hoormij·NVVS

Tinnitus en hyperacusis

De verschillende hulpverleners, informatie en mogelijke trajecten

VOOR WIE BEDOELD?

Informatie over tinnitus (oorsuizen) of hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid) is overvloedig beschikbaar en kan dankzij de moderne media op veel plaatsen worden gevonden. Mensen die tinnitus- en/of hyperacusisklachten hebben, zijn vaak naarstig op zoek naar informatie over hun aandoening en met name naar personen en instanties die hen kunnen adviseren en helpen. Daarbij is het niet moeilijk om de weg kwijt te raken door de veelheid van informatie, waarvan de betrouwbaarheid helaas veelal niet gegarandeerd kan worden.

Om deze informatiezoekenden behulpzaam te zijn heeft Hoormij·NVVS een overzicht gemaakt van informatiebronnen en hulpverleners. Hoewel met zorg samengesteld is dit -gezien het grote aantal informatiebronnen en de diversiteit daarvan- uiteraard geen volledig overzicht. Wel is getracht de belangrijkste categorieën hulpverleners in kaart te brengen, inclusief een indicatie van hun specialisme en aanpak.

EERST NAAR UW HUISARTS!

Hoormij·NVVS adviseert om bij aanhoudende en/of ernstige klachten altijd **eerst uw huisarts te raadplegen**. Hij of zij kan u zo nodig verder verwijzen naar andere hulpverleners. In het schema hulpverleners is aangegeven wat een *mogelijk* traject is dat u kunt doorlopen. Of dit in de praktijk ook gebeurt, is afhankelijk van de aard en ernst van uw klachten en uw mogelijke voorkeuren. Bovendien is het mogelijk dat hulpverleners verderop in de keten u weer terugverwijzen naar uw huisarts. Zie verderop de alinea onder Huisarts

GENEZING NOG NIET MOGELIJK

Wie klachten heeft, van welke aard dan ook, hoopt daar natuurlijk zo snel mogelijk en volledig van af te komen. Dat is ook de reden waarom u hulp zoekt. Genezing van tinnitus of hyperacusis is nog niet mogelijk, hoewel soms geclaimd wordt dat dit wel het geval is. Er wordt momenteel veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar oorzaken en mogelijke behandelingen van tinnitus. Of dit in de toekomst ook perspectief biedt op genezing is niet duidelijk. Maar ook al is genezing niet mogelijk, in veel gevallen zijn er wel degelijk mogelijkheden om beter te leren omgaan met uw klachten.

REGULIER MEDISCH, PARAMEDISCH OF ALTERNATIEF

Bij het samenstellen van dit overzicht van hulpverleners geeft Hoormij·NVVS de voorkeur aan 'reguliere' zorgverleners, dat wil zeggen: geneeskunde en zorg die algemeen geaccepteerd is in de medische wereld, wordt aangeboden door zorgprofessionals en die gebaseerd is op de best beschikbare wetenschappelijke informatie. Voorbeelden zijn huisartsen en KNO-artsen, maar ook audiologische centra en instellingen voor geestelijke gezondheidszorg. Naast deze veelal institutionele zorg zien we steeds meer paramedische zorg. Soms in aanvulling op, of als onderdeel van de reguliere zorg. Hoewel deze behandelingen vaak niet '*evidence based*' zijn, heeft de praktijk inmiddels geleerd dat sommige patiënten hier wel degelijk baat bij hebben. Denk hierbij aan behandelingen met fysiotherapie, orofaciale therapie[1], EMDR[2], ACT[3] of mindfulness. Naar veel van deze behandelingen wordt onderzoek gedaan.

---

[1] Orofaciale fysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie die zich richt op de behandeling van klachten rond het hoofd en de hals.

[2] EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Vrij vertaald betekent dit het opnieuw verwerken en uitdoven van emoties door snelle oogbewegingen.

