

Tinnitus (oorsuizen)



FENC

Voor contactgegevens van
de **audiologische centra**
kijk op **www.fenac.nl** of
bel met 030 - 276 99 02.

Colofon

Dit is een uitgave van
Taakgroep Voorlichting FENAC
Postbus 222, 3500 AE Utrecht

Telefoon 030 - 276 99 02

Internet www.fenac.nl

E-mail info@fenac.nl

Tekst: Isabel Timmers, PIM\Tekst & Uitleg

Ontwerpen druk: Drukkerij Badoux, Houten

Uitgave april 2020

18e druk

Niets uit deze uitgave mag worden
gereproduceerd door middel van boekdruk,
foto-offset, microfilm of welk ander medium
ook, zonder schriftelijke toestemming van
de Federatie van Nederlandse
Audiologische Centra (FENAC).

Inhoudsopgave

Vooraf	3
Wat is tinnitus?	4
Invloed op dagelijks leven	6
Wat kan het Audiologisch Centrum voor u doen?	7
Leren omgaan met tinnitus	9
Algemene adviezen	10
Tinnitus en uw omgeving	12
Wegwijzer	14
FENAC voorlichtingsmateriaal	15

Vooraf

Heeft u last van tinnitus of oorsuizen? Dan is het belangrijk dat u weet wat tinnitus is, waar het vandaan komt en vooral ook hoe u ermee kunt omgaan. In deze brochure leest u daar meer over. Bovendien vindt u hier tips om er minder last van te hebben. Ook kunt u de brochure geven aan mensen in uw omgeving om hen te informeren over de achtergronden van tinnitus.

Audiologisch Centrum en tinnitus

Hoewel voor de meeste vormen van tinnitus geen medische behandeling bestaat, zijn er wel manieren om met de klachten om te gaan. De tinnitus zal dus niet verdwijnen, maar de klachten kunnen wel verminderen. Houdt u veel last van de tinnitus, dan kan de keel-, neus- en oorarts (kno-arts) u verwijzen naar een Audiologisch Centrum (AC). Hier krijgt u hulp bij uw gehoor- en/of tinnitusrevalidatie. U leest in deze brochure hoe het Audiologisch Centrum u kan ondersteunen.

Heeft u nog vragen? Achterin deze brochure vindt u een handige wegwijzer met adressen en websites. Natuurlijk kunt u ook altijd terecht bij uw AC.

Wat is tinnitus?

De medische term voor oorsuizen is *tinnitus aurium*. Dit is afgeleid van *tinnire* wat 'bellen' betekent en van *ures* wat 'oren' betekent. Wie tinnitus heeft, hoort geluiden als fluiten, suizen, piepen, brommen en zoemen. Deze geluiden kunnen variëren van hard tot zacht, van hoog tot laag, van continu tot af en toe. Dit kan hoorbaar zijn in één oor of in beide oren. Sommige mensen horen het geluid ook in het hoofd.

Subjectieve tinnitus

Meestal kan iemand alleen zelf de tinnitus waarnemen, de geluiden zijn niet meetbaar en niet hoorbaar voor een ander. We spreken dan van 'subjectieve' tinnitus. Het gaat om 'schijngeluiden'. Zonder dat er geluiden zijn, lijken de zenuwbanen signalen door te geven. Die signalen krijgen in de hersenen de betekenis 'geluid'. Hoe dit precies werkt, is (nog) niet goed bekend. Er zijn verschillende manieren waarop tinnitus kan ontstaan. Beschadigingen in het gehoororgaan of veranderingen in de zenuwbanen of de hersenen lijken een belangrijke rol te spelen.



Deze subjectieve tinnitus is zelden te behandelen met geneesmiddelen of een medische ingreep. Er zijn wel verschillende methodes om de klachten te verminderen. Die staan verderop in deze brochure.

