Tinnitus

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is tinnitus?

Lees en bekijk meer informatie over tinnitus

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Zo hoor je geluid.
Bij tinnitus is dat pad ontregeld.
zonder dat er geluid van buitenaf aanwezig is.
Dit wordt ook wel fantoomgeluid genoemd.
Hierdoor kun je bijvoorbeeld suizen, piepen en zoemen horen.
Meestal is er sprake van gehoorverlies.
na een oorontsteking of een ongeluk.
zonder gehoorbescherming of het luisteren naar te harde muziek.
De oorzaak kan ook onbekend zijn. Stress of vermoeidheid spelen vaak een rol.
of verdriet. Dit kan door iedereen verschillend worden ervaren.
kleine groep tot problemen in het dagelijks leven.
bij deze groep leiden tot problemen op het werk of in de sociale omgeving.
kan de klachten beïnvloeden...
...want hoe meer aandacht tinnitus krijgt, hoe meer last je ervan ervaart.
Je kunt tinnitus vergelijken met het tikken van een klok.
het tikken went dringt het niet meer door tot het bewustzijn.
en zo kan ook het tinnitusgeluid op de achtergrond blijven.

Vaak gaat dit automatisch, maar soms vergt dit training.
maar met behulp van een multidisciplinair team...
een audiologie assistent en soms een psycholoog.
aan het leren ombuigen van de negatieve emoties.
Het doel hiervan is om de klachten naar de achtergrond te verplaatsen.
Ook kunnen technische hulpmiddelen worden geadviseerd...
Dit wordt ook wel een combi toestel genoemd.
te krijgen, waardoor je er minder last van hebt in het dagelijks leven.

In deze video wordt uitgelegd wat tinnitus is en hoe u hier mee om kunt gaan.

Heb ik tinnitus?

Een KNO-arts onderzoekt of u tinnitus heeft en welke soort tinnitus u heeft. Daarbij doet de arts onderzoek naar de mogelijke oorzaak en wordt er gekeken naar wat er aan te doen is.

Onderzoek naar tinnitus kan op de onderstaande manieren.

Vragen over uw oorsuizen



Met behulp van een uitgebreide vragenlijst worden uw klachten in beeld gebracht. Hierbij kunt u denken aan vragen als:

- Hoe lang heeft u al last van oorsuizen?
- Hoe klinkt het oorsuizen?
- Hoe veel last heeft u er van in uw dagelijkse leven?
- Bent u ook duizelig, moe of heeft u spanning?
- Gebruikt u medicijnen?

Lichamelijk onderzoek



Tinnitus kan een gevolg van een onderliggende ziekte zijn. Door het behandelen van deze ziekte zou de tinnitus kunnen verdwijnen. Om een diagnose te stellen wordt er een uitgebreid lichamelijk onderzoek gedaan. Hierbij wordt er gekeken naar uw oren, gehoorgang en trommelvlies.

Het kan ook zijn dat de arts uw keel-, neus- en halsgebied onderzoekt.

Gehoortest



Tinnitus gaat vaak samen met slechthorendheid. Daarom wordt er vaak een gehoortest gedaan.

Aanvullende onderzoeken

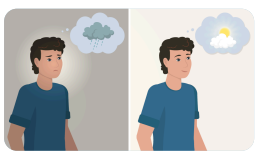


Soms is extra onderzoek nodig. Dit kan bijvoorbeeld een scan of een ander beeldvormend onderzoek zijn.

Algemene adviezen bij tinnitus

Er bestaat nog geen medicijn tegen tinnitus. Wel zijn er manieren om uw klachten minder te laten worden.

Accepteren van tinnitus



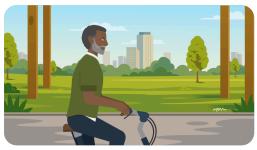
Het leren omgaan met de tinnitus klachten is een van de moeilijkste, maar ook de belangrijkste aspect van de behandeling. Door het leren ombuigen van negatieve gevoelens neemt de last van tinnitus af.



