

Leven met oorsuizen (tinnitus)

Verschillende manieren om oorsuizen te verlichten

Oorsuizen (ook tinnitus genoemd) is niet altijd te genezen of te verminderen met medicijnen of een operatie. Dit betekent dat u in dit geval met oorsuizen moet leren omgaan. Er zijn verschillende mogelijkheden die u daarbij kunnen helpen. In deze folder leest u er meer over.

Aanpak bij oorsuizen

Als een operatie en medicijnen niet helpen, zijn er andere mogelijkheden die leven met oorsuizen lichter maken. In het algemeen zijn dat:

Geruststelling en uitleg

Goede uitleg over oorsuizen geeft vaak al een grote geruststelling.

Adaptatie

De meeste mensen met oorsuizen hebben er na verloop van tijd geen last meer van. Het is niet weg, maar het lichaam heeft het oorsuizen dan geaccepteerd. Dit heet adaptatie. Bij de meeste mensen met oorsuizen lukt dat zelf, zonder hulp.

Apparaten

- Hoortoestel

Oorsuizen kan worden verlicht door het geluid 'in te pakken' in omgevingsgeluid. Vooral bij oorsuizen in combinatie met ouderdomslethorendheid lukt dat meestal met een hoortoestel. U vangt dan twee vliegen in één klap: beter gehoor én minder last van tinnitus.

- Tinnitusmaskeerder (of: ruisgenerator)

Dit apparaatje wordt net als een hoortoestel gedragen, maar maakt geluid dat afleidt van oorsuigeluiden. Het kan bijvoorbeeld een ruis zijn, maar ook een zacht muziekje op de achtergrond.

- Tinnitusinstrument

Als u slecht tot zeer slecht hoort, kan een tinnitusinstrument helpen. Dit is een combinatie van een hoortoestel en een tinnitusmaskeerder. U kunt zelf het volume, de kwaliteit van het geluid en de ruis instellen.

Begeleiding

Voorlichting en erover praten met anderen kan helpen om beter om te gaan met oorsuizen. U kunt hiervoor eventueel verwezen worden naar het Audiologisch Centrum Holland Noord voor begeleiding en/of psychotherapie.

- Informatiebijeenkomsten

Audiologisch Centrum Holland Noord organiseert regelmatig informatiebijeenkomsten over oorsuizen waar ook ruimte is voor onderling contact.

- Zelfhulpgroepen

In individuele of groepsgesprekken wordt u zich beter bewust van wat oorsuizen met u doet en wat u zelf kunt doen om het leven met oorsuizen aangenamer te maken. Onder deskundige begeleiding leert u:

- het oorsuizen te accepteren
- gedrag en gewoonten die het oorsuizen verergeren of verslechteren om te buigen
- concentreren en ontspannen

- Psychotherapie

Bij individuele psychotherapie werkt u in gesprekken met een psychotherapeut aan opheffing of vermindering van oorsuizen en om er beter mee om te gaan.

- Tinnitus Retraining Therapie (TRT)

In deze training leert u hoe het gehoor werkt, hoe oorsuizen ontstaat en werkt én hoe u ermee kunt omgaan. U ontdekt dat u minder hinder ervaart als u op een bepaalde manier met oorsuizen omgaat. Ook geluidsverrijking is onderdeel van TRT: er wordt extra geluid aangeboden, waardoor het oorsuizen relatief stiller klinkt. Dit kan op verschillende manieren en hangt af van uw persoonlijke situatie.

- Tinnitus Management Therapie (TMT)

Deze oorsuisaanpak is voortgekomen uit de Tinnitus Retraining Therapie. Doel is het oorsuizen naar de achtergrond te dringen, zodat het dagelijks leven er minder door wordt beïnvloed. TMT maakt gebruik van het vermogen van mensen om geluiden als het ware uit te sluiten.

Ontspannen

Een belangrijk element van veel behandeltrajecten is leren ontspannen. Spanning kan leiden tot overbelasting van een zwakke plek in uw lichaam. Dat zou uw binnenoor kunnen zijn. Door actief te ontspannen leidt u de aandacht af van het oorsuizen. Dit kan zelfs de nachtrust positief beïnvloeden. Er zijn veel soorten ontspanningsoefeningen, die worden uitgelegd in zelfhulpboeken die u vindt in de boekwinkel en bibliotheek of online. Ook kan een mindfulness-app op uw telefoon helpen bij ontspannen.

Medicijnen (niet op de oorzaak gericht)

Gevoelens van angst, wanhoop en zelfs depressie zijn bij oorsuisklachten heel begrijpelijk, maar ze belemmeren het leren omgaan met oorsuizen. Medicijnen om negatieve gevoelens meer onder controle te krijgen of om beter te slapen, kunnen in het begin helpen oorsuisklachten te verminderen. Raadpleeg hiervoor uw huisarts. Uw arts kan ook bekijken of u mogelijk medicijnen gebruikt die oorsuizen veroorzaken.

Wat kunt u zelf nog meer doen?

Informeer uw omgeving

Als u uw directe omgeving (partner, kinderen, familie, vrienden, werk) vertelt over uw oorsuisklacht, kunnen ze u beter begrijpen.

Deel uw oorsuisklacht

Er zijn veel meer mensen met oorsuisklachten. Ervaringen delen kan helpen een manier te vinden die u helpt om te gaan met oorsuizen.

Stichting Hoormij (www.stichtinghoormij.nl) kan u in contact brengen met ervaringsdeskundigen en heeft een netwerk van telefonische contactpersonen (0800-84664887). Ook organiseert de stichting voorlichtingsbijeenkomsten.

Zoek betrouwbare informatie

Er is veel informatie te vinden op internet. Zoek betrouwbare informatie, bijvoorbeeld bij de volgende bronnen:

www.KNO.nl

www.tinnitus.nl

www.stichtinghoormij.nl

Uw vragen

Voor vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO. De medewerkers van de polikliniek KNO zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer: 072 - 548 3150.