Alrijne ziekenhuis

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

Oorsuizen

Tinnitus

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

U heeft last van tinnitus (oorsuizen). Voor deze klacht heeft u de keel-, neus- en oorarts (KNO-arts) bezocht. Deze folder geeft u informatie over tinnitus en over de mogelijkheden voor behandeling. Op pagina 3 van deze folder vindt u (web)adressen van verenigingen en instanties die hulp en begeleiding kunnen bieden.

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.

Hoe vaak komt tinnitus voor?

Ieder mens heeft wel eens last van tinnitus als hij langere tijd heeft doorgebracht in een lawaaiige omgeving, zoals een disco of een fabriek. Meestal verdwijnt dit na enkele uren. 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 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. Tinnitus komt ook voor als bijverschijnsel van andere aandoeningen of het ontstaat 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.

Is tinnitus medisch te behandelen?

De medische behandelmogelijkheden 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?

Laat u informeren en vertel het uw omgeving!
In publicaties en op websites kunt u veel informatie vinden over tinnitus. Wees kritisch over wat u op internet vindt. Een betrouwbare informatiebron is de website van de organisatie van mensen met tinnitus: www.stichtinghoormij.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 verhevigen 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 kennisnemen van hoe anderen met tinnitus omgaan, kan helpen om zelf een manier te vinden om de tinnitus hanteerbaar te maken. U kunt hiervoor terecht bij de Commissie Tinnitus en Hyperacusis van Stichting Hoormij, die de belangen behartigt van mensen met tinnitus en hyperacusis. De commissie is samengesteld uit ervaringsdeskundigen. De commissie biedt informatie, organiseert voorlichtingsbijeenkomsten, verzamelt ervaringen met het leren omgaan met tinnitus en beheert een discussieforum op internet.

Wat is er mogelijk?
Medicatie
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 weliswaar niet de luidheid, maar wel de last die u ervaart van tinnitus, verminderen. Bespreek dit met uw huisarts.

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 bijv. 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.

Tinnitusrevalidatie
Als u veel last heeft van tinnitus kan de KNO-arts u naar een Audiologisch Centrum of naar de GGMD (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Begeleiding bij gehoorproblematiek) verwijzen voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie. Ook bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg is tinnitusrevalidatie mogelijk. Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met tinnitus.

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. De effectiviteit 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 meestal zelf het volume van de ruis instellen.
Een combinatie van hoortoestel en tinnitusmaskeerder is ook mogelijk.

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.

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 (0800-TINNITUS/ 0800-84664887). Internetadres: www.tinnitus.nl

Stichting Hoormij/NVVS, organisatie van en voor mensen met tinnitus
Bij de Stichting Hoormij vindt u uitgebreide informatie over uw tinnitus, mogelijke behandelingen en mogelijkheden voor contact met lotgenoten.
www.stichtinghoormij.nl/tinnitus
Zie op deze website: 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: www.fenac.nl.

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). (www.ggmd.nl)

Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas mee te nemen.
Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts etc.) gewijzigd, geeft u dit dan door bij de Patiëntenregistratie in de hal op de begane grond van het ziekenhuis.
Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek.

De polikliniek KNO Alrijne Leiden heeft routenummer 17.
De polikliniek KNO Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 19.
De polikliniek KNO Alrijne Alphen aan den Rijn heeft routenummer 44.

De polikliniek KNO van Alrijne Ziekenhuis (alle locaties) is van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur te bereiken via telefoonnummer 071 582 8051.

Foldernummer 14.08, 10_22