

Tinnitus: wat u moet weten

Tinnitus, ook wel oorsuizen genoemd, is het horen van een geluid of geluiden zonder dat het geluid van buiten komt. Het wordt door anderen niet gehoord. Ongeveer 2 miljoen mensen in Nederland hebben wel eens last van tinnitus. Bij 1 op de 7 van hen is het geluid steeds aanwezig. Hoe tinnitus klinkt verschilt tussen mensen. Het kan bijvoorbeeld klinken als brommen, piepen, ruisen of fluiten. Het soort geluid en de sterkte kan veranderen tijdens een dag of tussen dagen.

Heeft u last van tinnitus? Dan is het belangrijk om te begrijpen hoe het werkt en wat u eraan kunt doen.

Wat zijn oorzaken van tinnitus?

Tinnitus gaat vaak samen met gehoorverlies. Een normaal werkend oor vangt geluiden op en stuurt deze door naar de hersenen. Dit proces begint bij de oorschelp en eindigt in de **hersenen**. Als iemand gehoorverlies heeft, komen er minder signalen van het oor naar de hersenen. Hierdoor kan het hersengebied voor geluid ‘overactief’ worden. Dit kan waargenomen worden als tinnitus. Er kunnen ook andere oorzaken zijn van tinnitus. Voorbeelden zijn oorproblemen zoals oorontstekingen en bijwerkingen van medicijnen. Een arts kan onderzoeken of er bij u een oorzaak te vinden is. Vaak is er geen oorzaak te vinden.

Wat zijn de problemen bij tinnitus?

Tinnitus kan het dagelijks leven beïnvloeden. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld moeite met slapen of concentreren. Dit kan leiden tot vermoeidheid. Zonder uitleg en hulp kunnen de problemen steeds groter worden. Sommige mensen worden depressief door hun tinnitus of kunnen hun dagelijkse bezigheden niet meer volhouden.

Tinnitus verdwijnt meestal niet, maar de last die u van tinnitus heeft kan vaak wél verminderd worden. Er is dus een **verschil tussen ‘tinnitus hebben’ en ‘last van tinnitus hebben’**. Door de last van de tinnitus te verminderen, is de invloed op het dagelijks leven kleiner. Hieronder wordt uitgelegd hoe tinnitus werkt. Dit is belangrijk om te weten als u de last die u heeft van uw tinnitus wilt verminderen.

Hoe werkt tinnitus?

Als we een geluid horen, bepalen onze hersenen of het een belangrijk geluid is. Als de hersenen een geluid belangrijk vinden, dan horen wij het geluid bewust. Een voorbeeld is het alarmsignaal van een wekker. Als de hersenen een geluid niet belangrijk vinden, dan filteren de hersenen het geluid weg. Geluiden die weggefilterd worden, horen wij niet bewust. Een voorbeeld is het geluid van slikken. Als u actief aandacht geeft aan geluiden zoals een tikkende klok, dan leren uw hersenen dat het een belangrijk geluid is. U zal die geluiden dan bewust horen. Dit werkt ook zo bij tinnitus.

- Hoeveel last iemand van tinnitus heeft, hangt dus af hoe belangrijk de hersenen de tinnitus vinden.

Bij mensen die last hebben van tinnitus, werkt het **filteren van geluid** in de hersenen niet goed. De tinnitus wordt onterecht als een belangrijk geluid gezien. De hersenen filteren de tinnitus dan niet weg. Daardoor blijft u de tinnitus horen. Vermoeidheid, stress, angst of depressie maken het moeilijker om geluiden weg te filteren. Hierdoor kan u meer last hebben van uw tinnitus. Ook als u zelf extra aandacht geeft aan uw tinnitus of aan horen en verstaan in het algemeen, filteren uw hersenen geluiden minder goed weg. De tinnitus wordt dan duidelijker hoorbaar en daardoor kan de last die u van de tinnitus heeft erger worden.

Om de last te verminderen, moet het filteren hersteld worden. Daarvoor moeten we ons eerst afvragen waaróm uw hersenen de tinnitus een belangrijk geluid vinden. Daarna kunt u uw hersenen helpen om de tinnitus niet meer belangrijk te vinden. De tinnitus wordt dan beter weggefilterd. Hieronder leest u wat u zelf kunt doen en hoe u hulp kunt krijgen om minder last te hebben van uw tinnitus.

Wat kunt u doen?

Deze adviezen kunnen helpen om minder last te hebben van uw tinnitus:

- Maakt u zich zorgen over uw klachten? Laat u onderzoeken door een arts. Meestal is er geen medische oorzaak voor uw tinnitus en kan een arts u geruststellen.
- Als u slechter hoort, probeer dan of een hoortoestel helpt. Een hoortoestel kan helpen om uw harsengebied voor geluid tot rust te brengen en uw aandacht van de tinnitus af te halen. De gehoorrevalidatie kan via een audicien verlopen of eventueel via een KNO-arts of Audiologisch Centrum.
- Blijf uw dagelijkse activiteiten doen zoals werk of hobby's. Zorg daarbij voor voldoende omgevingsgeluiden. Dit helpt om uw aandacht van de tinnitus af te halen.
- Merkt u dat stress de tinnitus verergert? Probeer de stress te verminderen door bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, wandelen of yoga.
- Zorg voor voldoende (nacht)rust. Als de tinnitus hindert bij in- of doorslapen kunnen achtergrondgeluiden in de slaapkamer soms helpen.
- Wees kritisch naar behandel mogelijkheden die bijvoorbeeld via internet worden aangeboden. Zorg dat u goed geïnformeerd bent. Onderaan deze folder vindt u betrouwbare websites waar u meer informatie kunt vinden. Zo nodig kunt u onafhankelijk advies vragen aan uw huisarts. Bent u al bekend bij een KNO-arts of Audiologisch centrum dan kunt u daar ook advies vragen.

Hoe kunt u hulp krijgen?

Als tinnitus uw leven sterk beïnvloedt en het u zelf niet lukt er minder last van te hebben, is er begeleiding mogelijk. Voorbeelden waar u terecht kunt voor hulp:

- Audiologisch Centrum (zie www.fenac.nl).
Centrum gespecialiseerd in de begeleiding van mensen met tinnitus.
- GGMD (zie www.GGMD.nl).
Voor begeleiding van mensen met gehoorproblemen, dus ook tinnitus.
- Er zijn verschillende zelfhulpboeken voor het omgaan met tinnitus. Deze kunnen u helpen om meer grip op uw tinnitus te krijgen. Voorbeelden zijn:
 - Eerste Hulp Bij Oorsuizen (Olav Wagenaar, EAN 9789491549311)
 - Oorzaken (Arno Liefink, EAN 9789024400553).

Meer informatie

Meer informatie over tinnitus vindt u op:

- www.stichtinghoormij.nl/tinnitus
Informatie vanuit de Nederlandse patiëntenvereniging voor mensen met gehoorproblemen (dus ook tinnitus) en evenwichtsproblemen.
- Thuisarts (zie www.thuisarts.nl en zoek op tinnitus).
Betrouwbare informatie over tinnitus en andere medische problemen, gebaseerd op de meest recente richtlijnen.
- <https://www.kno.nl/patienten-informatie/oor/oorsuizen/>
Informatie opgesteld door de Vereniging voor Keel-Neus-Oorheelkunde en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied in samenwerking met Stichting Hoormij (patiëntenvereniging).