

Voormalig kamikazepiloot Gerhard Jeltjes:

'Bescherm je gehoor!'

Drummers die dag in dag uit bloot staan aan veel decibellen en tegen beter weten in hun gehoor niet beschermen; Gerhard Jeltjes kwalificeert het als kamikaze. 'Sommigen hebben ook al vage klachten. Een beetje ruis of een dof gevoel na een optreden. Maar toch gewoon doorgaan.' Jeltjes, al bijna veertig jaar professioneel slagwerker en docent, was zelf ook zo'n kamikazepiloot. Maar nu kampt hij met een constante hoge piep (tinnitus) en overgevoeligheid voor geluid (hyperacusis). Zijn advies is dan ook even krachtig als helder: 'Bescherm je gehoor!'

tekst Han Neijenhuis met bijdragen van Mark Eeftens en Dennis Boxem

Veel drummers zullen het herkennen. Je bent lekker je kit aan het opbouwen voor de show van vanavond. Om je heen lopen geluidstechnici te rommelen met microfoons, standaards, snoeren en wat dies meer zij. Gemoedelijk sfeertje, niets aan de hand, totdat er ineens een loeiharde piep uit de drumfill naast je ontsnapt. *Holy fuck!* En de monitormixer die vervolgens schuld-bewust jouw kant uitkijkt. Was ie toch net vergeten dat dat ene kanaaltje nog helemaal open stond... Gerhard Jeltjes overkwam een jaar of tien geleden exact hetzelfde. Het was tijdens de soundcheck voor een optreden en hij zat net met z'n oor dichtbij de drummonitor. 'Een enorme optater', noemt hij de snerpande piep die ineens uit de speaker kwam. 'Ik had er de hele avond pijn van in m'n oor.'

Niet lang daarna gebeurde er iets soortgelijks, maar nog een tandje erger. Jeltjes had een optreden in Amsterdam met een bigband. De soundcheck verliep zonder problemen, maar vervolgens was er eerst een voorprogramma. Kennelijk had de drummer van die band een totaal andere monitormix, want toen Gerhard Jeltjes even later voor zijn optreden op de drumkruk plaatsnam en aftikte, bleek de saxsectie werkelijk loeihard op zijn drummonitor te staan. En oog-

contact met de technicus lukte telkens niet. 'Ik kon hem eigenlijk net niet zien. En zag ik hem toch, dan keek hij net een andere kant uit.'

Zo gebeurde het dat drie kwartier lang de saxofoons letterlijk kanonhard in Jeltjes' linkeroor stonden te toeteren. Even tussen de nummers door naar de monitorman lopen zat er niet in, want de show ging in een sneltreinvaart door. 'Ik werd misselijk en duizelig van het geluid. Het was echt een nachtmerrie.' Jeltjes sloeg zich op routine door de set heen, maar de piep die hij al veel vaker na optredens in z'n hoofd had, bleek na deze twee oplawaaiers niet alleen beduidend harder te zijn geworden, hij verdween ook niet meer.

Rust

Een ruisje of dof gevoel in de oren na een optreden, repetitie of een dag lesgeven had Gerhard Jeltjes al van jong af aan. In zijn tienerjaren had hij dat ook na bijvoorbeeld het vuurwerk met Oud en Nieuw. Maar de volgende dag was dat altijd een stuk minder of meestal zelfs helemaal verdwenen, en dan begaf Jeltjes zich weer onbekommerd en onbeschermd in het lawaai. 'Vaak was het 's ochtends repeteren of studiowerk, 's middags lesgeven en dan in de avond ergens spelen. M'n

oren kregen dus nooit rust. Terwijl volgens de medici het gehoor twee dagen nodig heeft om te herstellen als het langer dan een halfuur is blootgesteld aan meer dan 80dB.'

