



## Keel- neus- en oorheelkunde

# Tinnitus (oorsuizen)

### Inleiding

U wilt meer weten over tinnitusklachten of u hebt uw KNO-arts met deze klachten bezocht. Mogelijk hebt u na dit consult nog vragen. Deze folder is bedoeld om u iets meer te vertellen over tinnitus en wat de mogelijkheden zijn voor behandeling. Verder verwijzen wij naar bronnen voor meer informatie, hulp en begeleiding.

### Wat is tinnitus

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 of 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- 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.

### Als er geen medische behandel mogelijkheden zijn

De medische behandel mogelijkheden 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 kunt u zelf doen

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. Daarbij kan de cd met voorbeelden van tinnitusgeluiden, verkrijgbaar bij de NVVS, behulpzaam zijn.



### **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 verheugen vaak de klachten. Probeer dit te vermijden. Ontspanningstechnieken kunnen u hierbij helpen.

### **Deel uw ervaringen**

Er zijn veel meer mensen die tinnitus hebben. Praten met anderen over hun manier van omgaan met tinnitus, kan u helpen een manier te vinden om met tinnitus te leven. U kunt hiervoor terecht bij de NVVS-Commissie Tinnitus en Hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid), die de belangen behartigt van mensen met tinnitus en hyperacusis. Deze commissie is samengesteld uit ervaringsdeskundigen en

- biedt informatie;
- houdt voorlichtingsbijeenkomsten;
- heeft een netwerk van telefonische contactpersonen;
- beheert een discussieforum op internet.

Kijk hiervoor op de website: [www.nvvs.nl](http://www.nvvs.nl)

### **Medicijnen**

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 niet de luidheid verminderen, maar wel de last die u ervaart van tinnitus. Bespreek het gebruik van medicijnen 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. Het resultaat 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 naar een Audiologisch Centrum voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie. 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 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 persoonlijk.

### **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 kan doorverwijzen.  
Telefoon 0800-TINNITUS = 0800-84664887
- NVVS (Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden)  
Bij de NVVS zijn meerdere nuttige websitepagina's te bezoeken:  
[www.nvvs.nl/tinnitus](http://www.nvvs.nl/tinnitus)  
[www.nvvs.nl/forum/tinnitus](http://www.nvvs.nl/forum/tinnitus) (discussie- en informatieforum)  
[www.nvvs.nl/medicijnen](http://www.nvvs.nl/medicijnen) (informatie over het effect van medicijnen op tinnitus)
- Audiologische Centra (FENAC)  
Meer informatie over audiologische centra vindt u op de website van de FENAC:  
[www.fenac.nl](http://www.fenac.nl)

### **Vragen**

Het is niet mogelijk om in deze folder op alle details over tinnitus in te gaan. Hebt u nog vragen of wilt u meer informatie, aarzelt u dan niet om contact op te nemen met uw KNO-arts. U kunt ons bereiken op werkdagen op telefoonnummer 0543 54 45 00.

### **Geheimhouding en recht op privacy**

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: [www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)

De tekst in deze folder is grotendeels ontleend aan de Nederlandse Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied.