

Oorsuizen

Deze folder heeft tot doel u informatie te geven over oorsuizen en bijbehorende verschijnselen. Als u recent met die klacht bij een keel-, neus- en oorarts (KNO-arts) bent geweest, dan kunt u in deze folder meer lezen over deze aandoening. Heeft u er nog nooit mee te maken gehad, maar wilt u er wat meer over weten, dan geldt hetzelfde.

Wat is oorsuizen (tinnitus)?

Veel mensen hebben last van oorsuizen. Zij horen geluiden zoals ruisen, piepen of fluiten, hoog of laag, hard of zacht, combinaties van geluiden, onafgebroken of bij vlagen. Behalve de persoon in kwestie, kan niemand deze geluiden horen.

Tinnitus komt bij ongeveer 2 miljoen Nederlanders voor. Circa 10 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 (zo goed als mogelijk) 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. Ook stress kan een rol spelen.

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 dan wel mogelijk?

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. Wees kritisch op wat u op internet vindt. Een betrouwbare informatiebron is de website van de organisatie van mensen met tinnitus, www.stichtinghoormij.nl.

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 Stichting Hoormij, een hulpmiddel zijn. U kunt dan anderen laten horen hoe uw tinnitus klinkt.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Zoek afleiding en ontspanning

Uit ervaringen van mensen met tinnitus weten we dat afleiding en ontspanning goed kunnen helpen in het omgaan met tinnitus. Spanning en stress verhefven 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 kennisnemen 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 Commissie Tinnitus en Hyperacusis van Stichting Hoormij die de belangen behartigt van mensen met tinnitus en hyperacusis. De commissie die is samengesteld uit ervaringsdeskundigen, biedt informatie, organiseert voorlichtingsbijeenkomsten, verzamelt ervaringen met het leren omgaan met tinnitus en beheert een discussieforum op internet.

Medicatie

Gevoelens van angst, wanhoop en zelfs depressie zijn bij (ernstige) tinnitusklachten heel begrijpelijk, maar belemmeren het proces van leren omgaan met tinnitus. 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.

Hulpmiddelen

Bij chronische tinnitus kunt u gebruikmaken 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) en maskeerders

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.

Een tinnitusmaskeerder is een apparaat dat qua uiterlijk op een hoortoestel lijkt, en ruis produceert. Het 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.

Een tinnitusinstrument is een combinatie van een hoortoestel en een 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.

Een hoortoestel of maskeerder kan nuttig zijn om tijdelijk de scherpste kantjes van de tinnitus af te halen, maar het is niet aan te raden deze permanent te gebruiken. Uiteindelijk is het beter om zonder hulpmiddelen te leren omgaan met tinnitus.

Leren omgaan met tinnitus

Er zijn diverse mogelijkheden om minder last te hebben van uw tinnitus. Met de juiste informatie en begeleiding is het mogelijk om de tinnitus te accepteren en te zorgen dat tinnitus minder uw aandacht trekt. De luidheid verandert niet maar wel de last die u ervaart.

Vergelijk het met mensen die naast een snelweg wonen: waar hun bezoek dat geluid opvallend en storend vinden, is het geluid voor de bewoners vaak niet meer opvallend (tenzij ze er expliciet op letten). Er zijn begeleidings- en hulpmogelijkheden om te leren uw tinnitus te accepteren en om minder last te ervaren van uw klachten.

Tinnitusrevalidatie

Als u veel last heeft van tinnitus kan de KNO-arts u een verwijzing geven voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie in een Audiologisch Centrum of voor de GGMD (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Begeleiding bij gehoorproblematiek). Ook is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitusrevalidatie mogelijk.

Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met tinnitus en zijn zowel individueel als in groepsverband beschikbaar.

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 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. Ook hier geldt: blijf kritisch op wat u wordt aangeboden.

Preventie

Tinnitus kan negatief beïnvloed worden door harde geluiden (luide muziek, herrie op de werkvloer e.d.). Overleg met uw KNO-arts of met een audicien over adequate gehoorbescherming.

Daarnaast kan tinnitus negatief beïnvloed worden door vermoeidheid en stress. Onderken deze invloeden en pas indien nodig uw levensstijl aan. Handige tips vindt u bij Stichting Hoormij .

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/ NVVS, organisatie van en voor mensen met tinnitus

Bij de Stichting Hoormij zijn meerdere nuttige websitepagina's te bezoeken:

- www.stichtinghoormij.nl/tinnitus
- <http://forum.nvvs.nl/forum/tinnitus> (ndiscussie- en informatieforum)
- <http://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/tinnitus/leven-met-tinnitus/medische-behandelingen-van-tinnitus> (overzicht van revalidatiemogelijkheden en medicijnwijzer over bijwerkingen).

Audiologische Centra (FENAC)

Meer informatie over audiologische centra vindt u op de site van de FENAC: www.fenac.nl.

GGMD

Meer informatie over een korte tinnituscursus, gespecialiseerd maatschappelijk werk en geestelijke gezondheidszorg vindt u op de site van de GGMD (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Begeleiding bij gehoorproblematiek).

Tenslotte

Het is niet mogelijk om in deze folder alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel niet om bij eventuele onduidelijkheden aan uw KNO-arts nadere uitleg te vragen. Aan dat verzoek zal graag worden voldaan.

U kunt ook met uw vragen terecht bij Stichting Hoormij/NVVS.

copyright © 2016 Nederlandse Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied.