Help, mijn oren suizen!

Tips & Tools voor het omgaan met tinnitus

Een plotselinge piep, ruis, brom of suizend geluid in je hoofd: zacht of allesoverheersend, constant of met tussenpozen. En het gaat maar niet weg. Je vraagt je af: wat is dit? Waar komt het vandaan? Maar vooral, hoe kom ik ervan af?

Hoormij·NVVS weet waar je mee te maken kan krijgen bij tinnitus. We bieden je betrouwbare informatie, handvatten en steun. Kijk hiervoor op www.stichtinghoormij.nl. Je kunt zelf ook veel doen om klachten te verlichten. Hier vind je praktische tips & tools daarvoor.

Tekst **Chris van den Dries / Marie-Jeanne Bisscheroux** Illustraties **Leen van der Heijdt**

Vooraf

- **Kijk het even aan:**
  Tinnitus kan vanzelf verdwijnen. Wacht een paar dagen voor je hulp zoekt, tenzij de klachten heftig zijn.
- **Voorkom verergering:**
  - Bescherm je oren tegen harde geluiden
  - Vermijd of beperk stress en spanning
  - Verzet je niet tegen het oorsuizen
  - Wees voorzichtig met medicijnen; sommige maken de tinnitus erger. Overleg met je arts
- **Zoek deskundige hulp:**
  Houdt de tinnitus aan ondanks de tips & tools hiernaast? Of wordt het erger? Ga naar de huisarts of een specialist. Kijk op Thuisarts.nl bij oorsuizen, of op stichtinghoormij.nl:
  - **Tinnitus Patiëntentool:** duidelijke medische informatie op basis van de KNO-richtlijn (https://www.patienten-informatietool.nl/oorsuizen)
  - **Overzicht Hulpverleners:** pdf met info over hulpverleners en trajecten (toets in op Google: bit.ly/4t1B8JP)

Leer meer over tinnitus

- Raadpleeg betrouwbare informatie: stichtinghoormij.nl, KNO-vereniging, UMC's.
- Aanbevolen boeken over tinnitus, met oefeningen:
  - *Eerste hulp bij oorsuizen* – Olav Wagenaar
  - *Oorzaken* – Arno Liefink
  - *(H)oren(dol)?!* – Annick Gilles
  - *Over Tinnitus* – Bart Vinck
- Bekijk webinars en bezoek bijeenkomsten als het Tinnitus Trefpunt (bekijk de agenda op stichtinghoormij.nl)

Leef gezond en zoek afleiding

- Blijf actief en in beweging, eet gezond, ontspan en rust genoeg.
- Beperk of vermijd cafeïne, nicotine en alcohol.
- Zoek afleiding: wandelen, sporten, tuinieren, werk of hobby's.

Hulpmiddelen

- Op maat gemaakte oordoppen (met mate gebruiken)
- Hoortoestellen of solo-apparatuur (Hoorwijzer.nl)
- Noise cancelling koptelefoons
- Apps met rustgevende geluiden: *myNoise, Resound Relief, BetterSleep*
- Apps voor meditatie en ontspanning: *Headspace, Calm, InsightTimer*

Ontspan

- Bedenk wat jou rust geeft; verzet kost energie.
- Zet zachte achtergrondgeluiden op (radio, regen, zee - ook via apps).
- Vermijd totale stilte.
- Neem – zo nodig - dagelijks 1 à 2 keer een korte rustpauze (20 min. ogen dicht).
- Probeer yoga-, mindfulness-, meditatie- of ademhalingsoefeningen.
- Acceptatie helpt - er zijn therapieën die daarbij ondersteunen.

Praat erover

- Vertel het je omgeving; begrip helpt.
- Laat jouw tinnitusgeluid horen via de geluidsfile 'Zo klinkt tinnitus' met 150 tinnitusgeluiden op stichtinghoormij.nl. Zoek op: Hoe klinkt tinnitus?
- Wissel ervaringen uit met lotgenoten: via het Tinnitus Trefpunt, bijeenkomsten, of gemodereerde Facebookgroepen, zoals:
  - Eerste Hulp Bij Oorsuizen / Tinnitus
  - Leven met tinnitus en/of hyperacusis
  - Tinnitus / Oorsuizen / Hyperacusis Eerste Hulp

Slaap beter

- Houd vaste slaaptijden aan.
- Beperk het gebruik van pc, smartphone of tablet voor het slapen.
- Vermijd alcohol, nicotine en cafeïne in de avond.
- Geen intensieve gesprekken of grote lichamelijke inspanning voor het slapen.
- Maak een avondwandeling of neem een warm bad.
- Zorg voor een koele slaapkamer.
- Lees iets rustigs of zet (op de achtergrond) een audioboek aan.
- Gebruik eventueel een tinnituskussen met ingebouwde luidsprekers.
- Focus op rustige ademhaling.

Zelfhulpprogramma's

Applicaties en cursussen waarmee je zelfstandig leert omgaan met tinnitus:

- **EHBOorsuizen –** Therapieland: www.therapieland.nl
- **Sus Tinnitus –** Still Tinnitus: stilltinnitus.com/nl/
- **Tinzo –** grip op tinnitus en hyperacusis: tinzo.nl
- **Freequency –** augmented reality game: freequency.app
- **MindEar –** app: mindear.com/about