

# Tinnitus (oorsuizen)

U heeft last van tinnitus (oorsuizen). In deze folder leest u wat tinnitus is en wat de mogelijkheden zijn voor behandeling van tinnitus. Ook verwijzen we u naar organisaties voor meer informatie, hulp en begeleiding. Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw KNO-arts.



Rijnstate

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

# Wat is tinnitus?

Mensen die last hebben van tinnitus horen geluiden, zoals ruisen, piepen of fluiten, hoog of laag, hard of zacht, combinaties van geluiden, onafgebroken of bij vlagen. Behalve zichzelf hoort in de meeste gevallen echter niemand deze geluiden.

Tinnitus komt bij ongeveer twee miljoen Nederlanders voor. Van deze Nederlanders heeft 10 procent er veel last van. Bij enkele tienduizenden mensen zijn de klachten zo erg dat ze voor psychosociale klachten zorgen. De ervaring leert wel dat een groot deel van deze groep uiteindelijk leert omgaan met tinnitus en weer kan functioneren in het maatschappelijke en sociale leven.

# Wat zijn de oorzaken?

De precieze oorzaak van tinnitus is vaak niet te achterhalen. U kunt tinnitus krijgen door (teveel) lawaai, afwijkingen aan het gehoororgaan, de hersenen of het kaakgewricht. Maar tinnitus kan ook het gevolg zijn van een andere aandoening of ontstaan als bijwerking van een medicijn. Stress kan eveneens een rol spelen.

Uw KNO-arts bepaalt samen met u of verder onderzoek naar oorzaken, die mogelijk te behandelen zijn, bij u nodig is.

# Behandeling van tinnitus

Er zijn op dit moment nog weinig mogelijkheden om tinnitus medisch te behandelen. Een eventuele behandeling hangt nauw samen met de mogelijke oorzaak. Dit betekent echter niet dat er helemaal geen behandeling mogelijk is.

# Wat kunt u zelf doen?

Vertel uw omgeving dat u last van tinnitus heeft en welke klachten de aandoening met zich meebrengt. Laat u goed informeren over tinnitus. In publicaties en op websites kunt u veel informatie vinden over tinnitus. Betrouwbare websites zijn die van de organisaties van mensen met tinnitus, [www.hoorwijzer.nl](http://www.hoorwijzer.nl) en [www.stichtinghoormij.nl](http://www.stichtinghoormij.nl). Deze informatie kan u helpen om te begrijpen wat tinnitus is en hoe u ermee kunt omgaan.

De cd met voorbeelden van tinnitusgeluiden, verkrijgbaar bij Stichting Hoormij, kan u helpen om aan de mensen in uw directe omgeving te vertellen waar u last van heeft. U kunt dan anderen laten horen hoe uw tinnitus klinkt.

## **Zoek afleiding en ontspanning**

Afleiding en ontspanning kunnen goed helpen bij het omgaan met tinnitus. Door spanning en stress kunnen de klachten juist erger worden. Probeer dit te vermijden. Ontspanningstechnieken kunnen u hierbij helpen.

## **Deel uw ervaringen**

Het helpt om te weten dat er, net als u, veel meer mensen zijn die tinnitus hebben. Het is goed om te horen hoe anderen met tinnitus omgaan. Ervaringen van anderen kunnen u helpen om een manier te vinden om de tinnitus een plaats te geven in uw leven. De Commissie Tinnitus en Hyperacusis van Stichting Hoormij behartigt de belangen van mensen met tinnitus en hyperacusis. De commissie bestaat uit ervaringsdeskundigen. Zij bieden informatie, geven voorlichtingsbijeenkomsten, verzamelen ervaringen en beheren een discussieforum op internet.

## **Medicatie**

Bij (ernstige) tinnitusklachten komen vaak gevoelens van angst, wanhoop en zelfs depressie voor. Deze gevoelens belemmeren u bij het leren omgaan met tinnitus. Medicijnen verminderen niet de geluiden die u hoort, maar kunnen wel helpen om uw negatieve gevoelens meer onder controle te krijgen en/of beter te kunnen slapen. Bespreek dit met uw KNO- of huisarts.

# Hulpmiddelen

Bij chronische tinnitus zijn er 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.

## **Hoortoestellen en maskeerders**

Doordat hoortoestellen spraak- en omgevingsgeluid versterken, wordt de tinnitus verdrongen. Hoe groot dit effect is, is afhankelijk van de zwaarte van het gehoorverlies en de oorzaak en ernst van de tinnitus.

