Oorsuizen (tinnitus)

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inleiding

U bent bij de KNO-arts geweest vanwege uw klachten van oorsuizen, ook wel tinnitus genoemd. Misschien heeft u na uw bezoek aan de arts nog vragen. In deze folder leest u meer over oorsuizen en de mogelijke behandelingen. Voor meer informatie, hulp en begeleiding verwijzen we u naar de organisaties die verderop in de folder worden genoemd.

Wat is oorsuizen?

We spreken van 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.

Oorsuizen komt bij ongeveer één miljoen Nederlanders voor. Tien procent daarvan heeft er veel last van. 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 oorsuizen leert omgaan en weer kan functioneren in het maatschappelijke- en sociale leven.

Wat zijn de oorzaken?

De precieze oorzaak van oorsuizen is vaak niet te achterhalen. Oorsuizen 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 als er medisch niets aan uw klachten gedaan kan worden?
De medische behandelmogelijkheden van oorsuizen zijn helaas nog zeer beperkt en hangen nauw samen met de mogelijke oorzaak. Als onderzoek uitwijst dat er medisch weinig of niets gedaan kan worden, betekent dat gelukkig nog niet dat er geen behandeling is!

Wat is er dan wel mogelijk?

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 er mee kunt omgaan.
  Vertel aan mensen in uw directe omgeving waar u last van heeft. Daarbij kan de cd met voorbeelden van tinnitusgeluiden, verkrijgbaar bij de NVVS, helpen.
- *Zoek afleiding en ontspanning.* Uit ervaringen van mensen met tinnitus weten we dat afleiding en ontspanning goed kan helpen in het omgaan met oorsuizen. Spanning en stress verhevigen vaak de klachten. Probeer dit te vermijden! Ontspannings-technieken kunnen hierbij helpen.
- *Maskeer uw tinnitus met andere geluiden.* Zet hiervoor bijvoorbeeld uw radio of televisie aan waarmee uw tinnitus kan worden overstemd. Ook zijn hiervoor speciale applicaties op uw telefoon/tablet beschikbaar bijvoorbeeld White Noise en myNoise met verschillende rustgevende en allerhande ruisgeluiden.

- *Deel uw ervaringen.* Het helpt om te weten dat er, net als u, veel meer mensen zijn die oorsuizen hebben. Het kennisnemen van hoe anderen met oorsuizen omgaan, kan helpen om zelf een manier te vinden om het oorsuizen hanteerbaar te maken. U kunt hiervoor terecht bij de NVVS-Commissie Tinnitus en Hyperacusis (=overgevoeligheid voor geluid), 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 het internet. Er bestaat ook een Facebookgroep 'Leven met tinnitus en hyperacusis' waar u veel informatie kunt terugvinden en ervaringen delen met andere patiënten.

Medicijnen
Gevoelens van angst, wanhoop en zelfs depressie zijn bij (ernstige) tinnitusklachten heel begrijpelijk, maar kunnen het proces van leren omgaan met oorsuizen belemmeren.
Medicijnen om uw negatieve gevoelensmeer 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, (tijdelijk) verminderen. Bespreek dit met uw huisarts.

Hulpmiddelen
Bij chronisch oorsuizen kunt u verschillende hulpmiddelen gebruiken, 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.

- Hoortoestellen
  Deze versterken spraak- en omgevingsgeluid, waardoor de tinnitus wordt teruggedrongen. De effectiviteit hangt af van de zwaarte van het gehoorverlies en de 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 zelf het volume van de ruis instellen.
- Tinnitusinstrument
  Dit 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 tinnitus kan de KNO-arts u verwijzen voor gehoorrevalidatie en/of tinnitusrevalidatie naar een Audiologisch Centrum. Ook is bij diverse instellingen voor geestelijke gezondheidszorg tinnitusrevalidatie mogelijk.
Revalidatieprogramma's zijn gericht op het leren omgaan met oorsuizen.

Organisaties

Voor verdere informatie, hulp en begeleiding kunt u terecht bij onderstaande adressen.

- **Stichting Hoormij**
  http://www.stichtinghoormij.nl/

- **KNO-vereniging**
  www.kno.nl/index.php/patienten-informatie/oor/oorsuizen/

- **Audiologische Centra**
  FENAC: www.fenac.nl
  Auris: www.auris.nl
  Libra : www.libranet.nl/behandelprogrammas/behandelprogramma-tinnitus/

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur naar de polikliniek KNO, tel. (078) 654 71 00. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: *www.asz.nl/foldertest/*

Met dank aan Stichting Hoormij en de KNO-vereniging.

Albert Schweitzer ziekenhuis
september 2026
pavo 0828