

Tinnitusrevalidatie / behandeling in Nederland

De NVVS-Commissie Tinnitus en Hyperacusis heeft voor u informatie verzamelt over het bestaande aanbod van tinnitustrainingen, -cursussen, -begeleiding en/of -behandelingen in ons land. Hierbij leert u omgaan met tinnitus en mogelijk ook met hyperacusis. Naast de hieronder genoemde organisaties hebben ook verschillende (academische) ziekenhuizen een tinnitusteam, gericht op behandeling en revalidatie. Informeert u bij het ziekenhuis in uw regio!

Audiologische Centra in Nederland

In vrijwel alle centra worden beperkte of uitgebreidere tinnitusbehandelingen gegeven op basis van psychosociale counseling met audiologisch/technische zorg. Deze zijn vaak individueel en soms groepsgewijs.

Federatie van Nederlandse Audiologische Centra (FENAC)

Chr. Krammalaan 8-10, 3571 AX Utrecht

Telefoon: 030 - 276 99 02

Fax: 030 - 271 28 92

Teksttel.: 030 - 273 04 59

Website: www.fenac.nl, e-mail: info@fenac.nl

Erasmus Medisch Centrum Rotterdam

Uitgebreide individuele diagnostiek en behandeling c.q. begeleiding door een multidisciplinair team van KNO-arts, audioloog, psycholoog en maatschappelijk werkster. Cognitieve en gedragstherapeutische begeleiding indien mogelijk ondersteund door gebruik van een hoorstoestel.

Erasmus Medisch Centrum Rotterdam, Tinnitusteam

KNO afdeling AZR Dijkzigt

Dr. Molewaterplein 40, 3015 GD Rotterdam

Telefoon: 010 – 463 3230

De Gelderse Roos (De Riethorst)

Intensieve groepstraining (Tinnitus Management Training) op basis van cognitieve- psychomotorische- en creatieve therapie door een team van sociaal-psychiatrisch verpleegkundige, ervaringsdeskundige en psycholoog. Deeltijdbehandeling van één dag per week gedurende ongeveer twee maanden.

Pro Persona De Riethorst

ggz-centrum voor doven & slechthorenden

Bezoekadres:

Willy Brandtlaan 20

6716 RR Ede

Postadres: Postbus 70 6710 BB Ede

Telefoon: (0318) 43 34 00

Teksttelefoon: (0318) 43 36 00

E-mail: infodoven-slechthorenden@degelderseroos.nl

Website: www.propersona.nl

RIAGG Rijnmond Zuid

Tinnitus cursus en gespreksgroep op basis van cognitieve gedragstherapie, bestaande uit 12 bijeenkomsten en 2 terugkombijeenkomsten. Aandacht voor acceptatieproblematiek (rouw, rolverandering) evenals ontspanningsoefeningen.

De groep zal worden geleid door een psychotherapeut en een psychiater. Deze cursus start 2 maal per jaar, afhankelijk van de behoefte.

RIAGG Rijnmond Zuid, afdeling: Doventeam

Twentestraat 52, 3083 BD Rotterdam

Telefoon: 010 – 4960535

Teksttel.: 010 – 4960697

Fax: 010 – 4960827

E-mail: doventeam@riagg-rijnmond-zuid.nl

Website: www.riagg-rijnmond-zuid.nl

Hoensbroeck Audiologisch Centrum, Tinnitus Centrum Limburg

Hoensbroeck Audiologisch Centrum is onderdeel van de Stichting revalidatie Limburg (SRL). Op basis van Tinnitus Retraining Therapy (Jastreboff 1995) wordt vanuit een multidisciplinair team – zowel individueel als in groepsverband – tinnitusbehandeling gegeven. Deze behandeling omvat al die activiteiten, die bevorderen dat de patiënt weer in de best mogelijk auditieve, fysieke en psychosociale conditie komt, zodat hij/zij weer een zo normaal mogelijke plaats in de maatschappij kan innemen. De programma's richten zich op het verbeteren van de kwaliteit van leven door "het leren omgaan" met tinnitus, hyperacusis en syndroom van Ménière.

Verder vindt rondom het thema tinnitus wetenschappelijk onderzoek plaats.

