

Oorsuizen

Tinnitus

Deze folder geeft u informatie over oorsuizen. Het is goed u te realiseren dat de situatie voor u anders kan zijn dan beschreven.

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.

Oorsuizen komt voor bij ongeveer een 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 oorsuizen leert omgaan en weer kan functioneren in het maatschappelijke- en sociale leven.

Wat zijn de oorzaken?

De precieze oorzaak van oorsuizen is vaak niet te achterhalen. Oorsuizen 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. Ook stress kan een rol spelen. Uw KNO-arts bepaalt met u of verder onderzoek naar mogelijk behandelbare oorzaken bij u nodig is.

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

De medische behandelmogelijkheden van oorsuizen 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 wel mogelijk?

Laat u informeren en vertel het uw omgeving. In publicaties en op websites vindt u veel informatie over oorsuizen. Wees kritisch op wat u op internet vindt. Een betrouwbare informatiebron is de website van de organisatie van mensen met oorsuizen

Stichtinghoormij.nl. Die informatie helpt u om te begrijpen wat oorsuizen is en hoe u ermee om kunt gaan. Vertel aan mensen in uw directe omgeving waar u last van heeft. Daarbij kan de cd met voorbeelden van oorsuigeluiden, verkrijgbaar bij stichting Hoormij, behulpzaam zijn. U kunt dan anderen laten horen hoe uw oorsuizen klinkt.

Zoek afleiding en ontspanning

Uit ervaringen van mensen met oorsuizen weten we dat afleiding en ontspanning goed kan helpen in het omgaan met oorsuizen. Spanning en stress verheviggen vaak de klachten. Probeer dit te vermijden! Ontspanningstechnieken helpen hierbij.

Deel uw ervaringen

Het helpt om te weten dat er, net als u, veel meer mensen zijn die oorsuizen hebben. Het kennisnemen van hoe anderen met oorsuizen omgaan, kan helpen om zelf een manier te vinden om het oorsuizen hanteerbaar te maken. U kunt hiervoor terecht bij de Commissie Tinnitus en Hyperacusis van Stichting Hoormij, die de belangen behartigt van mensen met oorsuizen (tinnitus) en hyperacusis. De commissie is samengesteld uit ervaringsdeskundigen en biedt informatie, voorlichtingsbijeenkomsten, verzamelt ervaringen met het leren omgaan met oorsuizen en beheert een discussieforum op internet.

Medicatie

Gevoelens van angst, wanhoop en zelfs depressie zijn bij (ernstige) oorsuisklachten heel begrijpelijk, maar kunnen het proces van leren omgaan met oorsuizen belemmeren. Medicijnen om uw negatieve gevoelens meer onder controle te krijgen en/of medicijnen om beter te kunnen slapen kunnen niet de luidheid, maar wel de last die u ervaart van oorsuizen, verminderen. Bespreek dit met uw KNO-arts.

Hulpmiddelen

Bij chronisch oorsuizen kunt u gebruik maken van verschillende hulpmiddelen, waarmee u de aanwezige geluiden meer naar de achtergrond van uw bewustzijn kunt verplaatsen. Overleg altijd met KNO-arts of een audiologisch centrum over de aanschaf van dit soort hulpmiddelen.

Hoortoestellen

Hoortoestellen versterken spraak-en omgevingsgeluid, waardoor het oorsuizen wordt teruggedrongen. De effectiviteit hangt af van de zwaarte van het gehoorverlies en de aard en ernst van het oorsuizen.

Tinnitusmaskeerder

Dit apparaat, dat uiterlijk op een hoortoestel lijkt, produceert ruis en kan daarmee bepaalde soorten oorsuizen (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 het volume van de ruis instellen.

Een hoortoestel of maskeerder kan nuttig zijn om tijdelijk de scherpste kantjes van het oorsuizen af te halen, maar het is niet aan te raden deze permanent te gebruiken. Uiteindelijk is het beter om zonder hulpmiddelen te leren omgaan met oorsuizen.

Leren omgaan met oorsuizen

Er zijn diverse mogelijkheden om minder last te hebben van uw oorsuizen. Met de juiste informatie en begeleiding is het mogelijk om het oorsuizen te accepteren en te zorgen dat oorsuizen minder uw aandacht trekt. De luiheid verandert niet, maar wel de last die u ervaart. Vergelijk het met mensen die naast een snelweg wonen; waar hun bezoek dat geluid opvallend en storend vinden, is het geluid voor de bewoners vaak niet meer opvallend (tenzij ze er expliciet op letten). Er zijn begeleidings- en hulpmogelijkheden om te leren uw oorsuizen te accepteren en minder last ervan te ervaren.

Tinnitusrevalidatie

Als u veel last heeft van oorsuizen 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 oorsuizen en zijn zowel individueel als in groepsverband beschikbaar.

Alternatieve geneeswijzen

Er zijn veel oorzaken van oorsuizen waarbij de reguliere geneeskunde niet echt hulp kan bieden. Dit geldt toch 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 oorsuizen. Resultaten zijn en blijven echter zeer individueel. Ook hier geldt: blijf kritisch op wat u wordt aangeboden.

Organisaties voor informatie, hulp en begeleiding

Tinnitusloket

Voor acute hulp of vragen over oorsuizen kunt u gratis terecht bij het tinnitus-loket, het landelijk loket waar men op de hoogte is van alle hulp en begeleidingsmogelijkheden en u (rechtstreeks) kan doorverwijzen, telefoon 0800 846 648 87.

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

Bij de stichting Hoormij zijn meerdere nuttige websitepagina's te bezoeken:

- [Stichtinghoormij.nl/tinnitus](https://stichtinghoormij.nl/tinnitus)
- [Discussie- en informatieforum Tinnitus](#)
- [Een overzicht van revalidatiemogelijkheden en met een medicijnwijzer over bijwerkingen van Stichting Hoormij](#)

Audiologische centra (FENAC)

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

GGMD

Meer informatie over een korte tinnituscursus, gespecialiseerd maatschappelijk werk en geestelijke gezondheidszorg vindt u op de site van de GGMD

Oorsuizen

(Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke
Begeleiding bij gehoorproblematiek.

Tot slot

Hoewel deze informatie met de grootst mogelijke zorg is
samengesteld, kan het voorkomen dat de informatie niet
volledig is. Heeft u na het lezen van de informatie nog
vragen, dan kunt u tijdens kantoortijden contact opnemen
met de polikliniek KNO via de receptie van het ziekenhuis
088 125 00 00.