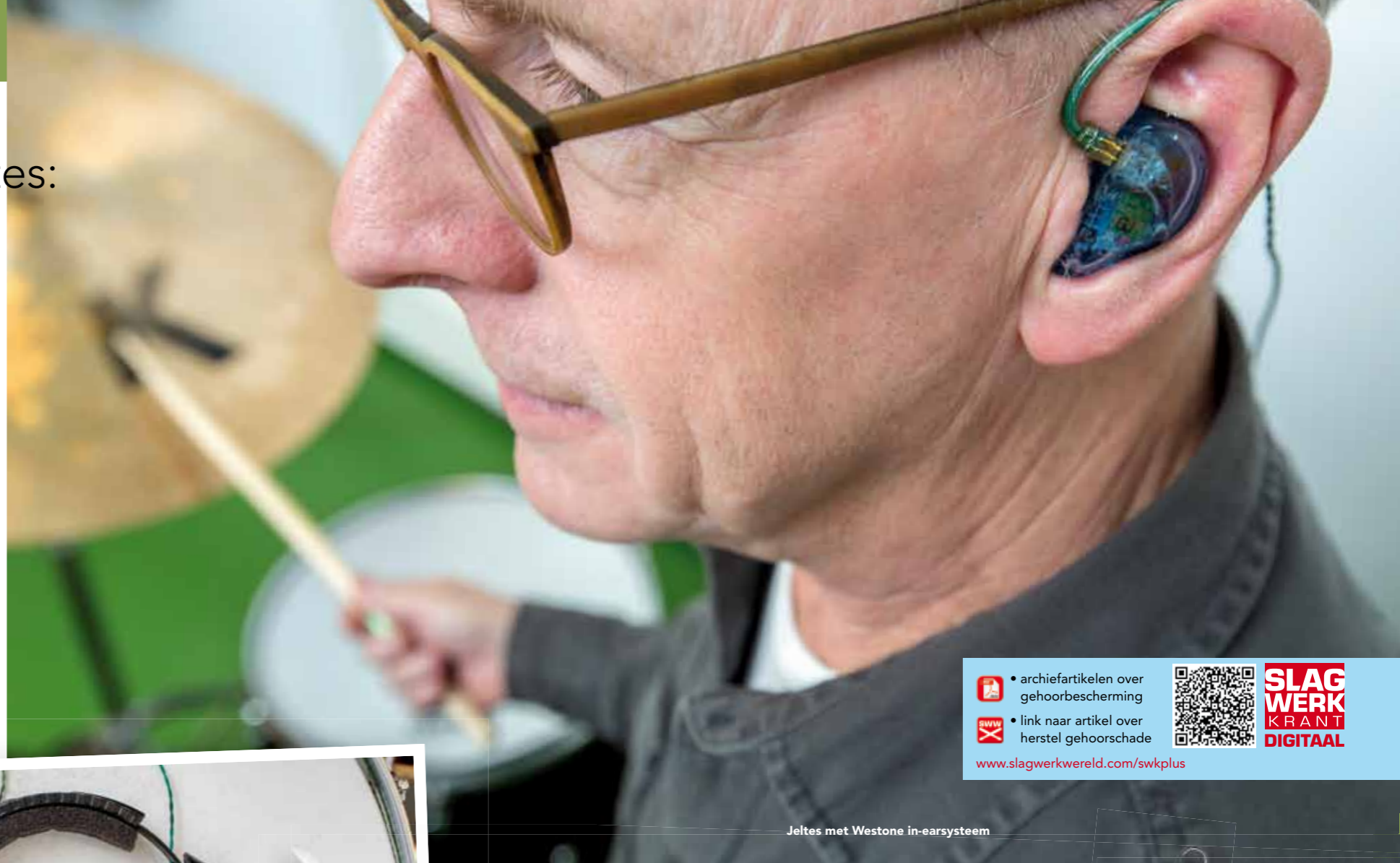
Gerhard Jeltjes kon op jonge leeftijd al slecht tegen bepaalde harde geluiden. Xylofoon spelen bijvoorbeeld was daardoor geen pretje. 'Die harde tonen tikten op een nare manier tegen

m'n trommelvlies. Heel lastig ja, Maar met watjes in de oren ging het wel.' Maar het ging van kwaad tot erger. Het ruisje na het optreden werd een piepje. Eerst links, later ook in het rechteroor. Het duurde ook steeds langer voordat de piep weer verdween. 'Toen ben ik er wel wat rekening mee gaan houden. Iets rustiger spelen, niet meer repeteren met de muziek >>