Een tinnitusmaskeerder is een apparaat, dat er uitziet als een hoortoestel en ruis produceert. Bepaalde soorten tinnitus – meestal de hoge pieptonen – kunnen hiermee draaglijker worden. Sommige mensen kunnen door de maskeerder echter niet meer verstaan wat er wordt gezegd. U kunt zelf het volume van de ruis bepalen.

Een tinnitusinstrument is een combinatie van een hoortoestel en een tinnitusmaskeerder. Dit is bedoeld voor mensen met veel tot heel veel gehoorverlies. Wanneer u een tinnitusinstrument gebruikt, kunt u zelf de versterking van het toestel en het volume van de ruis instellen.

Een hoortoestel of maskeerder kan de tinnitus tijdelijk wat draaglijker maken. We raden u echter niet aan om een hoortoestel of maskeerder permanent te gebruiken. Het is beter om zonder hulpmiddelen te leren omgaan met tinnitus.

# Leren omgaan met tinnitus

U kunt de last van uw tinnitus op verschillende manieren verminderen. De juiste informatie en begeleiding kunnen leiden tot een betere acceptatie van de tinnitus en er voor zorgen dat tinnitus minder uw aandacht trekt. Het is niet mogelijk om de luidheid van de geluiden te veranderen, maar wel de last die u van de tinnitus ervaart. Om dit te leren, zijn er diverse begeleidings- en hulpmogelijkheden.

## **Revalidatie**

Als u veel last heeft van tinnitus kan de KNO-arts u voor gehoor- en/of tinnitusrevalidatie verwijzen naar een Audiologisch Centrum of naar de Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Dienstverlening (GGMD) bij gehoorproblematiek. Daarnaast is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitusrevalidatie mogelijk. Revalidatie kan zowel individueel als in groepsverband en is er altijd op gericht om te leren gaan met uw tinnitus.

## **Alternatieve geneeswijzen**

De reguliere geneeskunde kan bij veel oorzaken van tinnitus niet echt hulp bieden. Dit geldt ook voor alternatieve geneeswijzen, zoals homeopathie, acupunctuur en geluidstherapie. Toch hebben sommige mensen wel baat bij een behandeling met alternatieve therapieën en minder last van hun tinnitus. Blijf wel kritisch op wat u wordt aangeboden.

## **Preventie**

Harde geluiden, zoals muziek en herrie op de werkvloer, kunnen uw tinnitus negatief beïnvloeden. Vraag daarom uw KNO-arts of een audicien om goede gehoorbescherming.

Vermoeidheid en stress kunnen uw tinnitus ook versterken. Probeer dit te vermijden en pas als het nodig is uw leefstijl aan. Bij Stichting Hoormij vindt u hiervoor handige tips.

# Meer informatie, hulp en begeleiding

Wanneer u meer informatie, hulp en begeleiding bij tinnitus wilt, zijn er diverse organisaties waar u terecht kunt:

## **Tinnitusloket**

Voor acute hulp of vragen over tinnitus kunt u gratis terecht bij het landelijk tinnitusloket, [www.tinnitus.nl](http://www.tinnitus.nl). Hier zijn ze op de hoogte van alle hulp en begeleidingsmogelijkheden en kunnen ze u (rechtstreeks) doorverwijzen, telefoon 0800 - 8466 4887.

## **Stichting Hoormij/NVVS, organisatie van en voor mensen met tinnitus**

De Stichting Hoormij heeft meerdere nuttige websitepagina's:

- [www.stichtinghoormij.nl/tinnitus](http://www.stichtinghoormij.nl/tinnitus)
- [forum.nvvs.nl/forum/tinnitus](http://forum.nvvs.nl/forum/tinnitus) (discussie- en informatieforum)
- [www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/tinnitus/leven-met-tinnitus/medische-behandelingen-van-tinnitus](http://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/tinnitus/leven-met-tinnitus/medische-behandelingen-van-tinnitus). Hierop staat een overzicht van revalidatiemogelijkheden en een medicijnwijzer over bijwerkingen.

## **Audiologische Centra (FENAC)**

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

## **GGMD**

Meer informatie over een korte tinnituscursus, gespecialiseerd maatschappelijk werk en geestelijke gezondheidszorg vindt u op de site van de GGMD, [www.ggmd.nl](http://www.ggmd.nl) (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Dienstverlening bij gehoorproblematiek).

# Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neemt u dan contact op met de KNO-poli, telefoon 088 - 005 7780.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de  
regio Arnhem, Rheden  
en De Liemers.

 @rijnstate

 [facebook.com/rijnstate](https://facebook.com/rijnstate)

**Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)