

Veel mensen hebben last van oorsuizen. Zij horen geluiden zoals ruisen, piepen of fluiten, hoog of laag, hard of zacht, combinaties van geluiden, onafgebroken of bij vlagen. Maar behalve zichzelf kan niemand deze geluiden horen. Tinnitus komt bij ongeveer twee 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 (zo goed als mogelijk) 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. Ook stress kan een rol spelen. Uw KNO-arts zal met u bepalen of verder onderzoek naar mogelijk behandelbare oorzaken bij u nodig is.

Wat als er medisch niets aan uw tinnitusklachten gedaan kan worden?

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 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. Wees kritisch op wat u op internet vindt. Een betrouwbare informatiebron is de website van de organisatie van mensen met tinnitus, www.nvvs.nl

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 Stichting Hoormij, behulpzaam zijn. U kunt dan anderen laten horen hoe uw tinnitus klinkt.

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 kennismaken van hoe anderen met tinnitus omgaan, kan helpen om zelf een manier te vinden om de tinnitus hanteerbaar te maken.

Medicatie

Gevoelens van angst, wanhoop en zelfs depressie zijn bij (ernstige) tinnitusklachten heel begrijpelijk, maar belemmeren het proces van leren omgaan met tinnitus. 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.

1. Hoortoestel(len) en maskeerders

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.

2. Een tinnitusmaskeerder is een apparaat, dat uiterlijk op een hoortoestel lijkt, en ruis produceert. Het 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.

3. Een tinnitusinstrument is een combinatie van een hoortoestel en een 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.

4. Een hoortoestel of maskeerder kan nuttig zijn om tijdelijk de scherpste kantjes van de tinnitus 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 tinnitus.

Leren omgaan met tinnitus

Er zijn diverse mogelijkheden om minder last te hebben van uw tinnitus. Met de juiste informatie en begeleiding is het mogelijk om de tinnitus te accepteren en te zorgen dat tinnitus minder uw aandacht trekt. De luidheid 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 tinnitus te accepteren en om minder last te ervaren van uw tinnitus.

Tinnitusrevalidatie

Als u veel last hebt van tinnitus kan de KNO-arts u verwijzen voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie naar een Audiologisch Centrum of naar de GGMD (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Begeleiding bij gehoorproblematiek). Ook is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitusrevalidatie mogelijk.

Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met tinnitus, en zijn zowel individueel als in groepsverband beschikbaar.

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 b.v. 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. Ook hier geldt: blijf kritisch op wat u wordt aangeboden.

Preventie

Tinnitus kan negatief beïnvloed worden door harde geluiden (luide muziek, herrie op de werkvloer e.d.). Overleg met uw KNO-arts of met een audicien over adequate gehoorbescherming. Daarnaast kan tinnitus negatief beïnvloed worden door vermoeidheid en stress. Onderken deze invloeden en pas indien nodig uw levensstijl aan. Handige tips vindt u bij StichtingHoormij.nl.

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 = 0800-84664887).

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

Bij de Stichting Hoormij zijn meerdere nuttige websitepagina's te bezoeken.

- www.stichtinghoormij.nl/tinnitus
- <http://forum.nvvs.nl/forum/tinnitus> (discussie- en informatieforum)
- <http://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/tinnitus/leven-met-tinnitus/medische-behandelingen-van-tinnitus>, met een overzicht van revalidatiemogelijkheden en met een Medicijnwijzer over bijwerkingen.

Audiologische Centra (FENAC)

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

GGMD

Meer informatie over een korte tinnituscursus, gespecialiseerd maatschappelijk werk en geestelijke gezondheidszorg vindt u op de site van de GGMD (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Begeleiding bij gehoorproblematiek).

Vragen

Het kan zijn dat u ondanks de uitleg van uw arts nog vragen heeft of dat u meer informatie wilt. Aarzel dan niet contact op te nemen met uw KNO-arts en om nadere uitleg te vragen. Aan dat verzoek zal graag worden voldaan.

Deze tekst is tot stand gekomen door de Nederlandse Vereniging voor KNO en Heelkunde van het Hoofdhalsgebied.