Objectieve tinnitus

Een heel enkele keer kan de tinnitus ook worden gehoord door anderen. In dat geval spreken we van 'objectieve' tinnitus. Een

kno-arts kan dan de tinnitus waarnemen. Bijvoorbeeld doordat samentrekkingen van een spiertje in het middenoor het geluid veroorzaken. Andere oorzaken van objectieve tinnitus zijn afwijkingen aan bloedvaten in het hoofd. Die kunnen een kloppend of tikkend geluid in het ritme van de hartslag veroorzaken. Soms kan een medische behandeling bij objectieve tinnitus de geluiden wegnemen.

Ontstaan van tinnitus

Tinnitus kan ontstaan in samenhang met:

- afwijkingen aan gehoorgang, midden- en binnenoor.
- erfelijke factoren en ziekten. Bijvoorbeeld ziekte van Ménière, diabetes, multipale sclerose (MS), virale en bacteriële infecties.
- plotseling hard geluid (bijvoorbeeld vuurwerk).
- langdurige blootstelling aan lawaai. Ook wanneer dit in het verleden heeft plaatsgevonden.
- overgevoeligheidsreacties van zenuwen op bepaalde geneesmiddelen.
- een klap tegen het hoofd, hersenschudding en hersenletsel.
- stress, burn-out.
- medicijnen. Van sommige medicijnen is bekend dat zij tinnitus kunnen veroorzaken of tinnitus als bijwerking kunnen hebben. Is dit bij u het geval, bespreek dan welke andere mogelijkheden er zijn. Stop nooit zomaar met medicatie, maar alleen in overleg met uw arts.

Let op: deze lijst is niet compleet.

Invloed op dagelijks leven

Tinnitus komt bij veel mensen voor. Bij een klein deel van hen leidt de tinnitus tot problemen in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld met slapen, ontspannen of concentreren. Tinnitus kan ook leiden tot problemen op het werk en/of in de sociale omgeving.

Tinnitus en gehoorverlies

Tinnitus gaat vaak samen met een gehoorverlies. Daardoor kunt u andere mensen minder goed verstaan. Mensen met slechthorendheid kunnen de tinnitus soms extra duidelijk horen. Dit komt omdat ze door hun gehoorverlies minder geluiden van buitenaf waarnemen. Tinnitus kan echter ook vóórkomen zonder dat er sprake is van gehoorverlies.



Wat kan het Audiologisch Centrum voor u doen?

Heeft u last van tinnitusklachten, maak dan een afspraak met uw huisarts en vraag om een verwijzing naar een kno-arts. Die onderzoekt of uw tinnitus medisch behandeld kan worden. Een heel enkele keer kan tinnitus te maken hebben met een medisch probleem. Daarom is het belangrijk dat u door een kno-arts onderzoek laat doen naar de oorzaak van uw klachten.

Verwijzing Audiologisch Centrum

Voor de meeste vormen van tinnitus bestaat helaas geen medische behandeling.

De tinnitus zal dus niet verdwijnen. Wel zijn er manieren om met de klachten om te gaan, zodat u er beter mee kunt leven. Houdt u veel last van de tinnitus, dan kan de kno-arts u verwijzen naar een Audiologisch Centrum (AC). Voor hulp bij uw gehoor en/of tinnitus-revalidatie. Audiologische Centra hebben veel ervaring met tinnitusklachten.

In een AC werken onder andere audiologen, audiologie-assistenten, logopedisten, psychologen en maatschappelijk werkers.

Gehoorderzoek

Tinnitus gaat vaak samen met slechthorendheid. Daarom onderzoekt van het AC ook uw gehoor. Na een uitgebreid audiologisch onderzoek stellen de medewerkers een behandeling op maat voor u samen. Voor de meeste vormen van tinnitus richt de behandeling zich op het wennen aan of het minder bewust worden van het hinderlijke geluid. Al dan niet ondersteund door technische hulpmiddelen.

