

## Oorsuizen (tinnitus)

U bent bij een kno-arts geweest in verband met tinnitusklachten. Mogelijk heeft u na deze afspraak nog vragen. In deze folder vindt u meer informatie over tinnitus en wat de mogelijkheden zijn voor behandeling. Achterin deze folder staan ook diverse organisaties genoemd voor meer informatie, hulp en begeleiding.

### Wat is tinnitus?

Er is sprake van tinnitus (oorsuizen) 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.

Tinnitus komt bij ongeveer 1 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. De ervaring leert 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. Daarnaast komt het voor als bijverschijnsel van andere aandoeningen of ontstaat het als bijwerking van bepaalde medicijnen. Uw kno-arts zal met u bepalen of verder onderzoek naar mogelijk behandelbare oorzaken bij u nodig is.

Wat nu als er medisch niets aan uw tinnitusklachten gedaan kan worden? De medische behandel mogelijkheden van tinnitus zijn 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 nog niet dat er geen behandeling mogelijk is.

### Waar ontstaat oorsuizen?

Het lichaam produceert veel geluiden: het bloed stroomt, spieren spannen samen, het hart klopt en de darmen ruisen. Deze geluiden dringen toch zelden tot ons bewustzijn door. Hoe dat precies werkt, weten we niet. Waarschijnlijk worden deze geluiden door omgevingslawaai overstemd, want astronauten die in een volkomen geluidsloze omgeving waren, hadden veel last van oorsuizen.

Als afwijkingen in het lichaam deze geluiden versterken, worden ze wel gehoord. Deze geluiden kunnen dan ook door anderen, eventueel met behulp van apparatuur, gehoord worden. Bijvoorbeeld:

- stromend bloed, dat door een vernauwing in een bloedvat dicht bij het oor een ruisend of kloppend geluid geeft (hoge bloeddruk);
- spastische trillingen van spiertjes in het middenoor of de keel, welke een meer ratelend geluid geven;
- afwijkingen van het kaakgewricht, zoals slijtage, die een storend geluid bij kauwen geven.

In ongeveer 5% van de gevallen zijn lichaamsgeluiden de oorzaak van het oorsuizen. In de meeste gevallen is er echter geen geluidsbron die het oorsuizen veroorzaakt. Het geluid wordt dan alleen door de patiënt waargenomen. Op zich kan oorsuizen ook bij gezonde personen zonder aanwijsbare oorzaak spontaan en kortdurend optreden. Meestal is oorsuizen een algemeen verschijnsel dat bij verschillende ziekten en afwijkingen kan optreden, zoals ook koorts door verschillende ziekten kan worden veroorzaakt. De hoorsensatie zou dan kunnen ontstaan in het oor (buitenoor, middenoor, binnenoor, gehoorzenuw) en hoofd.

## **Wat is er dan wel mogelijk?**

### **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. Die informatie kan u helpen om te begrijpen wat tinnitus is en hoe u ermee kunt omgaan. Achterin deze folder staan diverse organisaties voor meer informatie.

Vertel aan mensen in uw directe omgeving waar u last van heeft. Daarbij kan de cd met voorbeelden van tinnitusgeluiden, verkrijgbaar bij de Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden (NVVS), behulpzaam zijn.

#### **Zoek afleiding en ontspanning**

Uit ervaringen van mensen met tinnitus is bekend dat afleiding en ontspanning goed kan helpen in het omgaan met tinnitus. Spanning en stress verhefven 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. U kunt hiervoor terecht bij de NVVS-commissie Tinnitus en Hyperacusis, die de belangen behartigt van mensen met tinnitus en hyperacusis. De commissie is samengesteld uit ervaringsdeskundigen, biedt informatie, voorlichtingsbijeenkomsten, heeft een netwerk van telefonische contactpersonen en beheert een discussieforum op internet.

### **Medicijnen**

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 KNO- of huisarts.

### **Hulpmiddelen**

Bij chronische tinnitus kunt u gebruikmaken 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)

Deze 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 qua 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. Het volume van de ruis is zelf in te stellen.

## Tinnitusinstrument

Dit is een combinatie van een hoortoestel en een tinnitusmaskeerder, bedoeld voor mensen met een zwaar tot zeer zwaar gehoorverlies. De versterking van het toestel en het volume van de ruis is zelf in te stellen.

## Tinnitusrevalidatie

Als u veel last heeft van tinnitus kan de kno-arts u doorverwijzen naar een Audiologisch Centrum voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie. Ook is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitusrevalidatie mogelijk. Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met tinnitus.

## 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 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.

## Organisaties voor informatie, hulp en begeleiding

### Tinnitusloket

Voor acute hulp of vragen over tinnitus kunt u terecht bij het tinnitusloket, het landelijk loket waar ze op de hoogte zijn van alle hulp- en begeleidingsmogelijkheden en die u (rechtstreeks) kunnen doorverwijzen.

[www.tinnitus.nl](http://www.tinnitus.nl)

T: (0800) 84664887 (0800-tinnitus): gratis

### NVVS (Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden)

- [www.nvvs.nl/tinnitus](http://www.nvvs.nl/tinnitus)
- [www.nvvs.nl/forum/tinnitus](http://www.nvvs.nl/forum/tinnitus) (discussie- en informatieforum)
- [www.nvvs.nl/medicijnen](http://www.nvvs.nl/medicijnen) (informatie over het effect van medicijnen op tinnitus)

### KNO-vereniging

[www.kno.nl/publiek/voorlichting](http://www.kno.nl/publiek/voorlichting)

### Audiologische Centra (FENAC)

[www.fenac.nl](http://www.fenac.nl)

## Contactgegevens

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de audiologie via de polikliniek KNO, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 8.30 - 16.30 uur
- telefoon Den Haag: (070) 210 2602, telefoon JKZ: (070) 210 7322, telefoon Zoetermeer: (079) 346 2593

Buiten deze uren kunt u in dringende gevallen contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon Den Haag (070) 210 2060, telefoon Zoetermeer (079) 346 2626.

**In het geval van een levensbedreigende situatie: bel altijd 112.**

Zie ook onze website <https://www.hagaziekenhuis.nl/specialismen/kno/>

© Deze brochure is een gezamenlijk initiatief van NVVS en KNO-vereniging.

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