[3] ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Dit is een behandelmethode om te leren omgaan met tinnitus.

Daarnaast zijn er hulpverleners of therapieën die onder de noemer 'alternatief' kunnen worden geschaard. Niet alleen omdat deze therapieën niet *'evidence based*' zijn, maar ook omdat de werkzaamheid van deze therapieën in de praktijk onvoldoende bewezen is.

De grens tussen regulier en alternatief is niet altijd even duidelijk. Ook de therapieën van de reguliere zorgverleners zijn niet altijd bewezen effectief en staan soms ter discussie. Op basis van verder onderzoek naar de effectiviteit van een behandeling of de resultaten van de praktische toepassing ervan kunnen inzichten veranderen.

Het belangrijkste is echter de vraag of een bepaalde therapie u verlichting kan bieden, of deze nu wetenschappelijk bewezen is of niet. Enkele van deze niet bewezen effectieve -of als zodanig te beschouwen- therapieën zijn verderop in dit document opgenomen. Deze therapieën zijn weliswaar niet wetenschappelijk bewezen maar mogelijk bieden deze in individuele gevallen, of zelfs voor groepen patiënten soelaas.

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.

Voor nadere informatie over deze therapieën verwijzen wij u naar de pagina 'Veelgestelde vragen over alternatieve behandelingen bij tinnitus' en alternatieve methoden op de website van Hoormij·NVVS.

TINNITUS EN/OF HYPERACUSIS

Veel, zo niet alle, hulpverleners in dit overzicht verlenen hulp aan personen met een tinnitus- en/of hyperacusislast. Ondanks het feit dat de hulpverleningstrajecten voor tinnitus en hyperacusis niet hetzelfde zijn, wordt de hulpverlening op het gebied van hyperacusis niet altijd expliciet vermeld. Waar in onderstaand overzicht van hulpverleners sprake is van tinnitus raden wij mensen met een hyperacusislast zeker ook aan contact op te nemen met de desbetreffende hulpverlener.

