

GGMD

voor Doven
en Slechthorenden



Werken aan tinnitus

Stepped care tinnitusprogramma

GGMD voor Doven en Slechthorenden

Wij hebben locaties door heel Nederland.

telefoon: 088 - 43 21 700

sms: 06 - 10 908 606

e-mail: contact@ggmd.nl

chat en teletolk: zie www.ggmd.nl/contact

website: www.ggmd.nl

Beter door de dag met tinnitus

Mensen met tinnitus horen geluiden die anderen niet horen. Bijvoorbeeld suizen, brommen, piepen, fluiten of een ander geluid. Die geluiden kunnen hard of zacht zijn, er altijd of soms zijn, en hoog of laag zijn. Deze geluiden zijn doodvermoeiend en zenuwslopend. Want je kunt ze niet uitschakelen of eraan ontsnappen. Bij tinnitus kan ook sprake zijn van gehoorverlies.

Hyperacusis

Meer dan de helft van de mensen met tinnitus heeft ook hyperacusis. Hyperacusis is overgevoeligheid voor geluiden. Het tikken van een mes op een bord doet dan al pijn aan het gehoor of veroorzaakt ergernis.

Vaak geen medische oplossing

Tinnitus is meestal niet te genezen. De gevolgen ervan kunnen groot zijn. Problemen als vermoeidheid, slapeloosheid, slechte concentratie, angst en depressie komen vaak voor. Deze gevolgen zijn vaak wel behandelbaar en hebben, als ze ernstig zijn, soms prioriteit in de behandeling. Door meer grip te krijgen op de tinnitus wordt minder last ervaren. Het tinnitusaanbod van GGMD helpt daarbij.

Tinnitusprogramma dat aansluit bij de ernst van uw klachten

GGMD heeft een stepped care tinnitusprogramma. Dat wil zeggen dat het programma bestaat uit verschillende stappen die aansluiten bij de ernst van de klachten. Klinisch neuropsycholoog Olav Wagenaar, auteur van het boek 'Eerste hulp bij oorsuizen' heeft ons hierbij geadviseerd. Het programma bestaat uit: een algemene cursus voor iedereen met tinnitus en twee vervolgt-trainingen die aansluiten bij de ernst van de klachten en de hulpvraag:

1. Cursus 'Controle over tinnitus'
2. Werken aan tinnitus, basistraining
3. Werken aan tinnitus, intensieve training

1. Controle over tinnitus

De cursus 'Controle over tinnitus' is voor iedereen met tinnitusklachten. De cursus is ontwikkeld door Olav Wagenaar en bestaat uit twee bijeenkomsten van twee uur. U krijgt informatie over oorsuizen en hyperacusis, over wat de

oorzaken en gevolgen kunnen zijn en hoe u de gevolgen beheersbaar kunt maken. Ook uw partner is van harte welkom bij deze cursus. Na deze cursus wordt samen met u gekeken of het geleerde voldoende houvast geeft om zelf verder te kunnen. Is dit niet het geval, dan kunt u in overleg met een hulpverlener van GGMD, kiezen voor een vervolgtraject in de vorm van de basistraining of de intensieve training.

2. Werken aan tinnitus, basistraining

De basistraining sluit aan op de cursus 'Controle over tinnitus'. De daar behandelde onderwerpen worden in deze training verder uitgediept. Er is ruimte om met lotgenoten ervaringen uit te wisselen en we staan stil bij wat het oorsuizen voor u betekent. We richten ons vooral op wat u zelf kunt doen om de last die u ervaart te verminderen. Deskundige medewerkers van GGMD begeleiden dit programma.

Bij de basistraining wordt gewerkt met kleine groepen. De training bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur en vindt overdag plaats. Na drie maanden is er een terugkombijeenkomst.

3. Werken aan tinnitus, intensieve training

Ook de intensieve training sluit aan bij de cursus 'Controle over tinnitus'. Het doel van deze training is uw tinnitus beter te kunnen beheersen en beïnvloeden. De intensieve training bestaat uit drie verschillende therapieën die op elkaar zijn afgestemd en samen een geheel vormen:

- cognitieve gedragstherapie
- psychomotore therapie
- beeldende therapie

Bij de intensieve training wordt gewerkt met kleine groepen. De training bestaat uit tien wekelijkse bijeenkomsten die bijna een hele dag duren. Na drie maanden is er een terugkombijeenkomst.

Deskundige medewerkers

Onze medewerkers begrijpen hoe het is om tinnitus en hyperacusis te hebben. Als u dat prettig vindt, is een schrijf- of gebarentolk bij de

bijeenkomsten aanwezig.

Kosten

Dit behandelprogramma zit in het basispakket van de zorgverzekering. De kosten tellen wel mee voor uw eigen risico. Om de kosten door uw verzekering vergoed te krijgen, heeft u een verwijfsbrief van de huisarts of specialist nodig. Op www.ggmd.nl/derden/verwijzers staat informatie over het verwijzen. Deze informatie is voor uw huisarts of specialist.

Aanmeldgesprek

Na aanmelding voor de cursus 'Controle over tinnitus' heeft u eerst een individueel aanmeldgesprek met een hulpverlener van GGMD.

Wij adviseren u dringend om voor het aanmeldgesprek naar een KNO-arts te gaan. Neem uw audiogram mee naar het aanmeldgesprek.

Meer informatie en aanmelding

Neem voor meer informatie en om aan te melden contact op met GGMD:

Telefoon: 088 - 43 21 700

Sms: 06 - 10 908 606

E-mail: contact@ggmd.nl

Chat en teletolk: zie www.ggmd.nl pagina Contact

Website: www.ggmd.nl

NB. Het tinnitusprogramma is bedoeld voor mensen met tinnitus en eventueel ook hyperacusis. Heeft u vooral last van hyperacusis dan is het 'Behandelprogramma hyperacusis' meer geschikt. Download voor meer informatie over dit behandelprogramma de flyer op www.ggmd.nl/contact/folders-en-flyers, of neem contact op met GGMD.

GGMD staat voor Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijk Dienstverlening voor doven en slechthorenden. GGMD heeft locaties door heel Nederland. Meer informatie over GGMD vindt u op www.ggmd.nl.