Fred van Dierm

Fred van Dierm



Jeltjes met Westone in-earsysteem

- archiefartikelen over gehoorbescherming
- link naar artikel over herstel gehoorschade



SLAGWERK KRANT DIGITAAL

www.slagwerkwereld.com/swkplus

De deskundige Dr.ir. Jan de Laat

Dr.ir. Jan de Laat, klinisch-fysicus en audioloog aan het Audiologisch Centrum (KNO) van het Leids Universitair Medisch Centrum, constateert dat gehoorproblemen bij musici duidelijk vaker voorkomen dan bij 'gewone mensen'. Uit het onderzoek *De status van het gehoor van musici*, dat het LUMC en het AMC in 2009 hebben gehouden onder 250 Amsterdamse musici, blijkt dat zelfs bijna de helft van hen in enige mate last heeft van (over)gevoeligheid voor harde geluiden, oftewel hyperacusis. Verder blijkt zo'n 10 procent last te hebben van diplacusis, dat is het verschijnsel dat de toonhoogtecodering tussen beide oren verschillend verloopt. Bijna 20 procent heeft last van tinnitus, oftewel oorsuizen. Daarbij moet worden vermeld dat niet alle muzikanten door deze aandoeningen structureel worden belemmerd in hun werk. Vooral van diplacusis blijken muzikanten weinig hinder te hebben tijdens het spelen.

Opvallend is verder dat het met de concrete gehoorschade onder de muzikanten wel meevalt. Uit de uitgevoerde gehoortesten blijkt weliswaar dat er bij veel musici sprake is van enig gehoorverlies. In het dagelijks leven en werk hebben ze daar echter weinig hinder van. Dat betekent allerminst dat muzikanten, en in ons geval dus drummers, niet voorzichtig hoeven te zijn, benadrukt Jan de Laat. Vooral gehoorschade is een sluipmoordeenaar; het wordt pas opgemerkt als het te laat is. 'Gehoorschade doet zich allereerst voor in het binnenoor. In ieder oor zitten zo'n 5.000 trilhaarcellen. Die gaan stuk voor stuk kapot en herstellen nooit meer.' Hoe groot dat risico is, verschilt per persoon. 'De een is er gevoeliger voor dan de ander. Alleen dat kunnen we niet vooraf vaststellen', aldus De Laat.

Het risico voor de oren zit hem in het lawaainiveau in combinatie met de tijd dat je daaraan bloot-

staat. Twee uur in 85dB – dat is voor veel muzikanten niet heel hard – kan al gevaarlijk zijn en tot klachten of beschadiging leiden. Maar groot gevaar schuilt zeker ook in een plotselinge keiharde knal of piep.

Psychisch

Kortom: loop geen risico. Is het niet om gehoorschade te voorkomen, dan wel tegen andere aandoeningen als de genoemde tinnitus, diplacusis of hyperacusis. Met name hyperacusis en tinnitus kunnen voor musici enorm lastig zijn, stelt Jan de Laat. In tegenstelling tot gehoorschade kunnen deze twee aandoeningen ook in enige mate psychisch van aard zijn. 'Mensen met hyperacusis of tinnitus kunnen daar zo angstig van worden, dat de klachten verergeren. Musici kunnen bijvoorbeeld zo bang worden om hun werk kwijt te raken dat de klachten verschuiven van somatisch naar psychisch.'



In zijn vrije tijd speelt Dr.ir. Jan de Laat graag hobo.

Veel artsen stellen dat je met tinnitus moet leren leven, maar volgens specialist Jan de Laat is hulp wel degelijk mogelijk. De GGMD, die er niet alleen is voor doven en slechthorenden, biedt bijvoorbeeld training en begeleiding waarbij het draait om ontspannen. 'In alle therapie is 'ontspannen' het toverwoord. Je kunt jezelf leren hoe je de baas wordt over je eigen hoofd. Voor musici die angstig zijn geworden vanwege hun tinnitus of hyperacusis is ontspannen echter niet gemakkelijk.' Beschermen is dus het devies van Jan de Laat. 'En dat geldt voor iedere drummer!'