DISCLAIMER

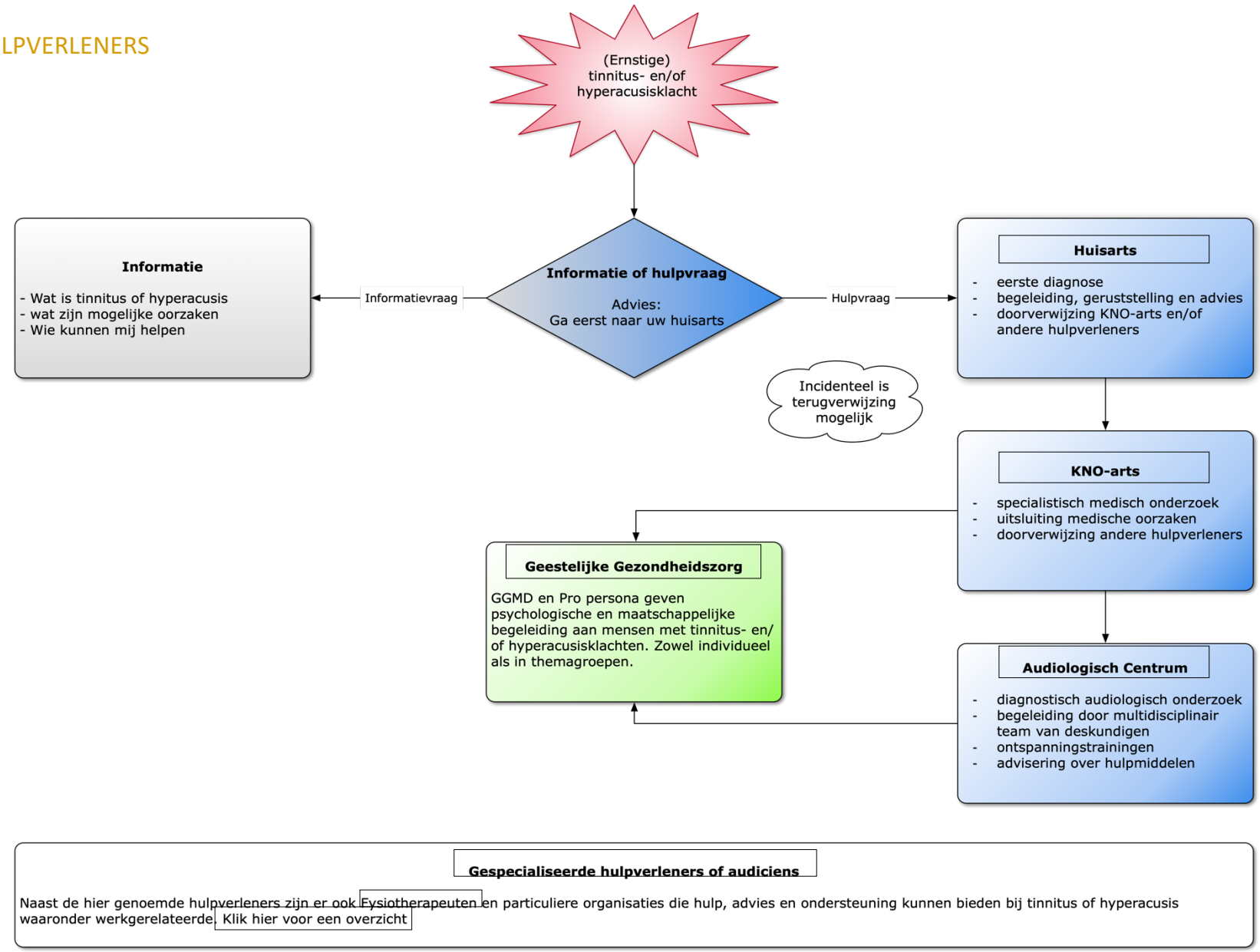
Dit document is met zorg samengesteld op basis van de ons beschikbare informatie. Wij kunnen niet garanderen dat deze informatie altijd foutloos, volledig en actueel is. Aan de verstrekte informatie kunnen dan ook geen rechten worden ontleend en wordt geen aansprakelijkheid aanvaard voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden/onvolledigheden in de aangeboden informatie.

Er zijn grote verschillen in hoe de tinnitus- en/of hyperacusislast wordt ervaren. Wat voor de één verlichting brengt, hoeft voor een ander niet te werken. Eenieder zal zelf de afweging moeten maken om al dan niet een behandelingstraject in te gaan en hoeveel dat mag kosten.

Het overzicht wordt periodiek herzien en waar nodig aangepast.

Stichting Hoormij·NVVS
Commissie Tinnitus en Hyperacusis
Adres**:** Papiermolen 30, 3994 DK Houten
Telefoon: 030 261 76 16
Web: https://www.stichtinghoormij.nl
X (Twitter) @tinnitus_nl en @hyperacusis_nl
LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/stichting-hoormij

SCHEMA HULPVERLENERS



HUISARTS

Als u tinnitus- of hyperacusisklachten heeft die enkele dagen of langer aanhouden adviseren wij u om altijd eerst contact op te nemen met uw huisarts. Hij of zij kan u adviseren en zo nodig doorverwijzen naar de andere hulpverleners. Dat zal in eerste instantie vaak een KNO-arts zijn om mogelijk medische oorzaken van de klachten te zoeken of uit te sluiten. Mogelijk wordt u na onderzoek door de KNO-arts of behandeling door een andere hulpverlener weer terugverwezen naar uw huisarts.

Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)

Het Nederlands Huisartsen Genootschap is de wetenschappelijke vereniging van huisartsen en heeft als doel een wetenschappelijk verantwoorde beroepsuitoefening door de huisarts te bevorderen. Door vertaling van wetenschap naar de huisartsenpraktijk draagt het NHG bij aan de professionalisering van de beroepsgroep.
Het NHG heeft de website https://www.thuisarts.nl/ ontwikkeld waarop onder andere informatie kan worden gevonden over tinnitus onder de link: https://www.thuisarts.nl/oorsuizen/ik-heb-last-van-oorsuizen.

Tinnitus Leidraad voor huisartsen

Voor KNO-artsen is er inmiddels een tinnitus-richtlijn. Daarmee kunnen mensen met tinnitusklachten rekenen op een uniforme aanpak door specialisten. Maar voor huisartsen - waar de meeste mensen met tinnitusklachten het eerst terechtkomen - is die er nog niet. Met de Tinnitus Leidraad voor Huisartsen vult Hoormij·NVVS die leemte op. U kunt hem hier gratis downloaden en aan uw huisarts geven.

Terug naar het schema hulpverleners

KNO-ARTS

U kunt naar de KNO-arts worden verwezen door uw huisarts of door een andere hulpverlener voor uitgebreider medisch onderzoek of behandeling. In sommige gevallen kan een multidisciplinair onderzoek al starten bij de KNO-arts.

Nederlandse Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied

De Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied stelt zich ten doel het bevorderen van de keel-, neus- en oorheelkunde en heelkunde van het hoofd-halsgebied in Nederland. Meer informatie van de kno-vereniging:

- Patiënten informatie
- Tinnitus
- Hyperacusis

Richtlijn tinnitus

Eind 2016 is de richtlijn tinnitus van de kno-vereniging gepubliceerd. Deze richtlijn is geautoriseerd door andere beroepsverenigingen. Hoormij·NVVS heeft hieraan een bijdrage geleverd. De richtlijn kunt u vinden onder deze link.

Patiënten versie richtlijn tinnitus

Van de kno-richtlijn tinnitus is door Hoormij·NVVS een patiënten versie gemaakt die de belangrijkste aanbevelingen uit de richtlijn in voor de meeste patiënten begrijpelijke woorden samenvat.

Waar vindt u KNO-artsen?

De meeste KNO-artsen zijn gevestigd in (academische) ziekenhuizen waar veelal wordt samengewerkt met de aldaar gevestigde audiologische centra.

Terug naar het schema hulpverleners

Audiologisch Centrum

In een audiologisch centrum werkt een team van deskundigen uit verschillende vakgebieden: audiologie, logopedie, maatschappelijk werk, psychologie en techniek. Soms werkt er ook een psycholinguïst of spraak-/taalpatholoog. Zij houden zich bezig met onderzoek, revalidatie en begeleiding bij gehoorproblemen zowel bij volwassenen als bij kinderen. Daarnaast verrichten zij multidisciplinaire diagnostiek bij kinderen die problemen hebben in de spraak- en/of taalontwikkeling.
Audiologische centra verzorgen diagnostisch onderzoek en advies en diverse cursussen voor mensen met tinnitus of hyperacusis. Denk aan ontspanningstrainingen waar u ook leert om uw gedachten te verzetten en de aandacht af te leiden van de klachten. Audiologen kunnen u adviseren over het gebruik van hoortoestellen en hulpapparatuur of de juiste instelling daarvan controleren.

Cognitieve gedragstherapie voor tinnitus

De behandeling van tinnitus door audiologische centra is gebaseerd op een multidisciplinaire aanpak waarbij psycho-educatie en counseling gecombineerd wordt met audiologische diagnostiek en revalidatie. Een aantal centra biedt specifieke behandelprogramma's met cognitieve gedragstherapie aan, waaronder Adelante Zorggroep, Libra Revalidatie en Audiologie, Kentalis (verschillende locaties), Pento (Utrecht) en ACHN/NSDSK in Alkmaar. Mogelijk bieden inmiddels ook andere audiologische centra deze therapie aan.
Geadviseerd wordt om altijd vooraf te informeren of de behandeling vergoed wordt door de zorgverzekeraar.