Begeleiding vanuit het Audiologisch Centrum:

- Goede informatie over wat tinnitus is, waar het vandaan komt en wat het doet.
- Begeleiding bij het verwerken en (tot op zekere hoogte) leren accepteren van tinnitus.
- Leren emotioneel anders op uw tinnitus te reageren.
- Begeleiding in de vorm van adviezen om uw omgeving en levensstijl aan te passen: allerlei aspecten uit het dagelijks leven kunnen de klachten beïnvloeden.
- Hoortoestelaanpassing bij slechthorendheid.
- Eventueel een maskeer toestel om met geluiden de hersenen af te leiden. Zie ook pag 11.
- Gedachtetraining en aandachtafleiding.

Professionals van het AC kunnen u op deze onderdelen begeleiden in één of meer persoonlijke gesprekken. Ook is het ontmoeten van anderen met tinnitus vaak een mogelijkheid. In een aantal Audiologische Centra worden groepsessies voor lotgenoten georganiseerd.

TRT-Behandeling

Tinnitus Retraining Therapy (TRT) is een veel gebruikte behandel-methode voor tinnitus. Vrijwel alle AC's gebruiken elementen uit de TRT. Deze methode van Jastreboff en Hazel gaat ervan uit dat tinnitus een probleem is als het een emotionele reactie oproept, waardoor de tinnitus steeds meer op de voorgrond komt. Doordat iemand de geluiden steeds bewuster hoort, ontstaat een vicieuze cirkel: de bewust gehoorde geluiden roepen weer een emotionele reactie op, waardoor ze nog meer op de voorgrond treden. Zolang die cirkel niet wordt doorbroken, kun je niet aan de tinnitus wennen.

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

De CGT-behandeling is er op gericht de negatieve gedachten en reactie op de tinnitus te verminderen. Een belangrijk onderdeel hiervan is blootstelling. Bijvoorbeeld het gericht luisteren naar de tinnitus in plaats van proberen de tinnitus te negeren. Het geluid wordt dan uiteindelijk als minder storend ervaren.

Ook maakt een CGT-behandeling vaak gebruik van ontspannings-oefeningen en aandachtstraining.

Leren omgaan met tinnitus

Tinnitus kan mensen boos, bang of verdrietig maken. Deze emoties maken dat de geluiden nog moeilijker zijn te negeren. Zo kan er een hyperalertheid voor de tinnitus ontstaan, waardoor de tinnitus nog hinderlijker wordt. Het leren omgaan met de klachten is een van de moeilijkste, maar ook belangrijkste aspecten van de behandeling van tinnitus. Door het leren ombuigen van de negatieve gevoelens neemt de last van de tinnitus af.

Hoe werkt dit? De hersenen kunnen een signaal naar de achtergrond dringen of wegfilteren. Als u 's morgens uw horloge omdoet, voelt u het zitten om uw pols. Maar in de loop van de dag is dat gevoel weg. Het horloge valt pas weer op als het bijvoorbeeld draait of verschuift. Ook het tikken van een klok dringt vaak niet meer door. Bijvoorbeeld omdat u er aan gewend bent of omdat andere geluiden uw aandacht vragen. Dit is een normaal verschijnsel. Informatie die geen emoties (meer) oproept, wordt door uw hersenen gefilterd en dringt niet door tot uw bewustzijn. Zo kan de tinnitus ook op de achtergrond blijven. Maar het kan ook zo aanwezig zijn dat het niet meer te negeren is. Dat gebeurt vooral als er geen andere geluiden zijn. Bijvoorbeeld doordat u geen omgevingsgeluid meer hoort vanwege slechthorendheid. Of doordat het 's nachts stil is in huis. Juist door de extra aandacht die de tinnitus dan opeist, raakt het tinnitusgeluid steeds meer op de voorgrond.

Algemene adviezen

Hoe kun je ervoor zorgen dat de tinnitus zoveel mogelijk op de achtergrond raakt? Het AC kan u hierbij helpen met maatwerkadvies. De volgende algemene adviezen helpen u mogelijk op weg.

Ontspanning

Ontspanning is een goed hulpmiddel voor het verminderen van tinnitusklachten. Het kan ook helpen bij het in slaap vallen. Op welke manier iemand het best kan ontspannen is persoonlijk. Sommige mensen worden rustig van muziek, terwijl anderen ontspannen door een uurtje yoga of een wandeling. Alle vrijetijdsbestedingen of therapievormen die ontspanning geven, kunnen een positief effect hebben.

Afleiding

De aandacht van tinnitus afleiden kan de klachten verminderen. Muziek of natuurgeluiden kunnen de tinnitus naar de achtergrond dringen. Ook zijn diverse apps beschikbaar voor smartphone of tablet, waarmee je geluiden van zee, ruisende bossen, klaterende beekjes enzovoorts kunt beluisteren via hoofdtelefoon of luidsprekers. Ook afleiding door bijvoorbeeld familiebezoek, een spannend boek of een leuke film kunnen helpen om niet steeds met de tinnitus bezig te zijn.

Nieuwe inzichten geven aan dat de tinnitus afleiden op lange termijn meer hinder kan geven. Juist blootstelling aan het tinnitusgeluid is belangrijk. Zie CGT op pag 8.

Vermijd stress

Een goede balans tussen voldoende rust/ontspanning en inspanning is noodzakelijk. Hebt u snel last van stress of spanning? Er zijn cursussen die u helpen hier beter mee om te gaan.

Vermijd lawaai

Probeer situaties met veel lawaai te vermijden of gebruik in dit soort situaties gehoorbescherming. Bent u toch in een lawaaiige situatie, gun uw oren dan af en toe een paar minuten rust.

Hoortoestelaanpassing

Bij mensen die slechthorend zijn, kunnen hoortoestellen omgevingsgeluiden (weer) hoorbaar maken. Het versterken van andere geluiden maakt de tinnitus minder opvallend. Natuurlijk is het ook belangrijk dat met een hoortoestel het luisteren minder inspanning kost.

Maskeerapparaat voor geluidsverrijking

Een maskeerder is een apparaatje voor geluidsverrijking. Het produceert zelf geluid dat de aandacht wegneemt van de tinnitus en deze naar de achtergrond dringt. Meestal gaat het om een zacht ruisend geluid, soms kan het apparaatje ook andere geluiden produceren. Een maskeerapparaatje is vaak ingebouwd in een hoortoestel. Zo'n combitoestel heeft twee functies. Eventueel aanwezig omgevingsgeluid wordt versterkt door het hoortoestel-gedeelte. In stilte produceert het combitoestel maskeergeluid. Op deze manier is er altijd geluid aanwezig dat de tinnitus minder opvallend maakt. Voor de meeste mensen is dit geen goede oplossing. Zeker niet op de langere termijn.

Medicijnen

Kalmerende medicijnen of medicijnen tegen depressie en angst kunnen in sommige gevallen de psychische gevolgen van tinnitus verlichten. Zo kunt u beter leren omgaan met tinnitus. Bespreek dit altijd met uw huisarts. Bedenk wel dat deze medicijnen geen genezing van de tinnitus zelf geven. Ook kunnen sommige medicijnen verslavend zijn bij langdurig gebruik.

Tinnitus en uw omgeving

Andere mensen zien of horen de tinnitus niet. Het kan voor mensen in uw omgeving daarom moeilijk zijn de klachten serieus te nemen. Goede communicatie is noodzakelijk om begrip te kweken voor uw klachten.

Leg uit wat tinnitus voor u betekent

Uw omgeving kan alleen rekening met u houden als bekend is welke problemen u van de tinnitus ondervindt. Vertel daarom welke geluiden u hoort en wanneer ze erger of juist minder hinderlijk worden. Het is ook heel

belangrijk om 'bijeffecten' van tinnitus uit te leggen. Misschien kunt u door de tinnitus minder goed in slaap komen en bent u door het slaapgebrek prikkelbaar. Laat dit weten. Het is ook goed als uw omgeving weet dat u sneller moe bent en soms minder kunt ondernemen dan vroeger.



Geef aan dat u minder goed hoort

Hoort u mensen minder goed door een gehoorprobleem? Leg dan uit dat u hen minder goed verstaat. U kunt anderen vragen rustig en duidelijk te praten en u aan te kijken tijdens het gesprek.

