

WAAROM DEZE BROCHURE?

U heeft een kno-arts geconsulteerd in verband met tinnitusklachten. Mogelijk heeft u na dit consult nog vragen. Deze brochure is bedoeld om u iets meer te vertellen over tinnitus en wat de mogelijkheden zijn voor behandeling. Verder wijzen we naar bronnen voor meer informatie, hulp en begeleiding.

WAT IS TINNITUS?

We spreken van tinnitus (oorsuizen) als iemand geluiden hoort die niet van buiten komen en voor anderen niet waarneembaar zijn. Zo'n geluid kan in alle mogelijke vormen voorkomen: ruisen, piepen, fluiten, suizen, muzikale geluiden, hoog of laag, continu of afwisselend, hard of zacht. Tinnitus komt bij ongeveer één miljoen Nederlanders voor. Tien procent daarvan heeft er veel last van en bij enkele tienduizenden mensen zijn de klachten zo erg dat dit psychosociale problemen veroorzaakt. Gelukkig weten we uit ervaring dat een heel groot deel van deze groep uiteindelijk met tinnitus leert omgaan en weer kan functioneren in het maatschappelijke- en sociale leven.

WAT ZIJN DE OORZAKEN?

De precieze oorzaak van tinnitus is vaak niet te achterhalen. Tinnitus kan het gevolg zijn van langdurige blootstelling aan (te veel) lawaai, maar ook van afwijkingen aan het gehoororgaan, de hersenen of het kaakgewricht. Daarnaast komt het voor als bijverschijnsel

van andere aandoeningen of ontstaat het als bijwerking van bepaalde medicijnen. Uw kno-arts zal met u bepalen of verder onderzoek naar mogelijk behandelbare oorzaken bij u nodig is. Wat nu als er medisch niets aan uw tinnitusklachten gedaan kan worden? De medische behandelmogelijkheden van tinnitus zijn helaas nog zeer beperkt en hangen nauw samen met de mogelijke oorzaak. Als onderzoek heeft uitgewezen dat er medisch weinig of niets gedaan kan worden, betekent dat gelukkig nog niet dat er geen behandeling mogelijk is!

WAT IS ER DAN WEL MOGELIJK?

1) *wat u zelf kunt doen*

Laat u informeren en vertel het uw omgeving. In publicaties en op websites kunt u veel informatie vinden over tinnitus. Die informatie kan u helpen om te begrijpen wat tinnitus is en hoe u ermee kunt omgaan. Vertel aan mensen in uw directe omgeving waar u last van heeft. Daarbij kan de cd met voorbeelden van tinnitusgeluiden, verkrijgbaar bij de NVVS, behulpzaam zijn.

• *zoek afleiding en ontspanning*

Uit ervaringen van mensen met tinnitus weten we dat afleiding en ontspanning goed kan helpen in het omgaan met tinnitus. Spanning en stress verheugen vaak de klachten. Probeer dit te vermijden! Ontspanningstechnieken kunnen hierbij helpen.

• *deel uw ervaringen*

Het helpt om te weten dat er, net als u, veel meer mensen zijn die tinnitus hebben. Het kennismaken van hoe anderen met tinnitus omgaan, kan helpen om zelf een manier te vinden om de tinnitus hanteerbaar te maken. U kunt hiervoor terecht bij de NVVS-Commissie Tinnitus en Hyperacusis, die de belangen behartigt van mensen met tinnitus en hyperacusis. De commissie is samengesteld uit ervaringsdeskundigen, biedt informatie, voorlichtingsbijeenkomsten, heeft een netwerk van telefonische contactpersonen en beheert een discussieforum op internet.

2) *medicatie*

Gevoelens van angst, wanhoop en zelfs depressie zijn bij (ernstige) tinnitusklachten heel begrijpelijk, maar kunnen het proces van leren omgaan met tinnitus belemmeren. Medicijnen om uw negatieve gevoelens meer onder controle te krijgen en/of medicijnen om beter te kunnen slapen kunnen weliswaar niet de luidheid, maar wel de last die u ervaart van tinnitus, verminderen. Bespreek dit met uw kno- of huisarts.

3) *hulpmiddelen*

Bij chronische tinnitus kunt u gebruik maken van verschillende hulpmiddelen, waarmee u de aanwezige geluiden meer naar de achtergrond van uw bewustzijn kunt verplaatsen. Overleg altijd met uw kno-arts of een Audiologisch Centrum over de aanschaf van dit soort hulpmiddelen.

● **hoortoestel(len)**

Deze versterken spraak- en omgevingsgeluid, waardoor de tinnitus wordt teruggedrongen. De effectiviteit hangt af van de zwaarte van het gehoorverlies en de aard en ernst van de tinnitus.

● **tinnitusmaskeerder**

Dit apparaat, dat uiterlijk op een hoortoestel lijkt, produceert ruis en kan daarmee bepaalde soorten tinnitus (meestal hoge pieptonen) draaglijker maken. Bij sommige mensen hindert de maskeerder echter het verstaan van spraak. De gebruiker kan zelf het volume van de ruis instellen.

● **tinnitusinstrument**

Dit is een combinatie van hoortoestel en tinnitusmaskeerder, bedoeld voor mensen met een zwaar tot zeer zwaar gehoorverlies. De gebruiker kan zelf de versterking van het toestel en het volume van de ruis instellen.

4) **tinnitusrevalidatie**

Als u veel last hebt van tinnitus kan de kno-arts u verwijzen voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie naar een Audiologisch Centrum. Ook is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitusrevalidatie mogelijk. Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met tinnitus.

5) **alternatieve geneeswijzen**

Er zijn veel oorzaken van tinnitus waarbij de reguliere geneeskunde niet echt hulp kan

bieden. Dit geldt ook voor de alternatieve geneeskunde, zoals b.v. homeopathie, acupunctuur en geluidstherapie. Toch zijn er mensen, die na behandeling met alternatieve therapieën aanmerkelijk minder last hebben van hun tinnitus. Resultaten zijn en blijven echter zeer individueel.

ORGANISATIES

voor informatie, hulp en begeleiding

● **Tinnitusloket**

Voor acute hulp of vragen over tinnitus kunt u terecht bij het tinnitusloket, het landelijk loket waar men op de hoogte is van alle hulp- en begeleidingsmogelijkheden en u (rechtstreeks) kan doorverwijzen.



Telefoon
0800-TINNITUS
(0800-84664887, gratis)
www.tinnitus.nl

● **NVVS**

(Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden)
www.nvvs.nl/tinnitus
www.nvvs.nl/forum/tinnitus (discussie- en informatieforum)
www.nvvs.nl/medicijnen (informatie over het effect van medicijnen op tinnitus)

● **KNO-vereniging**

www.kno.nl/publiek/voorlichting

● **Audiologische Centra** (FENAC)

www.fenac.nl

Tinnitus

oorsnizen

Deze brochure is een gezamenlijk initiatief van NVVS en KNO-vereniging.