Locaties audiologische centra

Klik hier voor een overzicht van audiologische centra aangesloten bij de FENAC (Federatie van Nederlandse Audiologische Centra).
Een systematische zoekmogelijkheid binnen de audiologische centra kan worden gevonden op de site www.hoorwijzer.nl van Hoormij·NVVS onder de link audiologische centra.
Sommige audiologische centra maken deel uit van een keten.

Fysiotherapeuten en ergotherapeuten

Voor sommige vormen van tinnitus zoals somatische tinnitus kan het zinvol zijn om de hulp van een gespecialiseerde therapeut in te schakelen.

Orofaciale Fysiotherapie/Kaakfysiotherapie

De orofaciaal fysiotherapeut is een gespecialiseerde fysiotherapeut voor het hoofd-, halsgebied en behandelt mensen met tinnitus.
U kunt zonder verwijzing naar de orofaciaal fysiotherapeut. Deze wordt, afhankelijk van uw pakket, vergoed door uw aanvullende zorgverzekering. Meestal is het in een behandeling of vijf wel duidelijk of uw tinnitus beïnvloedbaar is met orofaciale fysiotherapie. Voor meer informatie en contactinformatie zie de website van de NVOF

Terug naar het schema hulpverleners

Maatschappelijke Dienstverlening en Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ)

Mensen met tinnitus en hyperacusis kunnen voor maatschappelijke dienstverlening en geestelijke gezondheidszorg terecht bij de GGMD die locaties over het hele land heeft. Echter: niet elke locatie biedt alles. Voor een overzicht van deze locaties en wat zij bieden kunt u de volgende website raadplegen: https://www.ggmd.nl/. Daarnaast bestaat de instelling Pro Persona afdeling de Riethorst in Ede die uitsluitend geestelijke gezondheidszorg aanbiedt.

Aanbod van de GGMD

Als u zich aanmeldt bij de GGMD wordt in een eerste gesprek beoordeeld of u het beste geholpen kan worden door de maatschappelijke dienstverlening, door het programma 'Werken aan tinnitus' of een combinatie van deze. Voor dit eerste gesprek is geen verwijzing nodig.

Maatschappelijke Dienstverlening (GGMD)

Maatschappelijke dienstverlening voor mensen met tinnitus en hyperacusis helpt onder andere bij problemen op het terrein van werk, relaties, opvoeden, geldzaken en wonen. Voor deze dienstverlening is geen verwijzing van huisarts of specialist nodig.

Werken aan tinnitus

Voor mensen met tinnitus heeft de GGMD in samenwerking met klinisch neuropsycholoog Olav Wagenaar (van het boek *Eerste Hulp bij Oorsuizen*) het behandelprogramma 'Werken aan tinnitus' ontwikkeld. Dit programma bestaat uit 3 onderdelen: een algemene cursus voor iedereen met tinnitus en twee vervolgtrainingen die aansluiten bij de ernst van de klachten en de hulpvraag. De algemene training heet 'Werken aan tinnitus'. Zie ook Mensen met tinnitus. Voor dit programma is een verwijzing van huisarts of KNO-arts noodzakelijk.
Het programma 'Werken aan tinnitus' kan aangevuld worden met bijvoorbeeld hulp en advies op de werkplek, loopbaanbegeleiding en communicatietrainingen. Dit valt onder maatschappelijke dienstverlening.
Zie ook informatie over tinnitus bij Kentalis.

Aanbod voor mensen met hyperacusis

Het programma 'Werken aan tinnitus' is mede geschikt voor mensen met hyperacusis als nevenklacht. Voor mensen met ernstige hyperacusisklachten ontwikkelt het GGMD een apart individueel behandelprogramma.

