

**OORSUIZEN**

---

TINNITUS

FRANCISCUS VLIETLAND

In deze folder kunt u meer lezen over tinnitus en wat de mogelijkheden zijn voor behandeling.

## **Wat is tinnitus?**

Tinnitus is als iemand geluiden hoort die niet van buiten komen en een ander niet hoort. Zo'n geluid kan in alle mogelijke vormen voorkomen, zoals 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 bepaalt met u of verder onderzoek naar mogelijk behandelbare oorzaken bij u nodig is.

### Wat als er niets 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. U kunt zelf nog het volgende doen:

### Laat u informeren en vertel het uw omgeving

In publicaties en op websites kunt u veel informatie vinden over tinnitus. De 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

een cd met voorbeelden van tinnitusgeluiden handig zijn. Deze is verkrijgbaar bij de Stichting Hoormij en heeft als titel 'behulpzaam zijn'.

In Franciscus Vlietland worden regelmatig bijeenkomsten over tinnitus georganiseerd. Als u hier meer informatie over wilt, kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO via 010 – 893 0000.

### Zoek afleiding en ontspanning

Uit ervaringen van mensen met tinnitus weten we dat afleiding en ontspanning goed kan helpen in het omgaan met tinnitus. Door spanning en stress worden de klachten vaak erger. Probeer dit te vermijden! Ontspanningsoefeningen kunnen hierbij helpen.

### Deel uw ervaringen

Het helpt om te weten dat er, net als u, veel meer mensen zijn die tinnitus hebben. Hoe anderen met tinnitus omgaan, kan u helpen om zelf een manier te vinden om de tinnitus hanteerbaar te maken. U kunt hiervoor terecht bij Stichting Hoormij.

De commissie van 'Tinnitus en Hyperacusis', behartigt de belangen van mensen met tinnitus en hyperacusis. De commissie is samengesteld uit ervaringsdeskundigen en biedt informatie, voorlichtingsbijeenkomsten, heeft een netwerk van telefonische contactpersonen en beheert een discussieforum op internet.

### 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 of medicijnen om beter te kunnen slapen, kunnen weliswaar niet de luidheid verminderen, maar wel de last die u ervaart. Bespreek dit met uw KNO- of huisarts.

### Hulpmiddelen

Bij chronische tinnitus kunt u gebruik maken van verschillende hulpmiddelen, waarmee u de aanwezige geluiden meer naar 'de achtergrond' kunt verplaatsen.

Overleg altijd met uw KNO-arts of een Audiologisch Centrum over de aanschaf van dit soort hulpmiddelen.

### Hoortoestel(len)

Hoortoestellen 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 lijkt op een hoortoestel, 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 een hoortoestel en een tinnitusmaskeerder. Het tinnitusinstrument is 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.

### Tinnitusrevalidatie

De KNO-arts kan u verwijzen voor gehoorrevalidatie of tinnitusrevalidatie naar een Audiologisch Centrum als u veel last heeft van tinnitus. Ook is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitusrevalidatie mogelijk. Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met tinnitus.

### 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 bijvoorbeeld 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 gratis terecht bij het tinnitusloket; het landelijk loket waar men op de hoogte is van alle hulp en begeleidingsmogelijkheden en u (rechtstreeks) kan doorverwijzen: 0800-84664887.

### Stichting Hoormij

Op de website van Stichting Hoormij kunt u nuttige informatie vinden over tinnitus en medicatie: [www.stichtinghoormij.nl/](http://www.stichtinghoormij.nl/)

### Audiologische Centra (FENAC)

Meer informatie over audiologische centra vindt u op de website van de FENAC: [www.fenac.nl](http://www.fenac.nl)

### Vragen

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen tussen 08.00 en 12.00 uur en tussen 13.00 en 16.30 uur contact opnemen via 010 – 893 0000. U vraagt dan naar de polikliniek KNO.