

## Tinnitus (Oorsuizen)

### **Wat is tinnitus?**

Wij spreken van tinnitus als iemand geluiden hoort die niet van buiten komen en die 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 mensen voor. Tien procent 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 of het kaakgewricht. Daarnaast komt tinnitus voor als bijverschijnsel van andere aandoeningen of het ontstaat het als bijwerking van bepaalde medicijnen.

Uw KNO-arts zal met u bepalen of verder onderzoek nodig is naar mogelijk behandelbare oorzaken.

### **Wat 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 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 behulpzaam zijn. Deze is verkrijgbaar bij de Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden (NVVS).

### *Zoek afleiding en ontspanning.*

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

### *Deel uw ervaringen.*

Het helpt om te weten dat er veel meer mensen zijn die tinnitus hebben. Weten hoe andere mensen 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'. Deze commissie behartigt de belangen van mensen met tinnitus en hyperacusis. De commissie bestaat uit ervaringsdeskundigen en biedt informatie en voorlichtingsbijeenkomsten, heeft een

netwerk van telefonische contactpersonen en beheert een discussieforum op internet.

#### *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 lijkt qua uiterlijk op een hoortoestel. De tinnitusmaskeerder 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.

#### *Tinnitusrevalidatie*

Als u veel last hebt van tinnitus kan de KNO-arts u verwijzen voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie naar diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg. Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met tinnitus.

### **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) 84664887.

*NVVS (Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden):* [www.nvvs.nl](http://www.nvvs.nl)

*GGMD (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Dienstverlening)*  
Telefoon: 0800-3374667  
[www.GGMD.nl](http://www.GGMD.nl)

*Audiologisch Centra (FENAC):*  
[www.fenac.nl](http://www.fenac.nl)

Stichting Hoormij  
[www.stichtinghoormij.nl](http://www.stichtinghoormij.nl)

#### **Meer informatie**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). U kunt ook bellen naar het algemene informatienummer, tel.: (0182) 50 50 50.

#### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
februari 2020  
04.08.050