

Tinnitus / oorsuizen

KNO-heelkunde



Beter voor elkaar

TINNITUS / OORSUIZEN

(Deze brochure is een gezamenlijk initiatief van NVVS en KNO – vereniging)

Inleiding

U wilt meer weten over tinnitus klachten of u heeft uw KNO – arts met deze klachten bezocht. Mogelijk heeft u na dit consult nog vragen.

Deze voorlichtingspagina is bedoeld om u iets meer te vertellen over tinnitus en wat de mogelijkheden zijn voor behandeling.

Verder wijzen wij naar bronnen voor meer informatie, hulp en begeleiding.

Wat is tinnitus/ oorsuizen?

Wij spreken van tinnitus 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 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 – sociale leven.

Wat zijn de oorzaken?

De precieze oorzaak van tinnitus is vaak niet te achterhalen. Tinnitus kan het gevolg zijn aan 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 mogelijk behandelbare oorzaken bij u nodig is.

Wat nu als er medisch niets aan uw tinnitus klachten gedaan kan worden?

De medische behandel mogelijkheden 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 het 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 tinnitus geluiden, verkrijgbaar bij de NVVS, behulpzaam zijn.

Tekst beschikbaar op www.kno.nl/publiek/voorlichting/oorsuizen

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 verhevigden 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 kennis nemen van hoe anderen met tinnitus omgaan, kan helpen om zelf een manier te vinden en hanteerbaar te maken. U kunt hiervoor terecht bij de NVVS commissie Tinnitus en Hyperacusis, die belangen behartigt van mensen met Tinnitus en Hyperacusis.

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) tinnitus klachten 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.

Bespreek dit met uw KNO – arts of huisarts.

Hulpmiddelen

Bij chronische tinnitus kunt u gebruik maken van verschillende hulpmiddelen, waarmee u de aanwezige geluiden meer naar de achtergrond van uw bewustzijn kunt verplaatsen. Overleg met uw KNO – arts of een Audiologisch Centrum over de aanschaf van dit soort hulpmiddelen.

Hoortoestel(len)

Hoortoestellen versterken het spraak – en omgevingsgeluid, waardoor de tinnitus wordt teruggedrongen. De effectiviteit hangt af van de zwaarte van het gehoorverlies en de aard en de 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. Tekst beschikbaar op www.kno.nl/publiek/voorlichting/oorsuizen

Tinnitusinstrument

Dit is een combinatie van hoortoestel en tinnitus maskeerder, 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 voor gehoorrevalidatie en / of tinnitusrevalidatie naar een Audiologisch Centrum. Ook is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitus revalidatie 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. Duit 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 (telefoon 0800 – tinnitus = 0800 – 8466487).

NVVS (Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden)

Bij de NVVS zijn meerdere nuttige websitepagina's te bezoeken:

www.nvvs.nl/tinnitus

www.nvvs.nl/forum/tinnitus (discussie – en informatiecentrum)

www.nvvs.nl/medicijnen (informatie over het effect van medicijnen op tinnitus)

Audiologische Centra (FENAC)

Meer informatie over audiologische centra vindt u op de site van de FENAC

Slotwoord

Als u nog vragen heeft of informatie wilt, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw KNO – arts. Aan dat verzoek zal graag worden voldaan.

www.ikazia.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.