

Omgaan met tinnitus



Lapperre 
Wij maken alle oren blij

De stilte doorbroken

We kennen het allemaal wel, het geluid dat nog nazindert wanneer je na een trouwfeest of concert thuiskomt in de stilte van de nacht. Meestal hoor je de volgende ochtend weer perfect normaal. Maar bij sommige mensen blijft het suizen, rinkelen of piepen. **Dat blijvende geluid noemen we tinnitus. Voor mensen die hieraan lijden is het een constante bron van ergernis.**

Gelukkig is het vaak mogelijk om het lawaai in je hoofd te verzachten. Bij Lapperre hanteren we een persoonlijke behandelingsmethode op maat van je gehoor, fluittoon en levensstijl. Hoortoestellen kunnen daarbij een belangrijke rol spelen, in combinatie met professionele ondersteuning door onze tinnitusexperts.

Met deze brochure willen we je meer inzicht geven in het verloop en de impact van tinnitus. We vertellen ook hoe we bij Lapperre te werk gaan om de fluittoon in je hoofd te verlichten. **Zo komt er plaats vrij voor de geluiden die er echt toe doen.**





Wist je dat 30% van de wereldbevolking ooit tinnitus ervaart?

Ongeveer **1 persoon op 7**
heeft last van tinnitus,
met een stijging naarmate
de leeftijd.



Wat is tinnitus?

Het geluid dat tussen je oren zit

Tinnitus is de medische term voor het symptoom waarbij je een onaangenaam en vaak constant geluid hoort. Enkel de persoon in kwestie kan dit geluid horen.

Tinnitus kan verschillende vormen aannemen: ruisen, fluiten, rinkelen, suizen of een 'tuut' in de oren bijvoorbeeld. Het geluid kan hoog of laag zijn, gelijkmatig of ritmisch, luid of stil... Het kan gaan om pulserende tinnitus –een suizing die kloppend aanvoelt, zoals een hartslag– of de tinnitus kan continu zijn. Belangrijk om weten is dat tinnitus geen ziekte is, maar wel een symptoom.

Het is het lichaam zelf, niet de omgeving, dat in de hersenen een fluittoon opwekt. Meestal gaat tinnitus gepaard met gehoorverlies. In veel gevallen kan er ook een link gelegd worden met gebeurtenissen of omstandigheden die niets te maken hebben met het gehoor, zoals ziekte of stress.

Komt tinnitus vaak voor?

Hoeveel mensen hebben tinnitus?

Vandaag heeft ongeveer 1 op de 7 personen last van tinnitus. Bovendien komen de symptomen vaker voor naarmate de leeftijd vordert. Eén op vijf 55 tot 65-jarigen hoort voortdurend een fluittoon, oorsuizing of rinkelgeluid.*

