

# Tinnitusbehandeling

## Informatie

U staat op de wachtlijst om te starten met een behandeling voor uw tinnitusklachten. In deze brochure geven we u alvast wat informatie om door te nemen voor de start van de behandeling.

## Tinnitus

In Nederland zijn er ongeveer 2 miljoen mensen (15%) die tinnitus hebben. 340.000 mensen (3-4% van de bevolking) hebben erge last en zoeken hulp voor de klachten en circa 60.000 personen in Nederland worden in zeer ernstige mate belemmerd door de tinnitus (NIPO, 2002). Klachten die vaak voorkomen in combinatie met tinnituslast zijn ernstige concentratie- en slaapproblemen, angst, somberheid en vermoeidheid.

Tinnitus Aurium is de medische term voor oorsuizen. Het Latijnse 'tinnire' betekent bellen of rinkelen, 'aurium' betekent 'van het oor'. Iemand met tinnitus neemt voortdurend een geluid waar in het oor of in het hoofd (fluiten, suizen, brommen, zoemen en soms meerdere geluiden door elkaar) zonder dat er een geluidsbron in de omgeving aanwezig is. Tinnitus wordt alleen door u zelf waargenomen en kan dus niet door een ander worden gehoord. Het kan zo hinderlijk zijn dat ernstige beperkingen in het dagelijkse leven en functioneren ontstaan.

Deze brochure geeft u informatie over tinnitus en wat het Maastricht UMC+ voor u kan betekenen om deze hinderlijke klachten te behandelen. Indien u na het lezen van de informatie nog vragen heeft of meer informatie wenst, aarzel dan niet contact met ons op te nemen.

## Oorzaken en gevolgen

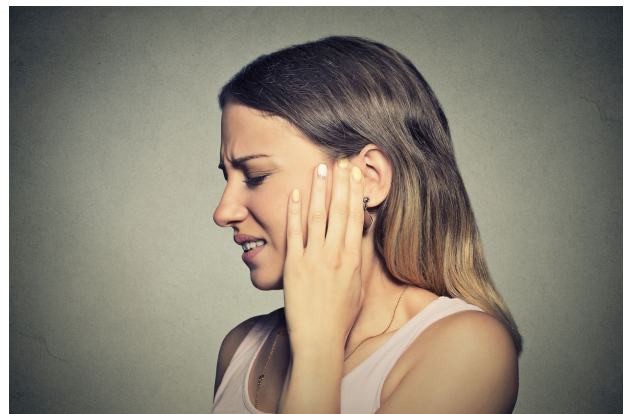
Tinnitus lijkt een eenvoudig probleem ('een continu geluid in mijn hoofd') maar is in feite een complexe klacht, waarbij gehoor, gedachten, emoties en gedrag elkaar beïnvloeden. Eenvoudig gezegd is tinnitus een ongewenste geluidsprikkel, die erg lijkt op een chronische pijnprikkel. Als wij deze ongewenste geluidsprikkel waarnemen, dan kan hij in sommige gevallen een zeer negatieve en bedreigende betekenis krijgen. Die betekenis gaat in veel gevallen veel verder dan 'een beetje irritant'. Vaak zien we dat irritatie, frustratie of zelfs angst ontstaat. Veel mensen gaan op zoek naar de oorzaak of de bron van het geluid, omdat er wordt gedacht dat het vinden van de oorzaak ook bij kan dragen bij het oplossen van de klachten.

Bij tinnitus is dat laatste niet zo: een eenvoudige oorzaak wordt in de meeste gevallen (> 99.9%) niet gevonden en dat betekent dat er ook geen eenvoudige medische oplossing is. We kunnen het tinnitusgeluid dus niet wegnemen. Daardoor neemt de irritatie, frustratie en angst vaak toe. Dat betekent dat er onvrijwillig meer aandacht naar de tinnitus gaat, waardoor het moeilijk is je aandacht ergens anders op te richten, of je op iets anders te concentreren. Daarnaast ontstaan vaak ook vermijdings- en ontsnappingsneigingen om 'het geluid niet te willen horen'. Dit uit zich vaak in het maskeren van het tinnitusgeluid door middel van andere geluiden, het vermijden van harde geluiden, het vermijden van stilte etc. Dat is een logisch en begrijpelijk gevolg, maar het betekent ook dat het dagelijkse leven steeds vaker in het teken van (het niet willen horen) de tinnitus komt te staan.

