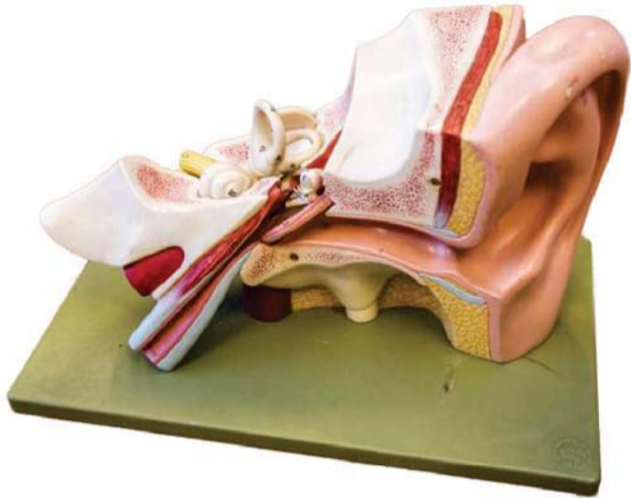


# Tinnitus: een complex maar behandelbaar probleem



**De multidisciplinaire tinnitusbehandeling van Adelante Zorggroep heeft haar effectiviteit bewezen. De meerderheid van patiënten heeft na behandeling beduidend minder of zelfs geen last meer van die vervelende piep-, brom- of suisge-luiden in hun hoofd. Daarom zit deze behandelmethode sinds januari 2018 in het basispakket van de zorgverzekering.**

Tekst: Pascale Bruinen | Beeld: Nico Bastens



Rilana Cima

**D**r. Rilana Cima, klinisch psycholoog van Adelante en hoofdonderzoeker Tinnitusgroep Maastricht University: "Tinnitus is geen ziekte maar de perceptie van een voortdurend geluidssignaal dat alleen de patiënt zelf kan horen. Het is een complex probleem dat vaak gepaard gaat met gehoorproblemen of evenwichtsstoornissen. Soms leiden veranderingen in het gehoorsysteem (zoals gehoorverlies) tot aanpassingen in de hersenen. Door deze brein-plasticiteit ontstaat er soms een hersenactiviteit die wordt waargenomen als geluid. Tinnitus is in principe een goedaardig fenomeen dat vaak optreedt na een eerdere stressvolle situatie. In Nederland hebben 500.000 mensen een hinderlijke tinnitus. Daarvan heeft zo'n 3% zeer ernstige klachten. Het brein interpreteert de geluidspereceptie dan niet als neutraal maar als gevaarlijk. Hierdoor wordt er onvrijwillig steeds meer op de tinnitus gelet. Deze mensen kunnen nergens anders meer aan denken, krijgen slaapproblemen en trekken zich helemaal terug. Het voortdurend willen ontsnappen aan en het vermijden van het tinnitusgeluid kost veel energie. Zo worden de gevoeligheid en beperkingen steeds groter. In de ernstigste gevallen rapporteren mensen dat ze zo niet meer willen leven."

## KNO-arts

Bij tinnitusklachten is het belangrijk dat eerst de KNO-arts kijkt of hij via medicatie of ingreep iets kan doen aan het gehoorprobleem, als dat aan de orde mocht zijn. Ir. Dyon Scheijen, klinisch-fysicus (natuurkundige werkzaam in de zorgsector, redactie) en audioloog die nauw

samenwerkt met dr. Cima: "Soms is er sprake van een brughoektumor, een goedaardige tumor op de gehoorzenuw die kan zorgen voor gehoorverlies en tinnitus. Maar bij de meeste tinnitusklachten is er geen onderliggend medisch oplosbaar probleem. Dan komen mensen bij ons terecht."

## Stepped Care- cognitief gedragsmodel

Op basis van grootschalig wetenschappelijk onderzoek dat dr. Cima samen met Maastricht University heeft uitgevoerd, heeft zij met Adelante een effectieve multidisciplinaire tinnitusbehandeling ontwikkeld genaamd CBT4T, een afkorting van Cognitive Behavioural Treatment for Tinnitus. Dr. Cima: "De eerste stap bij deze cognitieve gedragstherapie is een uitgebreid audiologisch en psychologisch onderzoek waarbij we kijken of het gehoor kan worden verbeterd en we uitleggen waar tinnitus vandaan komt. Soms verdwijnen de klachten daarmee al naar de achtergrond, omdat hierdoor veel zorgen en onduidelijkheden worden weggenomen. Voor degenen die hier onvoldoende baat bij hebben volgt stap 2. In dit vervolgttraject van 12 weken werken we met het vreesvermijdingsmodel dat de ontspannings- en vermijdingsdrang stapsgewijs aanpakt door

**"Ik had een enorm geruis in mijn hoofd. Ik dacht dat ik knettergek werd en belandde in een depressie."**

middel van exposure in groepsverband of één op één. Door patiënten bewust bloot te stellen aan datgene dat ze het liefste uit de weg gaan, namelijk het eigen tinnitusgeluid, krijgt het brein de kans eraan te wennen doordat het leert dat er geen gevaar dreigt. Daardoor verandert het proces in de hersenen waardoor het ervaren geluid uiteindelijk 'oninteressant' wordt en niet meer voortdurend

wordt waargenomen. Twaalf maanden na binnenkomst zien we dat de meerderheid van de patiënten nog steeds positieve effecten ervaart van onze behandeling."

## Praktijkvoorbeeld

Maria Konings-Weckx (58) uit Brunssum werd dankzij de CBT4T van haar zeer ernstige tinnitusklachten bevrijd: "Ik had een enorm geruis in mijn hoofd. Ik dacht dat ik knettergek werd en belandde in een depressie. Ik wilde alleen nog maar slapen en uiteindelijk dacht ik zelfs aan zelfmoord. Tijdens de therapie leerde ik om geen negatieve emoties te koppelen aan mijn tinnitus. Met mij gaat het inmiddels heel goed, ik ga weer overal heen. Ik let niet meer op het geluid dus de therapie heeft mij echt geholpen!"



Dyon Scheijen