

Tinnitus

Oorsuizen

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Wat is tinnitus?	1
Wat zijn de oorzaken?	1
Wat u zelf kunt doen	1
Medicatie	2
Hulpmiddelen	2
Tinnitusrevalidatie	2
Alternatieve geneeswijzen	3
Organisaties	3
Belangrijke telefoonnummers	3

U hebt een KNO-arts geraadpleegd vanwege tinnitusklachten (oorsuizen). Mogelijk hebt u na dit consult nog vragen. Deze brochure is bedoeld om u iets meer te vertellen over tinnitus en wat de mogelijkheden zijn voor behandeling. Verder wijzen we naar bronnen voor meer informatie, hulp en begeleiding.

Wat is tinnitus?

We spreken van tinnitus (oorsuizen) als iemand geluiden hoort die niet van buiten komen en voor anderen niet waarneembaar zijn. Zo'n geluid kan in alle mogelijke vormen voorkomen: ruisen, piepen, fluiten, suizen, muzikale geluiden, hoog of laag, continu of afwisselend, hard of zacht. Tinnitus komt bij ongeveer één miljoen Nederlanders voor. 10 procent daarvan heeft veel last ervan en bij enkele tienduizenden mensen zijn de klachten zo erg dat dit psychosociale problemen veroorzaakt. Gelukkig weten we uit ervaring dat een 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 gehoorverlies, bijvoorbeeld door langdurige blootstelling aan (te veel) lawaai. Tinnitus kan ook samenhangen met afwijkingen aan het gehoororgaan, de hersenen, de nek of het kaakgewricht. Daarnaast komt het voor als bijwerking van bepaalde medicijnen. Uw kno-arts bepaalt met u of verder onderzoek 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 u zelf kunt doen

Laat u informeren en vertel het uw omgeving. In publicaties en op websites kunt u veel informatie

vinden over tinnitus. 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 de NVVS, behulpzaam zijn.

Zoek afleiding en ontspanning

Uit ervaringen van mensen met tinnitus weten we dat afleiding en ontspanning goed kan helpen in het omgaan met tinnitus. Spanning en stress verheugen 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 kennismaken van hoe anderen met tinnitus omgaan, kan helpen om zelf een zorg te vinden om de tinnitus hanteerbaar te maken. U kunt hiervoor terecht bij de NVVS-Commissie Tinnitus en Hyperacusis, die de belangen behartigt van mensen met tinnitus en hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid). De commissie is samengesteld uit ervaringsdeskundigen, 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 en/of medicijnen om beter te kunnen slapen kunnen weliswaar niet de luidheid, maar wel de last die u ervaart van tinnitus, verminderen.

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 audioloog 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 uiterlijk op een hoortoestel lijkt, 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

Een combinatie van hoortoestel en tinnitusmaskeerder, voor mensen met zwaar tot zeer zwaar gehoorverlies. De gebruiker kan zelf de versterking van het toestel en het volume van de ruis instellen.

Tinnitusrevalidatie

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

Als de klachten samenhangen met het kaakgewricht of de nek kan behandeling door tandarts, kaakchirurg, fysiotherapeut of manueel therapeut nuttig zijn.

Alternatieve geneeswijzen

Er zijn veel oorzaken van tinnitus waarbij de reguliere geneeskunde niet echt hulp kan bieden. Dat 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.

Organisaties

Voor informatie, hulp en begeleiding.

Tinnitusloket

Voor acute hulp of vragen over tinnitus kunt u terecht bij het tinnitusloket, het landelijk loket waar men op de hoogte is van alle hulp- en begeleidingsmogelijkheden en u (rechtstreeks) kan doorverwijzen. Telefoon 0800 - 84664887 (gratis), www.tinnitus.nl

NVVS (Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden)

- www.nvvs.nl/tinnitus
- www.nvvs.nl/forum/tinnitus (discussie- en informatieforum)
- www.nvvs.nl/medicijnen (informatie over het effect van medicijnen op tinnitus)

KNO-vereniging

- www.kno.nl/publiek/voorlichting

Audiologische Centra (FENAC)

- www.fenac.nl

Tot slot

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, neem dan contact op met de polikliniek KNO.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Polikliniek KNO:	(013) 221 02 30
polikno@etz.nl	

Locatie ETZ Elisabeth
Route 4

Locatie ETZ Waalwijk
Wachtruimte 3, Nummer 9