Omdat de tinnitus continu aanwezig is, er geen oorzaak of oplossing gevonden wordt en de vermijdingsreacties blijven bestaan, wordt het auditieve systeem steeds gevoeliger en de klachten alsmat erger. Dagelijkse taken worden steeds moeilijker uit te voeren. Patiënten rapporteren problemen met slapen, concentreren, ontspannen, een sombere stemming en angst. Hierdoor zien we vaak een vermindering van de kwaliteit van leven.

## Oplossingsrichting

De behandelingen die we aanbieden richten zich op het 'hertrainen' van het brein in het waarnemen van het tinnitus signaal. Zo kan de tinnitus een neutraal signaal worden, waardoor men geen vermijdende handelingen meer hoeft uit te voeren, de stemming verbetert en angst kan afnemen. In het algemeen zien we hierdoor een verbetering van de kwaliteit van leven. De behandeling is gebaseerd op cognitieve gedragstherapeutische technieken (CGT).



# Veelgestelde vragen

## 1. Wat houdt de behandeling precies in?

We begrijpen dat het starten met de behandeling vragen bij u oproept en dat u graag wilt weten wat de behandeling precies inhoudt. Onze behandeling is een ervaringsgerichte behandeling en zal anders zijn dan u tot nu toe gewend bent om met de tinnitus om te gaan. Met momenten kan de behandeling ook best pittig zijn, maar hierin zult u door de psycholoog goed begeleid en ondersteund worden. Samen met de psycholoog gaat u het proces in om anders (beter) met de tinnitus om te kunnen gaan. Voor het slagen van de behandeling is het daarom ook goed om er blanco in te stappen en er op voorhand juist niet te veel over te weten. We kunnen ons voorstellen dat het best spannend kan zijn om, zonder te weten wat u te wachten staat, aan de behandeling te beginnen. We zullen u zo goed mogelijk hierin begeleiden. U kunt met uw vragen/zorgen/opmerkingen altijd terecht bij uw behandelend psycholoog.

## 2. Zou er een risico kunnen bestaan, dat als je behandeling ondergaat, de tinnitus erger wordt ?

Nee, het tinnitusgeluid zal niet luider of storender worden. Wel merken wij soms dat onze patiënten rapporteren meer bezig te zijn met de tinnitus gedurende de behandeling en dit kan tijdelijk tot meer hinder leiden. Het effect dat tinnitus tijdelijk lijkt toe te nemen is natuurlijk ook best te verwachten, wanneer je veel aandacht gaat besteden aan de tinnitus. Het tinnitusgeluid over het algemeen genomen nagenoeg gelijk. De behandeling richt zich op acceptatie/gewenning aan het tinnitusgeluid.

## 3. Is behandeling van de tinnitus moeilijker, naarmate de tijd verstrijkt (ik ben namelijk al enkele maanden op zoek naar hulp / behandeling)?

De behandeling is niet moeilijker of gemakkelijker naarmate de tijd verstrijkt. De voortgang van de behandeling kan wel worden beïnvloed door persoonlijke en omgevingsfactoren, ziektegeschiedenis en bijkomende klachten.

## 4. Ik word tevens elders door een professional (psycholoog, homeopaat, maatschappelijk werker etc.) begeleid, beïnvloedt dat de behandeling? Moet ik met die begeleiding stoppen?

Het is niet noodzakelijk met deze begeleiding te stoppen. Onze interventie richt zich met name op de tinnitusklachten en kan parallel lopen aan andere begeleiding. Het kan in sommige gevallen raadzaam zijn om informatie te delen en/of zaken af te stemmen met uw externe begeleider/behandelaar. Mocht dit noodzakelijk zijn, dan zullen wij altijd eerst uw toestemming hiervoor vragen. Mocht u elders in behandeling zijn voor uw tinnitusklachten (hieronder vallen zowel reguliere als alternatieve behandelingen), dan is het in de meeste gevallen verstandig om hier (tijdelijk) mee te stoppen. Onze behandeling richt zich namelijk op het werkingsmechanisme van het brein op de tinnitus en niet op het tinnitusgeluid zelf. Andere therapieën hebben deze insteek vaak wel, waardoor deze twee behandelingen soms haaks op elkaar kunnen staan en kan het slagen van onze behandeling in de weg staan.