Hoensbroeck Audiologisch Centrum, Tinnitus Centrum Limburg

Zandbergsweg 111

6432 CC Hoensbroek

Telefoon: 045 528 2900

E-mail: gehoor@ach.nl

GGMD (voorheen: Bureau Dienstverlening Doven en Slechthorenden, DDS)

Themagroep: Leven met tinnitus

Geluiden in je hoofd: suizen, gepiep, gebrom, ruisen of gefluit. Of ze hard of zacht, continu of afwisselend, hoog of laag zijn: ze zijn doodvermoeiend en zenuwslopend. Want je kunt ze niet uitschakelen of eraan ontsnappen.

Wanneer je gehoor geluiden waarneemt waarvoor geen externe bron is, lijdt je aan tinnitus. Tinnitus komt veel voor. Naar schatting honderdduizend Nederlanders hebben er last van.

Ongeveer een kwart heeft daardoor in het dagelijks leven grote problemen. Van bekende mensen met tinnitus zijn voorbeelden genoeg: Phil Collins, André Hazes, Sting, Charles Darwin, Vincent van Gogh en Barbara Streisand. En toch bestaat er veel onbegrip over deze gehoorandoening.

Zo denken mensen vaak dat een tinnituspatiënt zich de geluiden inbeeldt. 'Ze zal wel overspannen zijn' of 'Het zal wel tussen zijn oren zitten', wordt nog weleens gezegd. Dat is onzin. Tinnitus is een gehoorandoening en heeft niets te maken met iemands geestelijke gezondheid.

Soms is er een oorzaak aan te wijzen. Bijvoorbeeld een virus, een oorontsteking, een bloeddrukprobleem of langdurige blootstelling aan lawaai. Maar vaak is helemaal niet duidelijk hoe tinnitus is ontstaan.

Wat tinnitus extra vervelend maakt, is dat de aandoening dikwijls samen met hyperacusis voorkomt. Mensen die aan hyperacusis lijden, kunnen vaak heel gewone geluiden niet verdragen. Het gerinkel van een lepeltje in een kopje of een slaande deur kan hun pijn doen aan het gehoor.

Vaak ongeneeslijk

Tinnitus kan dus vele vormen en oorzaken hebben. Al die varianten hebben één vervelende eigenschap gemeen: ze zijn vaak niet te genezen. KNO-artsen doen meestal niet meer dan adviseren om 'ermee te leren leven'. Maar hoe dat moet, vertellen de medici er vaak niet bij.

Want hoe ga je om met een aandoening die je gehoorvermogens vermindert en je belemmert in het contact met je omgeving? Hoe ga je om met een aandoening die je belet je goed te concentreren en je uit je slaap houdt? Tinnitus ondermijnt de gezondheid en kan letterlijk zenuwslopend zijn.

Bewustwording

GGMD wil mensen met tinnitus helpen hun aandoening beter te hanteren. Daarom start de themagroep 'Leven met tinnitus'. Hier geven deskundigen informatie over deze aandoening. Ook ontmoet je er lotgenoten met wie je ervaringen en tips kunt uitwisselen.

Professionele krachten van GGMD begeleiden de themagroep. Zij doen je een methode aan de hand om de tinnitus beter te verdragen. Essentieel daarbij is bewustwording.

Als je weet wat de tinnitus vermindert of verergert, kun je je leefsituatie daarop afstemmen. Geen koffie of thee meer drinken en stress vermijden kan bijvoorbeeld helpen.

De GGMD-begeleiders geven ook praktische adviezen. Zoals om te gaan hardlopen of fietsen. Deze sporten kunnen tijdelijk verlichting brengen, met de nadruk op 'kúnnen'. Want er bestaan geen pasklare oplossingen om tinnitus beter te hanteren. Ieder moet die voor zichzelf ontdekken. GGMD helpt daarbij. Het themaprogramma 'Leven met tinnitus' kan een eerste, belangrijke stap zijn.

Kosten en aanmelding

Deelname aan 'Leven met tinnitus' wordt geheel vergoed door AWBZ. Daarvoor is wel een indicatie nodig. Wie meer informatie wil over de themagroep of zich wil aanmelden kan terecht bij GGMD.

Telefoon: 0800 – 337 46 67

Teksttel.: 0800 – 337 48 57

Website: www.ggmd.nl

Fax: 0411 – 61 69 20

E-mail: Contact@GGMD.nl

De kosten van alle hier genoemde trainingen worden (vaak) volledig vergoed door ziektekostenverzekeraars, mits binnen en conform de polisvoorwaarden. Maar dat is niet in alle gevallen zo en hangt (ook) af van de door u uw afgesloten (extra) polis.

Laat u vooral goed voorlichten op dit punt!

