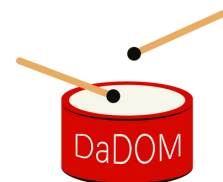


Les 3 - Geluidsomgeving

DaDOM online docenten training



Geluidsomgeving

In deze derde les moedigen we leerlingen aan om na te denken over de geluidsomgeving en de effecten daarvan op de gezondheid. Ze denken na over de geluidsomgeving in verschillende zorgomgevingen, wat het kan betekenen in termen van levenskwaliteit en medicatie en leren de geluidsomgeving zelf bewuster te ervaren.

Een jeugdverhaal uit IJsland

Een oude IJslandse man vertelde me eens een verhaal uit zijn jeugd. Hij ging met zijn grootouders naar een afgelegen boerderij in het noorden om daar tijdens de zomervakantie te verblijven. Dit was in 1945, toen de eerste tractor op de boerderij arriveerde. Het was een gedenkwaardige gebeurtenis. Toen de tractor voor het eerst werd gestart, veranderde alles. De koeien renden met hun staarten in de lucht door de weide, de paarden schoten de berg op en kwamen pas na dagen terug, en de kippen fladderden door de tuin. De tractor veranderde alles; de stilte werd doorbroken.

Natuurlijk hadden zij, zowel mensen als dieren, altijd al de adem van de aarde en de geluiden van de natuur gehoord, dus de stilte was nooit compleet, maar het geluid van de motor was totaal anders. Hier was een nieuwe toon, een nuance die exotisch, intens, agressief en log was.

Wij, die vandaag in stedelijke gebieden leven, horen de symfonie van de natuur niet. We wonen dicht opeengepakt, en de externe geluiden van technologie te land en in de lucht omringen ons. Mensen in steden worden blootgesteld aan veel stress en haast, en het lawaai van vandaag put ons uit, hoewel we dat niet altijd opmerken. Maar wat betekenen akoestiek en de geluidsomgeving voor ons in het dagelijks leven?

Horen is een van onze belangrijkste zintuigen. We worden momenteel blootgesteld aan aanzienlijk lawaai, zowel op het werk als thuis, dus het is belangrijk om overal waar mensen wonen en werken voor de geluidsomgeving te zorgen, omdat lawaai de kwaliteit van leven vermindert. Wanneer mensen ouder worden of gezondheidsproblemen hebben, wordt het verwerken van geluid moeilijker, en een slechte geluidsomgeving maakt mensen moe.



embrace



KARALIAUS MINDAUGO



LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
Iceland University of the Arts



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Verbetering van de geluidsomgeving

Het is één ding om gebouwen te ontwerpen met een goede geluidsomgeving in gedachten, maar het is een ander om te kijken hoe we zelf de geluidsomgeving voor onszelf, onze collega's en onze patiënten in ons dagelijks werk kunnen verbeteren.

In medische instellingen kunnen medewerkers een aanzienlijke bijdrage leveren. Veel apparaten zijn van vitaal belang voor mensen, maar dit geldt niet voor alle apparaten. Denk bijvoorbeeld aan de vaatwasser, wasmachine of televisie, om er maar een paar te noemen. Het is belangrijk om zorgvuldig te plannen wanneer deze apparaten worden gebruikt. Bijvoorbeeld, als een afdeling in een verpleeghuis een open ruimte heeft, d.w.z. een keuken en lounge ernaast, is het belangrijk om de vaatwasser niet aan te zetten vlak voordat er uit de kranten van de dag wordt voorgelezen, omdat dit storend zou zijn voor degenen die luisteren. Het personeel van verpleeghuizen moet rekening houden met de timing en het gebruik van deze apparaten met de behoeften van de bewoners in gedachten. Medewerkers moeten ook letten op geluidsoverlast tijdens hun werk, bijvoorbeeld in de keuken en bij het schoonmaken. Het gerinkel van serviesgoed is een geluid dat snel wordt versterkt en gemakkelijk lawaai kan worden.

Inzicht in de achtergrond van bewoners

Het is belangrijk om te weten in wat voor soort omgeving de bewoners van een verpleeghuis hebben geleefd. Woonden ze in de stad of op het platteland? Roepen het geluid van verkeer of vogelgezang vertrouwde herinneringen op? Het is vaak mogelijk om een deur of raam te openen en mensen de omgeving te laten horen. Het is essentieel dat medewerkers en bezoekers die units betreden waar kwetsbare mensen wonen, in gedachten houden dat geschreeuw, gelach en spraak uit verschillende richtingen onaangenaam en verwarrend kunnen zijn. Het is goed om vreugde met zich mee te brengen, maar alles met mate.

Geluidsomgeving als hulpmiddel

Muziek luisteren kan mensen helpen vrede te vinden in openbare ruimtes. Het is belangrijk om niet aan te nemen dat iedereen die samenwoont op een afdeling in een verpleeghuis van dezelfde muziek houdt. Muziekmaken zijn zeer persoonlijk, en sommige muziek maakt de ene persoon blij, terwijl een ander er verdrietig van kan worden. Een persoonlijke afspeellijst is voor iedereen belangrijk, en door met een koptelefoon te luisteren, stoort het niemand. Zo is het mogelijk om in privé maar ook in openbare ruimtes te zitten. De persoon luistert naar zijn of haar muziek, maar kan nog steeds met andere mensen communiceren.

Net zoals een slechte geluidsomgeving de kwaliteit van leven van mensen vermindert, verbetert een goede geluidsomgeving deze. Het is daarom belangrijk dat iedereen die in de zorg werkt, attent is en goed let op de lokale omgeving als het gaat om geluidsomgevingen. Goede geluidsomgevingen zijn zoveel meer dan alleen stilte.

Toepassing op de werkplek - Geluidsomgeving

Het is belangrijk dat zorgverleners goed letten op omgevingsgeluiden tijdens hun werk.

Hier is een activiteit die op minstens twee manieren kan worden uitgevoerd, afhankelijk van de omstandigheden op een gegeven moment. Gebruik je verbeelding en pas de activiteit aan jouw situatie aan:

In een medische faciliteit (ziekenhuis/verpleeghuis):

1. Ga zitten in een openbare ruimte op een afdeling in een verpleeghuis voor 5 - 7 minuten.
2. Sluit je ogen en concentreer je op het luisteren.
3. Hoe is de geluidsomgeving in de afdeling?
4. Zijn er kalmerende of storende geluiden, onnodige geluiden, stilte, radio, tv, activiteiten van bezoekers of personeel, klokgetik, druppelende kraan, elektrische apparaten, enz.?

Doe je controle tweemaal op verschillende tijdstippen van de dag. Bedenkt suggesties of ideeën over hoe het personeel de geluidsomgeving kan verbeteren.

In de klas:

1. Studenten verspreiden zich door het klaslokaal, zitten met hun ogen gesloten en luisteren zorgvuldig gedurende ongeveer 2-4 minuten.
2. Een docent loopt rond en maakt omgevingsgeluiden die in een verpleeghuis zouden kunnen zijn, bijvoorbeeld televisie, radio, telefoon rinkelt, medewerker praat aan de telefoon, gelach, de tafel dekken, stromend water, enz.

Verdeel de klas in kleine groepjes en bespreek:

- Wat was je ervaring?
- Was er iets storends?
- Was er iets wat comfortabel was?
- Hoe kun je bewust blijven van omgevingsgeluiden tijdens je stage of toekomstige baan?