## **5. Wordt de tinnitusbehandeling vergoed?**

Alle behandelingen binnen het Audiologisch Centrum van Maastricht UMC+ vallen volledig onder de audiologische zorg (audiologisch product), ook het psychologische behandeltraject. Deze zorg wordt 100% vergoed vanuit de basisverzekering. Wel wordt, net zoals bij alle bezoeken aan een ziekenhuis, uw (openstaand) eigen risico met u verrekend. Bij specifieke vragen kunt u contact opnemen met uw zorgverzekering.

## **6. Hebben jullie misschien tips die ik kan toepassen ter overbrugging van de wachttijd?**

Onze behandeling is een ervaringsgerichte therapie die zich voornamelijk richt op ervaren, voelen en doen. Het kan waardevol zijn om zelf al te starten met lichaamsgerichte oefeningen. Hierbij raden wij aan om deze in te zetten om meer 'in het lijf te komen' en wat meer 'uit het denken' te komen. NIET ter maskering van de tinnitus! Wanneer we namelijk 'beter in ons vel zitten', kunnen we de tinnitus(last) ook vaak beter 'handelen'. De lichaamsgerichte oefeningen dragen dus vooral bij aan het vergroten van onze draagkracht. Het is goed om u te realiseren dat de oefeningen er niet voor zullen zorgen dat het tinnitusgeluid afneemt, vermindert of verdwijnt! Het is goed om deze oefeningen op verschillende momenten op de dag toe te passen.

Enkele websites/apps waar u goede oefeningen kunt vinden:

- mindfulness app (ios en googleplay store)
- vgz mindfulness coach (app)
- <https://www.gerschurink.nl/audio.php/blog.php>

## **7. Ik heb problemen met slapen, hebben jullie misschien tips voor me?**

Tijdens de behandeling kan, indien u slaapklachten ervaart, hier specifiek op worden ingegaan. Voor nu kunnen deze algemene slaaptips u wellicht enige informatie verschaffen.

- Het is een normaal verschijnsel dat ons slaappatroon verandert met de leeftijd. We weten uit onderzoek dat naarmate we ouder worden, we minder diepe slaap (nodig) hebben.
- Probeer sporten of andere actieve inspanningen zoveel mogelijk in de namiddag of vroege avond te doen.
- Het drinken van koffie, thee, cola en alcohol kan van invloed zijn op het slapen. Evenals het laat nuttigen van maaltijden en roken. Probeer dit daarom te beperken.
- Dim het licht in de avonduren zodat het natuurlijke hormoon Melatonine zijn werk kan doen. Dit zorgt namelijk voor een slaperig gevoel. Beperk om deze reden ook je schermtijd in de avond.
- Zorg voor een goede temperatuur in de slaapkamer. Naarmate de nacht vordert stijgt je lichaamstemperatuur. Dit kan worden beïnvloed door omgevingstemperatuur.
- Zorg voor een dagafbouw vanaf ongeveer twee uur voor het eigenlijke slapen gaan.
- Houdt een vast bedritueel aan, dit bevordert de ontspanning en het kunnen overgeven aan de slaap. Ook vaste bedtijden zijn aan te bevelen.
- Ga naar bed als je moe bent en niet uit gewoonte. Beperk de slaapperiode tot de benodigde slaaptijd.
- Houdt de slaapkamer voor slapen. Lees zo min mogelijk een boek en kijk zo min mogelijk televisie op de slaapkamer.
- Slaap zo min mogelijk tussendoor zodat je in de avond moe bent.
- Indien er 's nachts sprake is van terugkerende piekergedachten, las dan in de vroege avond een "piekermoment" in en schrijf deze gedachten van je af.
- Het doen van ontspannings- en ademhalingsoefeningen brengt het lichaam in een staat van rust waardoor men eerder in slaap kan vallen. Hiermee kan ook de stroom van piekergedachten verminderen.

## **8. Ik werk momenteel (fulltime), het wordt voor mij lastig om tijdens kantooruren naar het Maastricht UMC+ te komen om de behandeling te volgen, hoe moet ik dit doen?**

Onze ervaring is dat de meeste werkgevers bereid zijn om deze (meestal kortdurende behandeling) te faciliteren. Indien noodzakelijk, kunnen wij altijd (na uw toestemming) contact opnemen met de werkgever of een korte brief schrijven waarin kort iets wordt uitgelegd over de behandeling. We zien meestal dat werkgevers bereidheid tonen in het kunnen volgen van de behandeling. Een vermindering van de tinnituslast, komt in veel gevallen het werk ook ten goede.

# 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: 043-38775494
- Website: <https://kno.mumc.nl/tinnitus>

*Laatst bijgewerkt op 25 oktober 2021*