De doppen

Er zijn oordoppen in allerlei soorten en maten en in uiteenlopende prijsklassen. Het comfortabelst is natuurlijk een setje op maat gemaakte doppen. En omdat de pasvorm perfect is, heb je ook de minste kans op geluidsslekken. Een audicien kan je helpen met het aanmeten. Voor een setje doppen met muzikantenfilter (je hebt de keuze tussen verschillende dempingsterktes) betaal je rond de 150 euro. Op maat gemaakte doppen zijn er grofweg in twee varianten: een harde, slijtvaste versie en een wat zachtere versie die meer draagcomfort biedt. Voorbeelden van fabrikanten zijn Exinore en Tympro.

Er zijn ook legio kant-en-klare oordoppen met speciale filters voor muzikanten. Deze zogenaamde vlakke-dempingsfilters zijn vergelijkbaar aan de filters in op maat gemaakte doppen en dempen de hoge en lage frequenties gelijkmatig. Voorbeelden hiervan zijn Alpine en Earsonics. Deze doppen zijn iets duurder dan de gemiddelde huis-tuin-en-keukenoordop, maar ze zijn redelijk comfortabel en de klank van de muziek blijft er goed mee overeen. Mensen die deze filters voor het eerst gebruiken, klagen soms over een gebrek aan hoog, maar dat is een kwestie van gewenning. Door het lagere volume lijkt het misschien alsof er minder hoog is, maar in realiteit is dit niet zo.

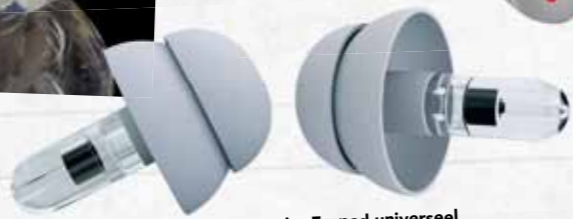
Een wat vreemde eend in de bijt vormen de Ahead Custom Molded Earplugs; een tweecomponentenpasta waarmee je zelf



Tympro otoplastiek op maat



Earsonic Earpad op maat



Earsonics Earpad universeel

op maat gemaakte oordoppen kunt maken. Deze doppen hebben geen filters, dus hierbij verlies je wel een groot gedeelte van de frequenties, maar ze zitten wel heel comfortabel.

Praktische oplossingen voor in de oefen- of lesruimte zijn onder andere de losse hoofdtelefoons van Vic Firth of Metrophones. Die werken ongeveer hetzelfde als de oorkappen die in de bouwwereld gebruikt worden, maar ze hebben een wat groter draagcomfort. Zit je echt om doppen verlegen, dan kun je altijd bij de drogisterij een setje oordoppen halen. Er zijn schuimrubberen doppen die onder allerlei namen verkocht worden, en er zijn de bekende wasbolletjes van Ohropax. Die laatste slui-

ten heel goed af en zitten comfortabel, maar zijn gemaakt van was en daardoor minder geschikt voor een warm podium. Het belangrijkste aan oordoppen is echter dat je ze op tijd in doet. De meeste serieuze gehoorschade ontstaat door een per ongeluk losgetrokken snoer, een extreme feedback of een andere geluidspiek uit een versterker of PA-systeem. (Dennis Boxem)

• www.exinore.com • www.tympro.com • www.alpine.nl
• www.earsonics.com • www.r3music.nl (Ahead en Metrophones) • www.vicfirth.com

De genoemde merken zijn slechts bedoeld als voorbeelden. Let wel, de meeste bieden meerdere soorten gehoorbescherming. Zo heeft Exinore ook universele oordoppen en maken Alpine en Earsonics ook otoplastieken op maat.



