

# Tinnitus, wat kun je doen?



## **WAT IS TINNITUS?**

Tinnitus is een geluid dat je hoort in je hoofd of in je oren. Anderen kunnen het niet horen. Het kan voor iedereen anders klinken. Soms is het een ruis, zoem, sis of een piep. Je bent niet de enige met tinnitus. Er zijn meer mensen die tinnitus horen. Het komt voor bij volwassenen en kinderen. Sommigen hebben er geen last van en anderen maken zich zorgen. Wanneer je last hebt van tinnitus, zijn er dingen die je kunt doen zodat het geluid minder wordt. Soms verdwijnt het geluid zelfs helemaal, soms ook niet.

## **IS ER EEN PILLETJE TEGEN TINNITUS?**

Tinnitus is geen ziekte, er zijn geen pilletjes voor. Er zijn wel veel dingen die je kunt doen waardoor het geluid in je hoofd zachter klinkt of minder opvalt.

## **WAT KUN JE DOEN?**

### **Laat je oren en gehoor nakijken**

- Ga naar de huisarts of KNO-arts en laat je oren nakijken, zodat je weet dat je oren in orde zijn.
- Laat op een audiologisch centrum nakijken of je goed hoort. Wanneer je een gehoorverlies hebt, krijg je advies over het wel of niet dragen van een hoortoestel. Als je slechthorend bent en hoortoestellen gaat dragen, zorgt dit er vaak voor dat je minder last hebt van tinnitus.

### **Luister naar geluiden op de achtergrond**

Het kan helpen om achtergrondgeluid aan te zetten, zoals een radio of een ventilator. Het maakt niet uit wat voor geluid het is en het hoeft niet hard te staan, zolang je het op de achtergrond hoort en je er niet aan stoort.

### **Doe ontspanningsoefeningen**

- Als je iets spannend vindt, bijvoorbeeld wanneer je een toets hebt op school of een sportwedstrijd, kun je meer last hebben van tinnitus. Overleg met jouw juf, meester of trainer of je op een rustige plek tot rust mag komen. Het kan helpen om ontspanningsoefeningen/ ademhalingsoefeningen te doen of naar muziek te luisteren.
- Als je je ergens druk om maakt of boos bent kan tinnitus harder klinken. Het kan helpen om met iemand te praten, zoals een familielid of vriend/vriendin. Dan kunnen jullie samen bedenken wat jou kan helpen om je meer ontspannen te voelen.
- Als je moeite hebt met in slaap vallen, dan kun je het beste iets rustigs gaan doen, zoals muziek luisteren, een boek lezen of ontspanningsoefeningen doen. Je kunt beter geen computerspelletjes spelen, TV kijken of op social media gaan. Dit zorgt ervoor dat je hersenen wakker blijven/ worden, waardoor je moeilijk in slaap komt.

De informatie in deze flyer is bedoeld als aanvulling op- en niet als vervanging van gedegen medisch advies door een specialist op gebied van tinnitus. Voor meer informatie en persoonlijk advies kun je contact opnemen met je huisarts en/of audiologisch centrum.

Audiologisch Centrum Holland Noord  
De Vliegerstraat 1a  
1816 KD Alkmaar  
T. 072 – 514 050  
achn@nsdsk.nl