



Oorsuizen

Deze brochure biedt u informatie over oorsuizen en daarbij behorende verschijnselen.

Wat is oorsuizen?

Veel mensen hebben last van oorsuizen of tinnitus. Zij horen geluiden zoals ruisen, piepen of fluiten, hoog of laag, hard of zacht, onafgebroken of bij vlagen. Maar behalve zichzelf kan niemand deze geluiden horen.

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- 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 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.

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 verhevigen 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 manier 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. 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. Bespreek dit met uw KNO- 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 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

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

Dit 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 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.

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 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 (tel: 0800-TINNITUS = 0800 – 84 66 48 87).

Nederlandse Vereniging van Slechthorenden (NVVS)

Postbus 129

3990 DC Houten

Tel: 030 – 261 76 16 (261 76 77 teksttelefoon)

E-mail: info@nvvs.nl

Website: www.nvvs.nl, www.hoorwijzer.nl

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

- www.nvvs.nl/tinnitus
- www.nvvs.nl/forum/tinnitus (discussie- en informatieforum)
- 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:

www.fenac.nl

In Gelre ziekenhuizen Apeldoorn bevindt zich ook een Audiologisch Centrum:

www.acapeldoorn.nl (www.pento.nl)

Vragen?

Heeft u na de uitleg van uw arts en het lezen van deze brochure nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw KNO-arts. Deze informatie vindt u ook op www.kno.nl.

Gelre Apeldoorn

- maandag t/m vrijdag, 8.30 – 16.00 uur, tel (055) 581 82 02

Gelre Zutphen

- maandag t/m vrijdag, 8.00 – 16.30 uur, tel (0575) 592 802

Gelre Polikliniek Lochem:

- bel voor afspraken (0575) 744 300 (keuze 1)