



Wat is tinnitus?



Wat is tinnitus?

Hoort u een suis- of pieptoon in uw oren? Dit heet tinnitus. Het klinkt als suizen, fluiten, piepen, bellen, brommen, zoemen of als meerdere geluiden door elkaar. Het geluid is hard of zacht, hoog of laag, altijd aanwezig of soms. De een heeft er meer last van dan de ander.



De cijfers

1 op de 8 Nederlanders heeft wel eens last van tinnitus. Van deze groep heeft 15% de hele tijd last van oorsuizen, dat zijn 300.000 mensen. Misschien bent u er één van. Bij een groep van ongeveer 60.000 mensen heeft tinnitus grote invloed op de kwaliteit van leven.



Hoe komt het?

Uit onderzoek is gebleken dat tinnitus vaak samengaat met een gehoorverlies. Het kan zinvol zijn om hoortoestellen te dragen.

Hoe ga je ermee om? Tips

Er is geen medicijn tegen tinnitus. In het algemeen wordt tinnitus versterkt door stressgevoelens. Waar komt uw stress vandaan en is daar iets aan te doen?



Voorkom stilte. Zoek afleiding in een hobby of muziek



Zorg voor rust, tinnitus kost veel energie, maar slaap niet overdag



Zoek ontspanning, beweeg en sport. Dat werkt stressverlagend



Nuttig voor het slapen gaan geen alcohol, koffie, cola, chocola