen (1 op het platteland met afdelingen die voorbereiden op een beroep of op verdere studies, 1 in de stad met beroepsvoorbereidende afdelingen). Het onderzoek gebeurde aan de hand van semi-structureerde interviews in 8 focusgroepen. Om de resultaten te interpreteren werd een kader gezocht in de 'protection motivation theory'. Deze stelt dat gezondheidsbeschermend gedrag het resultaat is van de evaluatie van persoonlijke en omgevingsfactoren. De waarschijnlijkheid dat dit gedrag optreedt vergroot naarmate de persoon gelooft dat: 1) de dreiging ernstig is; 2) de dreiging relevant is voor zijn persoon (kwetsbaarheid); 3) het adaptieve gedrag effectief is in het afwenden van de dreiging; 4) hij zelf de mogelijkheden heeft om het gedrag te stellen. Factoren die de waarschijnlijkheid negatief beïnvloeden zijn de door de persoon gepercipieerde: 1) voordelen van het niet-adaptief gedrag; 2) kosten en barrières van het adaptieve gedrag.

De meeste adolescenten, zeker de jongens en de leerlingen in de beroepsvoorbereidende afdelingen, geven aan vaak te luisteren naar hun MP3-spelers op maximaal volume. Alhoewel de leerlingen over het algemeen bewust zijn van de risico's van de blootstelling aan luide muziek, toch denken ze zelf niet echt kwetsbaar te zijn op dit vlak. Ze geven ook aan niet goed te weten wat té luid betekent. De meeste leerlingen maakten ook reeds periodes door van tinnitus (horen van een hoogfrequent geluid na luide muziek), maar maken zich hierover geen zorgen (behalve dan de eerste keer) gezien "het 's anderendaags weer over is zonder dat ze nadien gehoorlast ondervinden". De redenen die ze aangeven om op maximaal volume te luisteren zijn: reductie van (last van) achtergrondlawaai, om het goed te horen, om te kunnen meezingen zonder zichzelf te horen. De leerlingen zeggen wel dat ze geloven dat gehoorverlies het dagelijks leven kan verstoren en de meeste zouden het ook erg onaangenaam vinden een hoorapparaat te moeten dragen. De meeste leerlingen van het beroepsvoorbereidend onderwijs zeggen dat ze echter niet de intentie hebben hun gedrag te veranderen. Oudere leerlingen van de afdelingen die voorbereiden op hogere studies zeggen dat indien officieel bevestigd is dat luide muziek het gehoor kan schaden, dit hen zou kunnen overtuigen hun gedrag te veranderen.

De meesten zeggen dat als luide muziek het gehoor schaadt, dat het dan wellicht goed zou zijn dat de output van MP3-spelers beperkt zou worden. (Maar dat zou volgens hen wel de verkoop schaden.) Allen vonden een waarschuwing op de speler aanvaardbaar, maar weinigen verwachten hier enig effect van op het gedrag.

Enkele adolescenten vermelden dat ouders hen waarschuwen voor het gevaar van luide muziek (bv. in het verkeer), maar waarschuwingen i.v.m. mogelijke schade aan het gehoor zijn niet gerapporteerd. Oudere leerlingen van de afdelingen die op hoger onderwijs voorbereiden zouden wel luisteren indien hun ouders hen zouden waarschuwen. Sommige anderen zouden echter geen interferentie tolereren.

Hieruit besluiten de auteurs ondermeer:

Om een 'juist gevoel van kwetsbaarheid' en ook 'zelfredzaamheid' te ontwikkelen is het minstens zinvol de adolescenten te informeren over wat schadelijke blootstelling aan geluid is (aantal decibels gerelateerd aan resp. duur van blootstelling) en hoe ze zich hiertegen kunnen beschermen.

Gezien een grote groep aangeeft niet de intentie te hebben hun gedrag t.o.v. het gebruik van MP3-spelers aan te passen, dringen wettelijke restricties zich op die voor producenten bepalen wat de maximale output van MP3-spelers mag zijn.

In het algemeen speelt ouderlijke 'monitoring' een belangrijke rol in het reduceren van risicogedrag bij jongeren, zelfs in hoogrisico populaties. Deze vaardigheid kan via oudertrainingprogramma's verbeterd worden. Verdere studies dienen de rol hiervan uit te diepen.

Noteer:

In februari 2007 formuleerde de HGR een 'Advies betreffende het gebruik van MP3-spelers en het risico van gehoorbeschadiging'. Dit advies is na te lezen via deze link: https://portal.health.fgov.be/pls/portal/docs/PAGE/INTERNET_PG/HOMEPAGE_MENU/ABOUTUS1_MENU/INSTITUTIONSAPPARENTEES1_MENU/HOGEGEZONDHEIDSRAAD1_MENU/ADVIEZENENAANBEVELINGEN1_MENU/ADVIEZENENAANBEVELINGEN1_DOCS/8187%20MP3%20NL%2002%202007.PDF