Aanbod van Pro Persona de Riethorst

De landelijke GGZ instelling Pro Persona afdeling de Riethorst biedt psychologische en psychiatrische hulp aan mensen met een auditieve beperking waaronder mensen met tinnitus en hyperacusis. Zij hebben een divers aanbod van mogelijke therapieën, zowel individueel, met uw eventuele partner of kind(eren) als in een groep. Zo wordt er bijvoorbeeld een individuele en een groeps-tinnitusmanagement training aangeboden. Ook kortdurende opname behoort tot de mogelijkheden. Zie voor contactgegevens: https://www.propersona.nl/riethorst.

Psychologenprakijken

- GZ-psychologe Linda Nederpel (Delft)
- GZ-psychologes Merel Prins en Michelle van Jole (Leiden)
- GZ-psychologe Angelique Dijkstra (Praktijk voor Medische Psychologie Hengelo OV)

Terug naar het schema hulpverleners

GESPECIALISEERDE BEHANDELCENTRA OF -PRAKTIJKEN VOOR TINNITUS

Naast bovenstaande instanties voor hulpverlening aan personen met tinnitus of hyperacusis zijn er nog particuliere behandelcentra of -praktijken voor tinnitus en hyperacusis. Deze bieden naast, soms intensieve, behandelingen ook advies en ondersteuning of reiken hulpmiddelen aan. Onderstaand een overzicht van categorieën behandelpraktijken. De laatste jaren is de trend dat er steeds meer van dergelijke praktijken bijkomen waardoor dit overzicht nog verder kan worden uitgebreid. Een nieuwe categorie wordt gevormd door zogenaamde zelfhulpprogramma's.

Audiciens met deskundigheid op het gebied van tinnitus

De primaire rol van de audicien is het aanmeten en leveren van hoortoestellen en hoorhulpmiddelen. Sommige audiciens zijn tevens gespecialiseerd in tinnitus en het begeleiden en verstrekken van hoorhulpmiddelen zoals ruismaskeerders aan mensen met tinnitus. In alle gevallen bevelen we mensen met tinnitus aan om de in het 'schema hulpverleners' aangegeven weg te bewandelen voordat zij zich technische hulpmiddelen laten aanmeten.

- IntoEears Hoorklinieken
  IntoEars is een zorgorganisatie waarin alle professionals rondom het gehoor, zoals KNO-artsen, audiologen, audiciens en audiometristen samenwerken. Zij leveren alle merken hoortoestellen en zijn de specialist voor de onzichtbare hooroplossingen in het oor en hoorbrillen.
  IntoEars heeft meerdere vestigingen waar u een afspraak kunt maken voor een Tinnitus Retraining Therapy (TRT). Zie tevens: TRT voor tinnitus en hyperacusis.
  Een overzicht van deze vestigingen vindt u hier.
- Schoonenberg Hoorsupport; Tinnitusbehandeling

Behandelcentra particuliere behandelaren

Sommige centra bieden behandelingen aan op het gebied van tinnitus en hyperacusis. Veelal gaat het om meerdaagse behandelingen, al dan niet in een aaneengesloten periode. We vermelden hier enkele van deze centra in willekeurige volgorde. Naast de disclaimer op pagina 2 geldt hierbij ook nadrukkelijk dat de succescijfers die enkele van deze centra op hun websites en in hun communicatie noemen niet onafhankelijk geverifieerd kunnen worden.

- ON-GEHOORD
- Tinnitus Academie
- Insentis
- Ruysdael kliniek Amsterdam
- Inner Healing Retreat van Bas de Cock
- BRAI3N
- KNO Medisch Centrum Waardenburg: Tinnitus Expertise Centrum
- Rizwaan Jaggoe (Nijmegen) begeleiding bij tinnitusklachten.