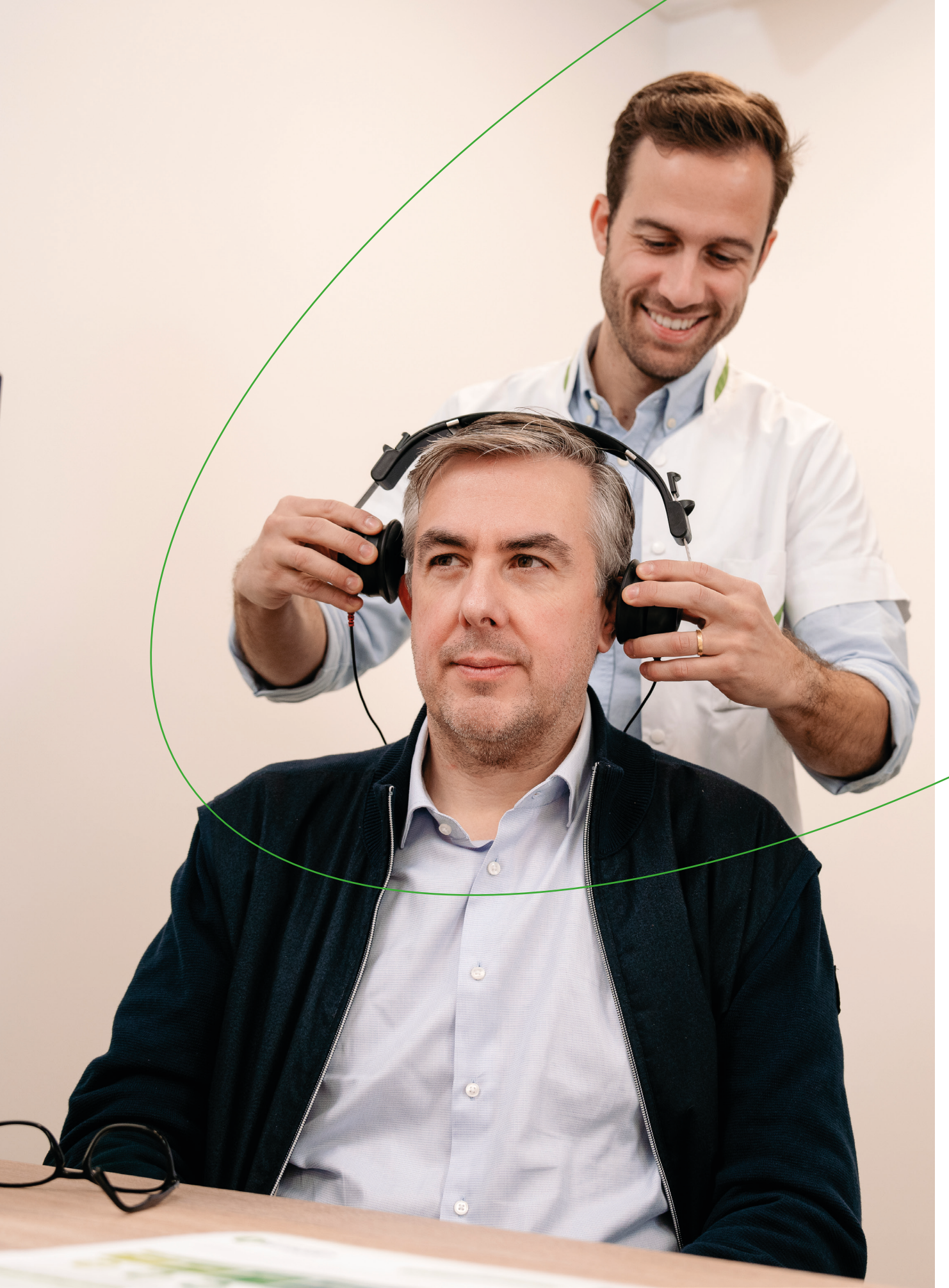
* Biswas et al. (2022), The Lancet Regional Health - Europe

Tinnitus en gehoorverlies

Triggers en neveneffecten

Tinnitus kan door verschillende factoren uitgelokt worden. De meest voorkomende trigger is gehoorschade. Deze gehoorschade kan gerelateerd zijn aan de blootstelling aan harde geluiden of leeftijdsgebonden zijn. Zo blijken de hersenen een verhoogde activiteit te vertonen in een poging om gehoorverlies te compenseren. Het resultaat is een voortdurende fluittoon. Zelfs als het gehoorverlies zo klein is dat je er eigenlijk niets van merkt, kan dit effect optreden.

Sommige patiënten worden zich pas bewust van de fluittoon na een stressvolle periode of ziekte. Alcohol, nicotine of cafeïne kunnen de symptomen erger maken. Ook bepaalde geneesmiddelen kunnen tinnitus veroorzaken of beïnvloeden. Aarzel dus niet om je arts te raadplegen.



Het doel van het Tinnitus Managementplan is je stap voor stap minder doen focussen op je tinnitus, zodat je opnieuw **leert genieten van mooie geluiden.**

Tinnitus draaglijker maken

Het idee achter Tinnitus Management

Bij Lapperre zijn we ervan overtuigd dat we je kunnen helpen bij je tinnitusklasten. Daarom hebben we het Tinnitus Managementplan ontwikkeld, een traject dat je helpt je tinnitus draaglijker te maken. De ervaring leert ons dat we ongeveer 80% van de mensen met tinnitus kunnen helpen met het Tinnitus Managementplan. Kom dus gerust eens langs bij een Lapperre hoorcentrum in je buurt!

Waarom kan je je verwachten bij je eerste afspraak?

Tijdens de eerste afspraak wil je audioloog, die getraind is in Tinnitus Management, vooral meer inzicht krijgen in je gehoor, hoe je je tinnitus ervaart en wat je belangrijk vindt in het leven. Daarna zal hij of zij je gehoor ook testen. Op basis van deze informatie krijg je een overzicht van de behandelingsmogelijkheden in je persoonlijke situatie.

