



Informatiebijeenkomst tinnitus hyperacusis



De informatiebijeenkomst over tinnitus en hyperacusis vindt 1 keer per 2 weken plaats en duurt een hele ochtend. U krijgt uitleg en advies over tinnitus en hyperacusis. Hieronder leest u meer over de informatiebijeenkomst.

Doel van de bijeenkomst

Tijdens een uitgebreide presentatie krijgt u meer inzicht in tinnitus en hyperacusis. U leert dat het mogelijk is om uw gedrag zo aan te passen dat de klachten beheersbaar of minder worden en wij hopen dat we u kunnen geruststellen. Alle informatie is gebaseerd op wetenschappelijke studies.

De nieuwe inzichten leren u dat u de klachten bij tinnitus en hyperacusis zelf kunt beïnvloeden, dat u niet machteloos staat. Dit in tegenstelling tot de veel gehoorde stelling 'er is niets tegen te doen'. Soms is een aanvullende psychologische behandeling onderdeel van de aanpak.

U krijgt antwoord op vragen als:

- Wat is oorsuizen en wat is overgevoeligheid voor geluid?
- Hoe ontstaat het en waarom heeft de ene persoon het wel en de andere niet?
- Wat zijn de oorzaken en wat zijn de gevolgen?
- Hoe is het beheersbaar en hanteerbaar te maken?

Tijdens de bijeenkomst bespreken we hoe u wellicht uw voordeel kunt doen met aanvullende hulpmiddelen of technieken. Ook wordt duidelijk hoe u, voor verdere ondersteuning, baat kunt hebben bij een individuele afspraak met de psycholoog of maatschappelijk werker van het Tinnitusteam. U kunt uiteraard ook besluiten het bij deze bijeenkomst te laten.

Voor wie is deze bijeenkomst?

De informatiebijeenkomst is bedoeld voor iedereen met last van oorsuizen, piepen, zoemen, brommen, bonken, melodieën, liedjes (zonder tekst) en dergelijke of overgevoeligheid voor geluid (hyperacusis), ongeacht de achterliggende oorzaak of leeftijd. De bijeenkomst vindt plaats in groepsverband, maar is geen groepstherapie of gespreksgroep. Beperkte gehoorbeschadiging is daarom geen belemmering voor deelname. Partners zijn ook welkom.

Het is een intensieve bijeenkomst en daarom minder geschikt voor mensen met een verstandelijke beperking, ernstige slechthorendheid of een ernstige neurologische of psychiatrische ziekte naast de gehoorproblematiek. Voor deze mensen adviseren we een individuele afspraak met de psycholoog van het Tinnitusteam.

Verloop van de bijeenkomst

De ochtend begint met een inleiding. Hierna volgen 2 sessies met tussendoor een pauze. Wat u kunt verwachten:

- een presentatie met hand-outs (papier met informatie)
- aanbevelingen voor doe-het-zelf interventies
- oefeningen
- een informatiemap waarvan we de inhoud doornemen.



Eerste sessie

We behandelen de oorzaken, invloeden en gevolgen van tinnitus en hyperacusis. U krijgt inzicht in het hoe en waarom van de klachten, waardoor duidelijker wordt hoe u zelf de klachten kunt beperken en hanteerbaar kunt maken. Tijdens de presentatie kunt u vragen stellen.

Pauze van ongeveer 15 minuten.

Tweede sessie

We gaan specifiek in op de mogelijkheden en hulpmiddelen die er zijn om klachten te verminderen. U krijgt algemene adviezen en we bespreken bepaalde technieken. Daarnaast krijgt u gerichte suggesties en aanbevelingen, gebaseerd op actuele wetenschappelijke kennis. U leert hoe u zelf in staat bent om de invloed van tinnitus en hyperacusis op uw lichaam en geest te laten afnemen.

Nazorg

Ongeveer 2 maanden na de cursus benaderen we u om te vragen of u nog hulp nodig heeft.

Aanmelding

Aanmelding voor de informatiebijeenkomst tinnitus/hyperacusis is vrijwillig. Op uw verzoek meldt uw behandelend kno-arts of audioloog van het Erasmus MC u aan voor de bijeenkomst. Vervolgens krijgt u een schriftelijke uitnodiging. Wellicht kunt u het bijwonen van de bijeenkomst combineren met een andere afspraak in het Erasmus MC.

Aantal deelnemers

Elke bijeenkomst is geschikt voor maximaal 10 tot 12 deelnemers.

Waar en wanneer

De bijeenkomst vindt iedere vrijdag plaats van 10.00 - 12.30 uur op de polikliniek keel- neus- en oorheelkunde.

Kosten en vergoeding

De kosten van deze bijeenkomst worden in rekening gebracht bij uw zorgverzekeraar. Vraag uw zorgverzekeraar of zij de kosten vergoeden. De kosten kunnen uw eigen risico beïnvloeden.

Verhinderings

Bent u verhinderd, geef dat dan zo snel mogelijk - *uiterlijk 24 uur voor de bijeenkomst* - telefonisch door aan de polikliniek keel-, neus en oorheelkunde. Buiten kantooruren kunt u ons een e-mail sturen. Zo kan iemand anders uw plaats innemen, en houden we de wachttijd zo kort mogelijk. We maken dan meteen een nieuwe afspraak met u voor de informatiebijeenkomst.

Contact

Polikliniek Keel-, neus- en oorheelkunde (KNO):

- (010) 704 01 20. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 uur tot 16.30 uur.
- afsprakenkno@erasmusmc.nl





