

KNO

Oorsuizen - Tinnitus

Er wordt gesproken van tinnitus als iemand geluiden hoort die niet van buiten komen en voor anderen niet te horen 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 er veel last van en bij enkele tienduizenden mensen zijn de klachten zo erg dat dit psychosociale problemen veroorzaakt. Gelukkig is bekend 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 zal met u bepalen of verder onderzoek naar oorzaken bij u nodig is.

Behandeling

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.

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 hebt.

Zoek afleiding en ontspanning. Uit ervaringen van mensen met tinnitus is bekend dat afleiding en ontspanning goed kan helpen in het omgaan met tinnitus. Spanning en stress verhevigden vaak de klachten. Probeer dit te vermijden. Ontspanningstechnieken kunnen hierbij helpen. 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 manier te vinden om de tinnitus hanteerbaar te maken.

U kunt hiervoor terecht bij de stichting Hoormij- Commissie Tinnitus en Hyperacusis, die de belangen behartigt van mensen met tinnitus en hyperacusis. De commissie is samengesteld uit ervaringsdeskundigen.

Zij biedt informatie, voorlichtingsbijeenkomsten, heeft een netwerk van telefonische contactpersonen en beheert een discussieforum op internet.

Medicijnen

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

Medicijnen om uw negatieve gevoelens beter onder controle te krijgen en/of 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)

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

Een tinnitusmaskeerder, 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 het verstaan van spraak. De gebruiker kan zelf het volume van de ruis instellen.

Tinnitusinstrument

Een tinnitusinstrument is een combinatie van hoortoestel en 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.

Tinnitusrevalidatie

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

Meer informatie, hulp en begeleiding

Tinnitusloket

Voor 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.

T: 0800 - 84 66 48 87.

Stichting Hoormij

www.stichtinghoormij.nl/tinnitus

Audiologische Centra (FENAC)

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

Contact

Hebt u vragen? De polikliniek KNO is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 16:00 uur.

T: 0515 - 48 89 86.