Jouw persoonlijk Tinnitus Managementplan

Niet iedereen heeft evenveel last van tinnitus, niet iedereen hoort dezelfde fluittoon, niet iedereen houdt er dezelfde levensstijl op na. Tinnitus is persoonlijk, dus moet de behandeling dat ook zijn. Je audioloog bij Lapperre stelt daarom een persoonlijk behandelingsplan op, dat je helpt om met de tinnitus om te gaan.

Eerst en vooral helpen we je beter te begrijpen waar tinnitus vandaan komt en proberen we de stressgerelateerde tinnitus te verminderen. Zoals bij alle stressgerelateerde klachten speelt relaxatie ook in de behandeling van tinnitus een belangrijke rol. Aan de hand van onderstaande afbeelding legt de audioloog uit waarom tinnitus op sommige momenten meer opvalt dan op andere momenten. Als het stil is, zoals 's nachts, valt je fluittoon nu eenmaal meer op dan overdag wanneer er meer omgevingsgeluid is. Vergelijk het met een straatlantaarn die in het donker veel harder lijkt te schijnen dan op klaarlichte dag.



Het Lapperre Tinnitus Managementplan

Binnen het Tinnitus Managementplan maken de Lapperre-experts gebruik van de beste hulpmiddelen om je behandeling af te stemmen op je hoorsituatie, tinnitus en levensstijl. Allemaal samen vormen deze hulpmiddelen het Lapperre Tinnitus Managementplan.



Hoortoestellen

Hoortoestellen kunnen helpen bij chronische tinnitus omdat in 80% van de tinnitusgevallen er ook sprake is van gehoorverlies. Uit onderzoek* is gebleken dat meer dan 70% van de hoortoesteldragers hun tinnitus als minder storend waarneemt tijdens het dragen van hoortoestellen.

* Schmitt, R. (2024). Reported reduction in tinnitus-related annoyance when wearing hearing aids. [White paper based on a customer survey]. Phonak Field Study News.



Ruisgenerator

Als hoortoestellen alleen niet genoeg of een te beperkt resultaat opleveren, is een ruisgenerator een interessant(e) alternatief/aanvulling. De ruisgenerator zorgt voor een constante geluidsverrijking, wat vooral in héél stille geluidssituaties cruciaal is.



SilentCloud-app

SilentCloud is een applicatie die een geavanceerd tinnitusmanagement biedt.

Deze medische app bevat gratis toegankelijke informatie over tinnitus en directe toegang tot een geluidenbibliotheek en relaxatieoefeningen. Daarnaast brengt de app ook meer geavanceerde therapieën, zoals cognitieve gedragstherapie en geluidstherapie, samen in een krachtig hulpmiddel voor zelfstandig tinnitusbeheer. Meer informatie vind je op lapperre.be/nl/tinnitus/silentcloud

De volgende stap: geavanceerde begeleiding

Ons team van tinnitusexperten

Mocht het Tinnitus Managementplan niet voldoende blijken, dan staan de Lapperre-tinnitusexperten voor je klaar met een geavanceerde begeleiding.

Al meer dan 15 jaar leggen zij zich toe op geavanceerde begeleiding van personen met tinnitus. Deze begeleiding is gebaseerd op het neurofysiologisch model van Prof. Jastreboff en bevat ook elementen uit de cognitieve gedragstherapie. Het doel is niet om de tinnitus te bestrijden, wel om de hinder van de tinnitus te doen afnemen. Het expertenteam zorgt voor nog meer inzicht in je persoonlijke tinnitusproblematiek en voor begeleiding op maat. Je audioloog regelt voor je een afspraak bij één van deze experts.

Meer weten over tinnitus? Lees er alles over op

- [Lapperre.be/nl/tinnitus/](https://lapperre.be/nl/tinnitus/)
- Belgique Acouphènes
www.belgiqueacouphenes.be
- American Tinnitus Association
www.ata.org
- British Tinnitus Association
www.tinnitus.org.uk





Lapperre staat
steeds voor je klaar
met persoonlijk advies
en handige tips

0800 10 888 | info@lapperre.be | www.lapperre.be
Onze klantendienst helpt je graag verder.