



Tinnitusbehandeling

Oorsuizen

U staat op de wachtlijst voor een behandeling voor uw tinnitusklachten. In deze folder kunt u alvast wat informatie lezen voordat de behandeling begint.

Wat is tinnitus?

Iemand met tinnitus hoort steeds () een geluid in het oor of in het hoofd. Het geluid is er in het echt niet, maar u hoort het wel. U bent de enige persoon die dit hoort. Iemand anders kan dit geluid niet horen. Het geluid kan klinken als fluiten, suizen, brommen of zoemen (). Soms zijn het meerdere geluiden door elkaar. Tinnitus kan zo vervelend zijn, dat u moeite heeft met het dagelijkse leven.

Tinnitus aurium is de medische term voor oorsuizen. Het Latijnse 'tinnire' betekent 'bellen of rinkelen', 'aurium' betekent 'van het oor'.

Welke klachten ontstaan door tinnitus?

Tinnitus lijkt een simpel probleem: 'Een continu geluid in mijn hoofd'. Maar het is een ingewikkelde klacht, waarbij uw gehoor, gedachten, emoties en gedrag invloed op elkaar hebben.

Mensen met tinnitus hebben vaak last van:

- problemen met concentreren
- problemen met slapen
- vermoeidheid
- somberheid
- frustratie
- irritatie
- angst

Wat zijn de oorzaken van tinnitus?

Veel mensen gaan op zoek naar de oorzaak van het geluid. Zij denken dat de klachten makkelijker op te lossen zijn wanneer ze de oorzaak vinden. Maar bij tinnitus is dat niet zo. Er wordt bijna nooit een simpele oorzaak gevonden. Er is dus ook geen makkelijke medische oplossing.



Wat zijn de gevolgen van tinnitus?

We kunnen het tinnitusgeluid dus niet weghalen. Daardoor worden de irritatie, frustratie en angst vaak groter. Hierdoor geven mensen meer aandacht aan de tinnitus, ook al willen ze dat niet. Dan wordt het moeilijk om aandacht of concentratie te hebben voor andere dingen dan de tinnitus.

Veel mensen gaan ook dingen ontwijken om 'het geluid niet te horen'. Ze proberen bijvoorbeeld het tinnitusgeluid te verbergen door naar andere geluiden te luisteren. Of ze ontwijken harde geluiden. Of ze zorgen juist dat het nooit stil is. Dat ze dit proberen, is logisch en begrijpelijk. Maar het betekent ook dat het dagelijkse leven steeds vaker draait om de tinnitus. En om het niet willen horen van het geluid.

Op deze manier worden ze steeds gevoeliger voor geluid en worden de klachten alleen maar erger. Het wordt steeds moeilijker om dagelijkse dingen te doen.

Patiënten geven aan dat ze problemen hebben met slapen, concentreren en ontspannen. En dat ze last hebben van somberheid en angst. Wij zien vaak dat de kwaliteit van hun leven minder wordt.

Hoeveel mensen hebben tinnitus?

In Nederland zijn er ongeveer 2 miljoen mensen die tinnitus hebben. 340.000 mensen hebben erge last en zoeken hulp voor de klachten. Ongeveer 60.000 mensen worden heel erg geremd door de tinnitus.

Welke behandeling biedt het Audiologisch Centrum MUMC+ voor tinnitus?

Onze behandeling is bedoeld om uw hersenen 'opnieuw te trainen' in het 'horen' van het tinnitusgeluid. Zo kan de tinnitus een signaal worden dat niet negatief is. U hoeft dan niets meer te ontwijken. Uw stemming verbetert en de angst wordt minder. Bij de meeste patiënten zien we dat de kwaliteit van leven beter wordt. Bij de behandeling gebruiken we technieken uit de cognitieve gedragstherapie (CGT).