Alpine MusicSafe Pro universele oordoppen



Ahead Custom Molded Earplugs



Vic Firth hoofdtelefoon

Ervaringsdeskundige Mark Eeftens

Lesgeven deed ik vrijwel altijd met otoplastieken van Tympro (-7dB) in mijn oren. Ik ben wel te lang doorgegaan met die oordopjes omdat de bassdrum er nog lekker vet door klonk. De nieuwe (-15dB) haalden dat laag weg, zaten minder lekker en hebben dus te lang in het doosje gezeten. Live gebruikte ik bijna nooit bescherming, omdat ik dan voor mijn gevoel niet lekker speelde. Op een avond vier jaar geleden ging het mis. Het optreden duurde langer, de zaal

ging volledig op zijn kop en het werd harder en harder. De volgende dag was mijn linkeroor halfdoof en hoorde ik – naast de tinnitus die ik al had – een soort suizen links, alsof je hard tegen de wind in fietst. Daarbij kwamen een paar dagen later nog duizeligheidsaanvallen, waarbij functioneren onmogelijk was. Het leek nog het meest op 'de ziekte van Ménière'. Toen heb ik filters van -25dB in m'n dopjes laten zetten en droeg er nog Peltor industriële gehoorbeschermers overheen. Toch

bleven de klachten regelmatig terugkomen. Het vreemde was dat er niet altijd een verband leek te zijn tussen de lawaai-belasting en de klachten. Ook stress leek een rol te spelen. Gelukkig ben ik erg goed begeleid door KNO-arts Eric Janssen in het Amphibia ziekenhuis. Ik kreeg ook pilletjes die de doorbloeding van het binnenoor verbeterden. Uiteindelijk kwamen de klachten steeds minder vaak en nu ben ik al jaren klachtenvrij. Dat heeft overigens wel een jaar of drie geduurd. De tinnitus wordt

niet echt erger, maar ik heb wel moeite om in een druk café de gesprekken te volgen. Toch scoor ik op de gehoortesten nog steeds heel fatsoenlijk voor iemand met mijn beroep.

Tot slot nog twee gratis tips:

1. Laat altijd oordopjes op maat maken; al het andere lekt namelijk toch.
2. Doe niet te lang met die dingen: jaartje of drie, vier. Oordoppen zijn vervangbaar, oren niet. (Mark Eeftens)



Jeltes met op maat gemaakte otoplastieken van Exinore



Jeltes met Zem hoofdtelefoon



Fred van Diem

Gerhard Jeltes

Gerhard Jeltes studeerde in 1977 af in Amsterdam, zowel drums als klassiek slagwerk. Hij is al ruim dertig jaar docent, onder meer op conservatoria in Utrecht en Zwolle, en is tegenwoordig ook coördinator aan het Conservatorium van Amsterdam. Daarnaast is Jeltes actief als slagwerker en drummer. Van orkesten en bigbands tot Toots Thielemans, Batida, Henk Westbroek, Circle Percussion, theaterproducties, vele studiosessies en Lee Towers in Ahoy. Sinds 1990 speelt hij in het orkest van Cor Bakker en was hij in die hoedanigheid te zien in tv-shows van Paul de Leeuw, zoals *De Schreeuw Van De Leeuw*. Ook tourde hij met Bakker en De Leeuw langs de Nederlandse theaters en nam hij verschillende albums met hen op.

Het gehoor heeft twee dagen nodig om te herstellen als het langer dan een halfuur is blootgesteld aan meer dan 80dB

>> hard op m'n koptelefoon. Maar echt beschermen deed ik nog steeds niet.'

Dat ging Jeltes wel doen toen hij in 2000 in de band van Henk Westbroek ging spelen. Een stevige band, vaak op grote podia en met grote PA- en monitorsystemen. En dus liet Gerhard Jeltes zich een paar oordopjes aanmeten. De verkeerde, zo bleek vijf jaar later. 'Het waren geen beschermers met membraanfilters. De filters hadden

gaatjes en lieten daardoor te veel lage tonen door.'

Verdoofd

En, in tegenstelling tot wat velen denken, is dat laag ook zeer schadelijk voor het gehoor. Zo erg zelfs dat Gerhard Jeltes na ieder optreden helemaal verdoofd was. Toen zijn oren in diezelfde tijd ook nog eens

de twee eerdergenoemde 'optaters' te verwerken kregen en de piep in z'n oren niet meer verdween, besloot hij uiteindelijk toch maar eens een arts te raadplegen. Te meer omdat hij langzaam merkte dat hij minder goed tegen harde geluiden kon. Het geluid van de drums gaf hem een 'murw' gevoel. 'Vergelijk het met iemand die tijdens een concert heel hard in je oor staat te tetteren. Heel

irriterant. Je krijgt dan de neiging om je hoofd af te wenden. Dat gevoel had ik bij harde geluiden steeds meer; ik kon niet meer fatsoenlijk lesgeven of spelen.'

