**Dit kun je doen tegen gehoorschade en zo bescherm je je oren.**

1. Lees de tekst **oriënterend**.
* Wat is het **teksttype**? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wat is het **tekstdoel**? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wat weet je al over het thema van deze tekst? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wat verwacht je in deze tekst te lezen? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. Lees de tekst **globaal**.

Wat is de **hoofdgedachte** van deze tekst? Noteer in 1 à 2 zinnen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Lees de tekst **zoekend**. Wat betekenen deze woorden?
2. preventief: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. die soelaas kunnen bieden:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Lees de tekst **intensief**.
* **Duid** de structuur **aan** in de tekst: inleiding – midden – slot.
* Welke **tekststructuur** vind je terug in deze tekst? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Waarom** kies je voor deze structuur? Leg dit grondig uit.
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. Lees de tekst **studerend**.
* Maak een schema van de belangrijkste zaken in de tekst.
1. Lees de tekst **kritisch**.
* Hoe hoog staat de volumeknop bij jou? Hou je er rekening mee dat je oren beschadigd kunnen worden door te luide muziek? **Motiveer** je keuze.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dit kun je doen tegen gehoorschade en zo bescherm je je oren**



**Premier Charles Michel heeft gehoorschade opgelopen bij de start van de 20 kilometer van Brussel. Hij volgt momenteel een aantal medische behandelingen, maar wat houden die nu precies in? Kun je nog iets doen eenmaal je een lawaaitrauma hebt opgelopen? Omdat gehoorschade heel vaak preventief vermeden kan worden, zetten we ook nog eens op een rijtje hoe je je oren zoveel mogelijk beschermt.**

**Oplossingen**
Gun je oren best 24 uur rust na bijvoorbeeld een feest of optreden met veel lawaai. Betert het niet, dan zijn er twee behandelingen die soelaas kunnen bieden. Een cortisonenbehandeling kan de zwelling van de trilhaartjes doen afnemen. Soms is dat al genoeg. Daarnaast kan je een zuurstofbehanding ondergaan. Daarbij adem je in een kamer met verhoogde omgevingsdruk pure zuurstof in. Het vult het tekort aan zuurstof in de trilhaartjes aan, waardoor ze kunnen recupereren. Ook hierbij is het belangrijk dat je de behandeling snel start nadat je schade hebt opgelopen, want de trilhaartjes kunnen afsterven als ze te lang met een zuurstoftekort zitten.

**Tips**
Een rockband produceert al gauw 110 decibel, wat even luid is als een geweerschot... dat twee uur lang zou duren. Gebruik oordopjes als je naar een festival of concert gaat. Op de meeste festivals en concerten zijn de organisatoren verplicht om die aan te bieden. Al loont het ook de moeite om te investeren in op maat gemaakte oordoppen. Hou ook afstand van geluidsbronnen zoals boxen. Ga nooit dichter dan 2 meter voor de geluidsbron staan. Zet ten slotte het volume van de radio of tv niet te luid. Wanneer je iedereen in de kamer nog goed verstaat, zit je goed.

Bron: [www.hln.be](http://www.hln.be), 30 mei 3017