Veel gestelde vragen over de behandeling

1. Hoe ziet de behandeling er precies uit?

We begrijpen dat u graag wilt weten hoe de behandeling er precies uitziet. Onze behandeling is een ervaringsgerichte therapie. Dit betekent dat het gaat om ervaren, voelen en doen. Het doel van de behandeling is om te wennen aan het tinnitusgeluid en het te accepteren. Deze behandeling is anders dan u tot nu toe gewend bent om met de tinnitus om te gaan. Het kan soms best lastig zijn, maar de psycholoog zal u goed begeleiden en ondersteunen. Samen met de psycholoog gaat u leren om beter met de tinnitus om te gaan.

Om de behandeling te laten slagen, is het belangrijk om er open aan te beginnen. Daarom is het beter om van tevoren juist niet te veel erover te weten. U vindt het misschien spannend om aan de behandeling te beginnen zonder te weten wat u kunt verwachten. Dat kunnen we ons voorstellen. Wij zullen u zo goed mogelijk begeleiden. Als u vragen, zorgen of opmerkingen heeft, kunt u terecht bij uw psycholoog.

2. Kan de tinnitus erger worden door de behandeling?

Nee, het tinnitusgeluid wordt niet harder of vervelender. Onze patiënten zeggen soms wel dat ze meer bezig zijn met de tinnitus tijdens de behandeling. Dit kan tijdelijk zorgen voor meer last. Dat is logisch. Wanneer u veel aandacht besteedt aan de tinnitus, kan het lijken alsof die tijdelijk erger wordt. Maar het tinnitusgeluid blijft bijna hetzelfde.

3. Is behandeling van de tinnitus moeilijker wanneer er meer tijd voorbijgaat? Ik ben al enkele maanden op zoek naar hulp.

Nee, de behandeling wordt niet moeilijker of makkelijker wanneer er meer tijd voorbijgaat. Persoonlijke factoren, dingen in de omgeving, ziektegeschiedenis en andere klachten kunnen wel invloed hebben op hoe de behandeling verloopt.

4. Ik krijg ook ergens anders begeleiding van een professional. Heeft dat invloed op de behandeling? Moet ik met die begeleiding stoppen?

Als u begeleiding heeft voor iets anders dan uw tinnitusklachten, dan is het niet nodig om met die begeleiding te stoppen. Onze behandeling draait vooral om de tinnitusklachten en kan tegelijk lopen met andere begeleiding. Het kan soms goed zijn om informatie te delen of dingen te bespreken met uw andere begeleider. Als dit nodig is, vragen wij altijd eerst uw toestemming hiervoor.

Bent u ergens anders in behandeling voor uw tinnitusklachten? Dan is het meestal slim om daar (tijdelijk) mee te stoppen. Dit geldt voor gewone én alternatieve behandelingen. Onze behandeling draait niet om het tinnitusgeluid zelf. Andere therapieën draaien vaak wel om het tinnitusgeluid zelf. Daardoor kunnen deze twee behandelingen elkaar tegenwerken.

5. Krijg ik de tinnitusbehandeling vergoed?

Alle behandelingen binnen het Audiologisch Centrum van Maastricht UMC+ vallen helemaal onder de audiologische zorg. Ook dit psychologische behandeltraject. Deze zorg krijgt u 100% vergoed vanuit de basisverzekering. Wel wordt uw (openstaande) eigen risico met u verrekend. Zoals dat gebeurt bij alle bezoeken aan een ziekenhuis. Heeft u hier vragen over? Neem dan contact op met uw zorgverzekering.

6. Hebben jullie tips die ik kan gebruiken tijdens de wachttijd?

Onze behandeling gaat vooral om ervaren, voelen en doen. Het kan goed zijn om zelf alvast te beginnen met lichaamsgerichte oefeningen. Deze kunt u doen om meer 'in het lijf te komen' en meer 'uit het denken' te komen. Gebruik deze oefeningen **niet** om de tinnitus te verbergen.

Wanneer u beter in uw vel zit, kunt u vaak beter omgaan met de tinnitus. Door de lichaamsgerichte oefeningen kunt u meer aan. Het is goed om te weten dat de oefeningen er niet voor zorgen dat het tinnitusgeluid vermindert of verdwijnt.