De gehoorstest bij een arts was ontzetterend. Diens daaropvolgende vraag nog meer: of mijnheer Jeltes wel eens een carrièremove had overwogen? 'Uit de test bleek dat ik een flinke gehoorbeschadiging heb opgelopen. >>

Gerhard Jeltjes: 'Mijn studenten gebruiken allemaal oorbeschermers, ook op de Junior-afdeling'

>> Het was "helemaal niet goed", zei de arts. Bovendien, hoe meer je gehoor is beschadigd, hoe minder de natuurlijke bescherming nog werkt. Dus de schade wordt telkens groter. Cumulatief zeg maar.'

Eigen hand

Jeltjes heeft inderdaad even serieus overwogen om het drummen te laten voor wat het is en iets heel anders te gaan doen. Maar zo werkt dat doorgaans niet bij muzikanten en dus besloot ook Gerhard Jeltjes om zijn werk weer op te pakken. Maar nu wel op een heel andere manier, mét adequate bescherming. Jeltjes gebruikt drie soorten bescherming. Voor elektrisch versterkte optredens heeft hij nu een eigen in-earsysteem van Westone. Goede oortjes, drieweg dus hifigeluid, en meestal het volume, de toonregeling en de geluidsmix in eigen hand, door het Aviom monitorsysteem,

waar vaak mee gewerkt wordt. En ook heel handig als intercom voor de bandleden onderling, vertelt Jeltjes. 'Ik speel vaak met Cor Bakker. Daar gebruiken we allemaal dit systeem. Cor geeft ons via de oortjes vaak cues of informatie. Wat het volgende nummer is bijvoorbeeld. Ideaal.'

Voor akoestische shows, waar alleen met monitorboxen wordt gewerkt, gebruikt hij gehoorbeschermers van Exinore, met dempingsmogelijkheden van 9, 15 of 25dB. Voor het lesgeven heeft Jeltjes nu gehoorbescherming van Zem; die draag je als een koptelefoon. Zem dempt alle frequenties zo'n 24dB, maar spreken met elkaar is goed mogelijk. Ideaal voor de lessen op het Conservatorium van Amsterdam, waar Jeltjes de slagwerkopleiding (jazz) coördineert. 'In eerste instantie heb ik reguliere oordoppen gebruikt tijdens het lesgeven, maar dat werkt niet. Ik kon de studenten niet voldoende horen praten. Dus dat was doppen

in tijdens het drummen, dan weer uit om te praten. Daar raakten mijn oren van geïrriteerd.'

Gewend

Ondanks alle beschermers hoort Gerhard Jeltjes continu de pieptoon. Het is te vergelijken met de hoge piep die televisies vroeger produceerden, zo vertelt hij. En dan in iedere oor een andere toon. Toch vindt Jeltjes zichzelf allesbehalve zielig. Hij benadrukt tijdens het interview ook meermalen dat het geen sneu artikel moet worden. Hij heeft weliswaar blijvende tinnitus en overgevoeligheid voor geluid, maar hij is er inmiddels helemaal aan gewend en heeft geleerd ermee om te gaan. Dat hij af en toe een klus laat lopen, het zij zo. De inmiddels zestigjarige drummer heeft in z'n lange loopbaan zulke mooie dingen gedaan, hij speelt nog steeds veel en is vooral druk doende om naast de

jazzafdeling op het conservatorium ook het nu al succesvolle Junior Jazz College naar een hoger plan te tillen. Zijn kennis en schat aan ervaring overdragen op de nieuwe lichter slagwerkers, dat is wat hij graag doet. En daarbij hoort nu dus ook voorlichting over gehoorbescherming.

'Hier op het conservatorium merk ik een groot bewustzijn op dat vlak. Veel meer dan in mijn tijd; toen speelde dat nauwelijks. Mijn studenten gebruiken allemaal oorbeschermers, ook op de Junior-afdeling. Regelmatig kunnen de studenten hier op school zich bescherming laten aanmeten. Heel belangrijk; ik had het zelf veel eerder moeten gebruiken.'