Wederzijds begrip

Ook al kunnen andere mensen de tinnitus-geluiden niet horen, bedenk dat uw klacht niet alleen voor u belastend kan zijn, maar ook voor uw omgeving. Vraag zelf ook aan mensen uit uw omgeving hoe belastend uw tinnitus voor hen is. Toon daar begrip voor en houd daar rekening mee. Vaak kun je samen in overleg manieren vinden om met de gevolgen van de tinnitus om te gaan. Op een manier die zowel voor u als voor uw omgeving acceptabel is.

Rob: "Ik zeg altijd dat we als gezin tinnitus hebben. Als ik een slechte dag heb, hebben zij dat ook. We zouden op vakantie gaan, en ik realiseerde me dat – als ik zo door zou gaan – mijn vrouw dan het tweede slachtoffer van de tinnitus zou worden. Dat was voor mij het moment om professionele hulp te gaan zoeken **bij het beter leren omgaan met mijn tinnitus.**"



Wegwijzer

Op internet is heel veel informatie over tinnitus te vinden. Lang niet altijd gaat het dan om goede en betrouwbare informatie. Bij de instanties hieronder vindt u onafhankelijke, betrouwbare informatie over tinnitus.

Tinnitusloket: met al uw vragen over tinnitus kunt u tijdens werkdagen van 9 tot 12 uur bellen naar het gratis telefoonnummer 0800-TINNITUS (0800 - 846 64 88). Kijk ook op de website van het tinnitusloket: www.tinnitus.nl

Stichting Hoormij heeft een uitgebreide website met veel informatie over slechthorendheid en tinnitus: www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/tinnitus.

Op www.ervaringrijk.nl van Stichting Hoormij vindt u verhalen van lotgenoten.

Doof.nl voorziet u dagelijks van nieuws en betrouwbare informatie over gehoorverlies en hoorproblemen in de ruimste zin van het woord: www.doof.nl/hoorbibliotheek/hoorproblemen/tinnitus

Ook kunt u terecht op de website van de Nederlandse Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied: www.kno.nl/patienten-informatie/oor/oorsuizen

De Tuut van Tegenwoordig is een Belgisch initiatief, speciaal voor jongeren met tinnitus: www.detuutvantegenwoordig.be

Tot slot vindt u natuurlijk ook op www.fenac.nl informatie vanuit de AC's.

Op bovenstaande websites is handige informatie te vinden. Maar let op: Op forums en andere plekken waar ervaringen worden uitgewisseld staan ook veel negatieve ervaringen rond tinnitus. Juist de positieve verhalen zijn daar (bijna) niet terug te vinden. Deze negatieve informatie kan een verkeerd beeld geven. Advies: Lees dit liever niet of zo weinig mogelijk.

FENAC voorlichtingsmateriaal

Brochures

- Uw baby hoort niet goed, wat nu?
- Taal- en spraakproblemen bij kinderen
- Kinderen en slechthorendheid
- Kinderen met een tijdelijk verminderd gehoor
- Horen met één oor
- Tips voor hoortoestelgebruikers
- Slechthorendheid op het werk
- Het Audiologisch Centrum
- Technische hulpmiddelen voor slechthorenden
- Plots- en laatdoof
- Kinderen met luisterproblemen
- Tinnitus (oorsuizen)
- Slechthorendheid en een verstandelijke beperking

Boek

- Een muis in je oor
Voorleesboekje voor kinderen van 4-10 jaar om zowel bij kinderen als volwassenen meer begrip te kweken voor slechthorendheid.

Dvd

- Sorry, wat zeg je?

Audiogram

- A3
- A4

Hoorwaaier

- Gebruik van het hoortoestel

Bannerpen

- Balpen met tips voor gesprekken waarbij één van de personen slechthorend is.

Bestelwijze

U kunt bovenstaand materiaal bestellen bij het bureau van de FENAC te Utrecht. Dit kan schriftelijk, per e-mail of via de website www.fenac.nl.





FENC