U kunt goede oefeningen vinden:

- in de app Insighttimer
- in de app [VGZ Mindfulness Coach](http://www.vgz.nl/gezond-leven/mentaal/mindfulness-coach) (www.vgz.nl/gezond-leven/mentaal/mindfulness-coach)
- op de website gerschurink.nl

Wij adviseren u om deze oefeningen meerdere keren per dag te doen, op verschillende momenten.

7. Door mijn werk wordt het voor mij lastig om tijdens kantooruren naar het Maastricht UMC+ te komen voor de behandeling. Hoe moet ik dit doen?

Onze ervaring is dat de meeste werkgevers deze behandeling (die meestal kort duurt) mogelijk willen maken. Als de tinnitusklachten minder worden, is dat vaak ook goed voor het werk. Als het nodig is, kunnen wij altijd contact opnemen met uw werkgever. Of een korte brief schrijven waarin we een korte uitleg geven over de behandeling. Natuurlijk doen we dit pas nadat u uw toestemming hiervoor heeft gegeven.

8. Ik heb problemen met slapen. Hebben jullie misschien tips voor mij?

We kunnen hier tijdens de behandeling goed naar kijken. Voor nu geven we deze algemene slaaptips:

- Het is normaal dat het slaappatroon verandert met de leeftijd. We weten uit onderzoek dat hoe ouder we worden, hoe minder diepe slaap we (nodig) hebben.
- Probeer sporten of andere actieve inspanningen zo veel mogelijk in de late middag of vroege avond te doen.
- Het drinken van koffie, thee, cola en alcohol kan invloed hebben op het slapen. Net als roken en laat eten van maaltijden. Probeer dit zo min mogelijk te doen.
- Maak het licht 's avonds minder fel. Dan maakt uw lichaam makkelijker het natuurlijke hormoon melatonine aan. Melatonine helpt om slaperig te worden. Kijk daarom 's avonds ook zo min mogelijk op een scherm.
- Zorg voor een prettige, niet te hoge temperatuur () in de slaapkamer. Hoe later in de nacht, hoe hoger uw lichaamstemperatuur. Als uw slaapkamer te warm is, kunt u het zelf ook te warm krijgen.
- Zorg ervoor dat uw avond vanaf ongeveer 2 uur voor het slapen wat rustiger is.
- Doe iedere dag dezelfde dingen voor het slapen: een bedritueel. Dit zorgt ervoor dat u ontspant en dat u zich kunt overgeven aan de slaap.
- Ga iedere dag rond dezelfde tijd naar bed.
- Ga naar bed wanneer u moe bent en niet uit gewoonte. Slaap alleen de tijd dat u slaap nodig heeft om u fit te voelen, niet langer ().
- Houd de slaapkamer voor slapen. Lees zo min mogelijk een boek in bed en kijk zo min mogelijk tv op de slaapkamer.
- Slaap zo min mogelijk tussendoor, zodat u in de avond moe bent.
- Bent u 's nachts aan het piekeren? Plan dan in de vroege avond een 'piekermoment' en schrijf deze gedachten van u af.
- Doe ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Zo komt uw lichaam in een staat van rust en kunt u eerder in slaap vallen. Hiermee kunt u ook de piekergedachten verminderen.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of zorgen? Neem dan gerust contact met ons op.

Jana Devos en **Lobke Dauven**, psychologen
tinnitusteam

- Telefoonnummer: 043 387 54 00

Websites

- [Tinnitus MUMC+](https://hersenenzenuwcentrum.mumc.nl/specialisme/keel-neus-en-oorheelkunde-kno/oor-gehoor-audiologie/tinnitus)
(hersenenzenuwcentrum.mumc.nl/specialisme/keel-neus-en-oorheelkunde-kno/oor-gehoor-audiologie/tinnitus)
- [Stichting Hoor mij: Alles over tinnitus](https://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/tinnitus/alles-over-tinnitus)
(www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/tinnitus/alles-over-tinnitus)

Laatst bijgewerkt op 23 januari 2025. Bekijk de meest actuele versie van deze folder op: info.mumc.nl/pub-580