De gehoortest die Jeltjes recent weer eens heeft laten doen, toont aan dat alle maatregelen voldoende bescherming geven. 'M'n gehoorbeschadiging is niet erger geworden, zo bleek uit die test. Dat is natuurlijk heel goed nieuws!' ■

Eerder in Slagwerkkrant...

Natuurlijk hebben wij in Slagwerkkrant al eerder verhalen over dit onderwerp geschreven. Hieronder een paar prikkelende fragmenten. De volledige artikelen vind je op Slagwerkkrant Plus.

Jeroen de Rijk in *Slagwerkerspijnen, deel 3, Het Gehoor* (1992, SWK 50):

'Hoe harder de muziek wordt, hoe eerder gehoorbescherming als onzin betiteld wordt. Ze vinden je al gauw een uitslover. Dat soort verhalen lap ik altijd aan mijn laars. Er zijn ook mensen die mij erg verstandig vinden, maar er zelf vervolgens niets aan doen.'

KAN HET WAT ZACHTER?



Fragment uit Opmaat-artikel over het boekje *Kan Het Wat Zachter?* door **John van der Veer** (2001, SWK 104):

'Toegeven dat je niet goed meer hoort, is hetzelfde als zeggen: "Ik kan mijn werk niet meer goed doen." Volgens de auteur is dit ook een van de redenen dat gehoorbeschadiging zolang onbekend en onbesproken is gebleven.'

Marnix Stassen in het artikel *Beuk gerust maar doe het veilig* (2001, SWK 106) over op maat gemaakte otoplastieken:

'Bij het dopje (het vormpje) zelf, is er de keuze tussen

harde en zachte modellen. Vaak voert één merk maar één soort, sommige merken laten je de keuze. Ik gebruikte tot nu toe altijd 'harde' dopjes. Bij zweetvorming en bewegingen van de kaak (kauwen, praten, zingen) schijnen zachte doppen prettiger te zijn. Die blijven beter passen.'



Maarten Hartog in column *Lief & Leed* (2008, SWK 146) over een bandrepetitie met gloednieuwe op maat gemaakte otoplastieken:

'De volgende dag had ik pijn in al mijn spieren. Daar snapte ik eerst niets van. Tot ik me realiseerde dat ik onbewust de hele avond snoeihard had zitten slaan om in elk geval mijn eigen volume op vertrouwd niveau te krijgen.'



Drummer **Jeroen Kleijn** over spelen met oordoppen in interview in 1999 (SWK 94):

'Eigenlijk had ik er nog eerder mee moeten beginnen, want ik blijf al wat kwijt te zijn en af en toe komt de gevreesde piep ook door. Ik kan me niet meer voorstellen dat ik vroeger al die herrie maar over me heen heb laten komen.'



Phil Collins in een interview in 2003 (SWK 115)

'Tijdens de opnamen van *Testify* heb ik in één oor een gedeelte van mijn gehoor verloren. Ik ben nu 32 procent kwijt. Achteraf bleek dat een

virusinfectie de oorzaak was van alle ellende. De specialist adviseerde om niet meer te touren. Hij zei: "Phil, je hebt het toch niet nodig en het zou uiteindelijk de kans op een eventueel herstel enorm reduceren."

Michael Schack over de noodzaak van goede gehoorbescherming in zijn vaste column (2008, SWK 146):

'Wie niet horen wil, moet maar voelen. Zo luidt het gezegde. Maar afgaande op wat we tegenwoordig allemaal als muzikant beleven, herformuleer ik dat graag tot: wie niet horen wil, kan binnenkort alleen nog maar voelen.'

En als uitsmijter kwam **Gerhard Jeltjes** via de mail nog met een extra tip:

'Als je een lange autorit maakt – en je rijdt in niet in een dure BMW of Mercedes – doe dan ook je beschermers in, omdat de herrie van de motor plus windruis (waarschijnlijk ook de radio erbij) soms ver boven de 80dB uitkomt.'