

Werken aan tinnitus



Beter door het leven 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, continu of soms aanwezig zijn, en hoog of laag zijn. Deze geluiden zijn voor een (groot) deel van de mensen met tinnitus doodvermoeiend en zenuwslopend. Want je kunt ze niet uitschakelen of eraan ontsnappen. Naast tinnitus kan er 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 bijvoorbeeld al pijn aan het gehoor en veroorzaakt ergernis of angst voor geluiden. Het komt vaak voor dat mensen (harde) geluiden ook gaan vermijden.

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 grip te krijgen op de tinnitus wordt minder last ervaren.

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 vervolptrainingen:

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 tips over hoe u de gevolgen beheersbaar kunt maken. Ook uw partner is van harte welkom.

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, de intensieve training of individuele vervolgbehandeling.

2. Werken aan tinnitus – basistraining

De basistraining sluit aan op de cursus 'Controle over tinnitus'. De daar behandelde onderwerpen worden 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.

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 te leren leven mét uw tinnitus. De intensieve training bestaat uit verschillende therapieën die op elkaar zijn afgestemd en samen een geheel vormen. Het verschilt per GGMD-filiaal welke therapieën worden gecombineerd.

- cognitieve gedragstherapie
- acceptance and commitment therapie (ACT)
- psychomotorische therapie
- beeldende therapie

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

Deskundige medewerkers

Onze medewerkers zijn ervaren in het behandelen van mensen met tinnitus en hyperacusis. Sommige collega's begrijpen vanuit eigen ervaring hoe het is om tinnitus of 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. Wel wordt uw eigen risico aangesproken. 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 en/of audiologisch centrum te gaan. Neem uw audiogram mee naar het aanmeldgesprek.

Informatie en aanmelden

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

Telefoonnummer: 088 – 43 21 700

WhatsApp: 06 – 10 908 606

E-mail: contact@ggmd.nl

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

Website: www.ggmd.nl