

Wat te doen bij hyperacusis

(overgevoeligheid voor geluid)

In het dagelijks leven is er bijna altijd geluid: uit je omgeving, van anderen of van jezelf. Bij hyperacusis ben je hier overgevoelig voor. Je kunt geluiden minder goed of niet meer verdragen. Harde, zachte, scherpe of veel geluiden tegelijk voelen als pijnlijk, hinderlijk, irritant of overweldigend.



Hyperacusis

- Treft meer dan 1,5 miljoen Nederlanders van alle leeftijden en in verschillende mate.
- Kan diverse oorzaken hebben of een symptoom zijn. (www.stichtinghoormij.nl/oorzaken)



Behandeling en revalidatie

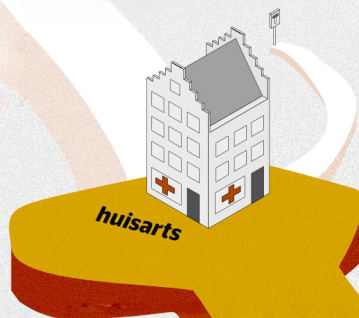
Dit kost tijd, geduld en energie. Een persoonlijke aanpak helpt om hyperacusis te begrijpen, ermee om te gaan, en klachten en gevolgen te verminderen. Betrouwbare informatie, handvatten, steun en professionele hulp (www.stichtinghoormij.nl/behandeling) zijn belangrijk.

LET OP! Kosten worden niet altijd vergoed. Raadpleeg eerst uw zorgpolis of informeer bij twijfel bij uw zorgverzekeraar met betrekking tot de vergoeding van de kosten.

Mogelijke klachten en gevolgen

- Pijn, brandend of drukkend gevoel
- Vermoeidheid, energieverlies
- Concentratieproblemen
- Overprikkeling, irritatie
- Stress, emoties
- Alert zijn
- Situaties vermijden
- Duizeligheid
- Verandering in oorsuizen
- (Sociale) activiteiten zijn lastig

Ga met klachten van hyperacusis naar je **huisarts**. De huisarts kan je verwijzen naar een KNO-arts en/of audioloog. Dit is nodig voor een goede diagnose en verdere behandeling.



Betrouwbare informatie

Betrouwbare informatie helpt het te begrijpen en ermee te leven. Dit geeft meer rust, en minder stress en onzekerheid. (www.stichtinghoormij.nl/last)

Steun

Ontmoet anderen en vind steun bij een naaste. Of bij anderen met hyperacusis die begrijpen hoe het is. Wissel kennis, tips en ervaringen uit. (www.stichtinghoormij.nl/gesprekken)



zoektocht & verwerking

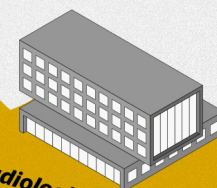
De **KNO-arts** doet een medisch onderzoek, voor een goede diagnose en het uitsluiten van (andere) medische oorzaken. Oorzaken zijn niet altijd duidelijk.



Het audiologisch centrum (AC)

onderzoekt je gehoor uitgebreider en kijkt naar andere factoren. Vertel van welke geluiden je last hebt, dan houdt men daar rekening mee. Sommige AC's bieden ook behandelingen.

audiologisch centrum



Tips

- Bekijk de documentaire op ons Youtube kanaal: <https://www.youtube.com/@NVVSkanaal> de tips (www.stichtinghoormij.nl/tips), boeken (www.stichtinghoormij.nl/boeken),
- Lees veelgestelde vragen (www.stichtinghoormij.nl/vragen) of stel een vraag (www.stichtinghoormij.nl/vraagbaakhyperacusis)
- Wissel ervaringen uit of doe mee aan activiteiten (www.stichtinghoormij.nl/agenda)
- Blijf jezelf blootstellen aan prettige geluiden
- Neem rustmomenten, luister naar je lichaam
- Vertel anderen wat je nodig hebt
- Gebruik gehoorbescherming met mate
- Vraag hulp als je er zelf niet uitkomt

Meer informatie?

www.stichtinghoormij.nl of email ervaringsdeskundigen@stichtinghoormij.nl van de Commissie Tinnitus en Hyperacusis via hyperacusis@stichtinghoormij.nl