

## Oorsuizen (tinnitus)

### Keel-, Neus- en Oorheelkunde

#### Inleiding

U bent door uw huisarts naar de Keel-, Neus- en Oorarts (KNO-arts) doorverwezen met oorsuizen. Deze folder geeft algemene informatie over de verschijnselen van oorsuizen, de behandelmogelijkheden en wat u er zelf aan kunt doen.

#### Wat is oorsuizen?

Wij spreken van oorsuizen (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, zoals ruisen, piepen, fluiten, suizen, muzikale geluiden, hoog of laag, continu of afwisselend, hard of zacht. Oorsuizen komt bij ongeveer één 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 groot deel van deze groep uiteindelijk met oorsuizen leert omgaan en weer kan functioneren in het maatschappelijke- en sociale leven.

#### Oorzaken

De precieze oorzaak van oorsuizen is vaak niet te achterhalen. Oorsuizen kan het gevolg zijn van langdurige blootstelling aan (teveel) 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 bepaalt in overleg met u of verder onderzoek naar mogelijk behandelbare oorzaken bij u nodig is.

#### Als er medisch niets aan uw oorsuizen gedaan kan worden

De medische behandelmogelijkheden van oorsuizen 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.

#### Behandelmogelijkheden (wat u zelf kunt doen). Laat u informeren en vertel het uw omgeving

In publicaties en op websites kunt u veel informatie vinden over oorsuizen. Die informatie kan u helpen om te begrijpen wat oorsuizen 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 oorsuigeluiden, verkrijgbaar bij de Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden (NVVS), behulpzaam zijn.

#### Zoek afleiding en ontspanning

Uit ervaringen van mensen met oorsuizen weten we dat afleiding en ontspanning goed kan helpen in het omgaan met oorsuizen. 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 veel meer mensen zijn die oorsuizen hebben.

Het kennismaken van hoe anderen met oorsuizen omgaan, kan helpen om zelf een manier te vinden om oorsuizen hanteerbaar te maken. U kunt hiervoor terecht bij <https://www.stichtinghoormij.nl>, die de belangen behartigt van mensen met oorsuizen en hyperacusis. De commissie is samengesteld uit ervaringsdeskundigen, biedt informatie en voorlichtingsbijeenkomsten, heeft een netwerk van telefonische contactpersonen en beheert een discussieforum op internet.

## Medicijnen

Gevoelens van angst, wanhoop en zelfs depressie zijn bij (ernstig) oorsuizen heel begrijpelijk, maar kunnen het proces van leren omgaan met oorsuizen 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 oorsuizen verminderen. Bespreek dit met uw KNO- of huisarts.

## Hulpmiddelen

Bij chronisch oorsuizen 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 oorsuizen teruggedrongen wordt. De effectiviteit hangt af van de zwaarte van het gehoorverlies en de aard en ernst van het oorsuizen.

## Tinnitusmaskeerder

Een tinnitusmaskeerder lijkt uiterlijk op een hoortoestel. Het produceert ruis en kan daarmee bepaalde soorten oorsuizen (meestal hoge pieptonen) draaglijker maken. Bij sommige mensen hindert de maskeerder echter het verstaan van spraak. De gebruiker kan zelf de versterking van het toestel en het volume van de ruis instellen.

## Tinnitusinstrument

Een tinnitusinstrument is een combinatie van hoortoestel en tinnitusmaskeerder, bedoeld voor mensen met een zwaar tot zeer zwaar gehoorverlies. De gebruiker kan zelf de versterking van het toestel en het volume van de ruis instellen.

## Tinnitusrevalidatie

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

## Alternatieve geneeswijzen

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 oorsuizen. Resultaten zijn en blijven echter zeer individueel.

## Hoe neemt u contact op met het ziekenhuis?

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO, telefoon (053) 4 87 22 30.

Buiten kantooruren neemt u contact op met uw huisarts.

U kunt ons ook een email sturen, bijvoorbeeld voor het maken of verzetten van een afspraak of voor het aanvragen van herhalingsrecepten. Dit kan rechtstreeks naar [KNO@mst.nl](mailto:KNO@mst.nl) of via onze website: [www.mst.nl/kno](http://www.mst.nl/kno).

## Verdiepende informatie

### 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.

### 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.

### MST KNO-website

Op de website van het MST vindt U informatie over tinnitus, de eventuele behandelingen en de oorzaken.



### **Belangrijke contactgegevens**

- polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde, route A14, telefoon (053) 4 87 22 30.

### **Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de KNO-arts, assistente of verpleegkundige dan om nadere uitleg.

*Bron: Nederlandse Vereniging voor Keel- Neus- Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd- Halsgebied*