Vermijd harde geluiden

Harde geluiden kunnen gehoorschade veroorzaken en kunnen tinnitus verergeren. Gebruik gehoorbeschermers als u naar lawaaiige evenementen gaat en verminder het gebruik van oordopjes en koptelefoons waar hard geluid uit komt.

Vermijd stress



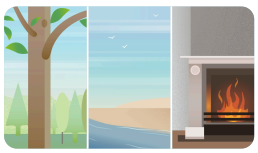
Stress of vermoeidheid kan uw tinnitus erger maken. Neem genoeg rust en blijf in beweging.

Zoek afleiding



Hoe meer aandacht u aan de tinnitus geeft, des te hinderlijker deze wordt. Een bezoek aan familie of vrienden, sport of andere activiteiten kunnen u helpen om niet steeds met uw tinnitus bezig te zijn.

Omgevingsgeluiden en apps



Er zijn diverse tinnitus apps voor PC, tablet of smartphone. Hiermee kunt u het geluid van bijvoorbeeld ruisende bossen, kabbelende beekjes, een knapperend haardvuur, vogels of de zee beluisteren. Net als omgevingsgeluiden kunnen deze geluiden tinnitus naar de achtergrond drukken en uw klachten verminderen. Het is hierbij belangrijk om geluiden te vinden die u prettig vindt.

Behandelen

Er bestaat nog geen medicijn tegen tinnitus. Wel zijn er manieren om uw klachten minder te laten worden.

Hoortoestellen

Een hoortoestel versterkt het geluid uit uw omgeving. Hierdoor kan uw tinnitus meer naar de achtergrond gedrukt worden.



Voor gebruik in een stille omgeving zijn er speciale combi-hoortoestellen. Deze produceren zelf een (zacht) geluid dat de tinnitus naar de achtergrond kan drukken.

Deze behandeling werkt niet bij iedereen. Sommige mensen ervaren juist het geluid dat het hoortoestel maakt als storend.

Tinnitusrevalidatie



Revalidatieprogramma's leren u om om te gaan met tinnitus. En zijn zowel individueel als in groepsverband beschikbaar. Bespreek dit met uw zorgverlener.

U kunt met ernstige klachten worden doorverwezen voor tinnitusrevalidatie. U kunt dan terecht bij een audiologisch centrum, GGZ of de GGMD.

Medicijnen

Er bestaat nog geen medicijn tegen tinnitus. Wel zijn er manieren om de klachten te verminderen.



Medicijnen

Tinnitus kan mentaal erg zwaar zijn en veroorzaakt vaak angst, wanhoop en depressie. Deze gevoelens kunnen het leren omgaan met tinnitus belemmeren.

U kunt medicijnen gebruiken om uw gevoelens onder controle te krijgen en om beter te slapen, waardoor u beter kunt leren omgaan met tinnitus. Bespreek dit altijd met uw arts.

Verdiepende informatie

Meer informatie over uw ziektebeeld

Tinnitusloket

Heeft u acuut hulp nodig of vragen over tinnitus? U kunt gratis terecht bij het tinnitusloket.



Bel: 0800-84664887

SMS: 0800-TINNITUS

Klik hier om naar de website van het tinnitusloket te gaan. (http://www.tinnitus.nl)



Stichting Hoormij

Op de website van stichting Hoormij vindt u meer informatie over tinnitus. Ook kunt u op deze website in contact komen met lotgenoten.

Klik hier om naar de website te gaan. (https://www.stichtinghoormij.nl)



Nederlandse vereniging voor audiologie (NVA)

Op de website van de Nederlandse Vereniging voor Audiologie vindt u veel (wetenschappelijke) informatie over horen en niet goed horen.

Klik hier om naar de website te gaan (https://www.ned-ver-audiologie.nl)