E-LEARNING EN ZELFHULPPROGRAMMA'S

De laatste tijd zijn er enkele programma's of applicaties ontwikkeld waarmee het zonder of met beperkte ondersteuning van deskundigen mogelijk is om zelfstandig te leren omgaan met tinnitus. Het voordeel van dergelijke toepassingen is dat men tegen relatief lage kosten en in eigen tijd een trainingsprogramma kan doorlopen, informatie krijgt over tinnitus of ontspanningsoefeningen kan volgen.

- EHBOorsuizen, controle over tinnitus via Therapieland
- Sus tinnitus van Still Tinnitus
- MindEar app (oorspronkelijk bekend als Tinnitbot)

TINNITUS OF HYPERACUSIS IN DE WERKSITUATIE

Personen die een tinnituslast ondervinden in hun werkomgeving kunnen bij verschillende instanties hulp en ondersteuning vinden:

- **Werkpad**
  Werkpad ondersteunt mensen die niet goed kunnen horen, zien of communiceren. Dit is per 01-01-2024 aangepast naar Kentalis Werkpad. Zij hebben een eigen pagina op de Kentalis website: Werkbegeleiding van Kentalis Werkpad | Kentalis
  Kentalis Werkpad is te bereiken via 073-55 88 396 of info@werkpad.nl
- **Condite**
  Condite is een organisatie die klanten begeleidt naar werkhervatting. Voor meer informatie zie: https://condite.nl/
- **Gehoor & Werk**
  Het Expertisecentrum voor Gehoor en Arbeid is een samenwerkingsverband tussen de audiologische centra van het Academisch Medisch Centrum (Universiteit van Amsterdam), het Leids Universitair Medisch Centrum en het Medisch Centrum van de Vrije Universiteit (VUmc), het Coronel Instituut (AMC/UvA) en het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten.

Terug naar het schema hulpverleners

INFORMATIE OVER TINNITUS EN HYPERACUSIS

Behalve Hoormij·NVVS zijn er meerdere organisaties die informatie geven over tinnitus en hyperacusis of die de belangen behartigen van personen die hier in meer of mindere mate van ondervinden. Onderstaand een overzicht.

- Hoorzaken.nl
- Veiligheid.nl
- Doof.nl
- Tinnitus House
- Tinnitus UK
- Tinnitus Hub
- Deutsche Tinnitus Liga
- American Tinnitus Association
- Hyperacusis Central
- Hyperacusis Research
- Hearing Health Foundation
- Hyperacusis Network
- France Acouphènes

Terug naar het schema hulpverleners

HOORMIJ·NVVS

Hoormij·NVVS (Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden) is een stichting die de positie van mensen met welk hoorprobleem dan ook wil verbeteren en zorgen dat er een goed en genuanceerd beeld ontstaat over het leven met een hooraandoening (https://www.stichtinghoormij.nl/).

Commissie Tinnitus en Hyperacusis

Voor voorlichting en lotgenotencontact over tinnitus (oorsuizen) of hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid) kunt u terecht bij de commissie Tinnitus & Hyperacusis van Hoormij·NVVS. De commissieleden helpen u verder of verwijzen u door. Tevens behartigt de commissie uw belangen.
<meer informatie>

Informatie over tinnitus en hyperacusis

- Informatie en nieuws over tinnitus
- Vraagbaak tinnitus
- Informatie en nieuws over hyperacusis
- Vraagbaak hyperacusis
- Agenda Hoormij·NVVS voor informatie over o.a. webinars en lotgenoten contact.

Hoorwijzer

Met de Hoorwijzer wil Hoormij·NVVS onafhankelijke voorlichting geven over het gebruik en de keuze van hoorhulpmiddelen en daaraan ervaringsgegevens toevoegen. Dit komt de gebruikers van hoorhulpmiddelen ten goede. Ook geeft dit Hoormij·NVVS een middel in handen om zich, in het licht van de nieuwe ZorgVerzekeringsWet, naar zorgverzekeraars op te stellen als spreekbuis en belangenbehartiger van hoorhulpmiddelen gebruikers.

Terug naar Informatie