

# “U moet ermee leren leven”, maar hoe doe ik dat?

- Inleiding
- Tinnitus spreekuur en diagnostiek
- Last van tinnitus
- Verwerkingsproces
- Psychosociale hulpverlening



# Inleiding

## Multidisciplinair werken



■ KNO arts

■ Audiologie

■ MMW

# Tinnitus spreekuur; diagnostiek

- Sociale anamnese
- Last
- Hanteren van gevolgen tinnitus (coping)
- Denken - emoties
- Informatie geven.
- Luisterend oor bieden
  
- Hoe staan mensen in relatie tot tinnitus



# Wat is Last?

- Verdraagzaamheid
- Aanpassingsvermogen
- Coping (hanteren van)
- Denken (negatief/positief)
- Persoonlijkheidskenmerken
- Stress
- Life events



# De meest voorkomende last die mensen omschrijven zijn;

- Vermoeidheid
- Concentratie problemen
- Slapeloosheid
- Prikkelbaar zijn
- Verminderde gemoedstoestand of depressie.
- Stress, zowel fysiek als mentaal
- Onbegrip vanuit omgeving
- Gevolgen op andere levensgebieden



# Hanteren van tinnitus

- Medisch - psychosociaal model (oplossing)
- Oorzaak – gevolg zoeken
- Controle (buiten-binnen)
- Schuld vraag
- Verwachtingen en hoop
- Strijd – aanpassen
- Karakter tinnitus – karakter persoon



# Last

Betekenis  
tinnitus  
Focus

gedachten  
Emoties

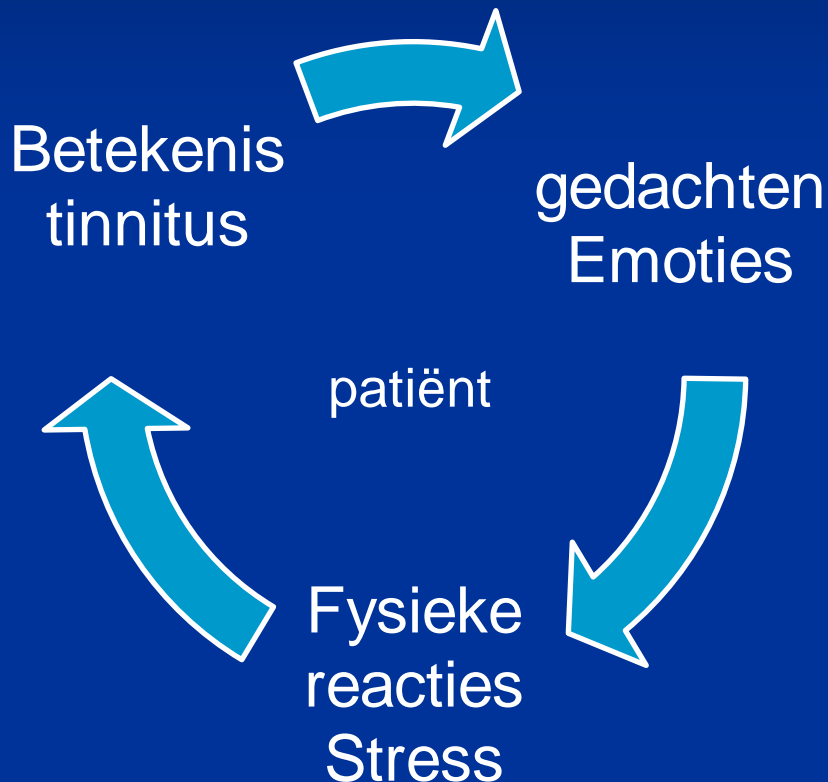
patiënt

Fysieke  
reacties  
Stress



# Psyche educatie

## LAST van Tinnitus



### ■ Betekenis:

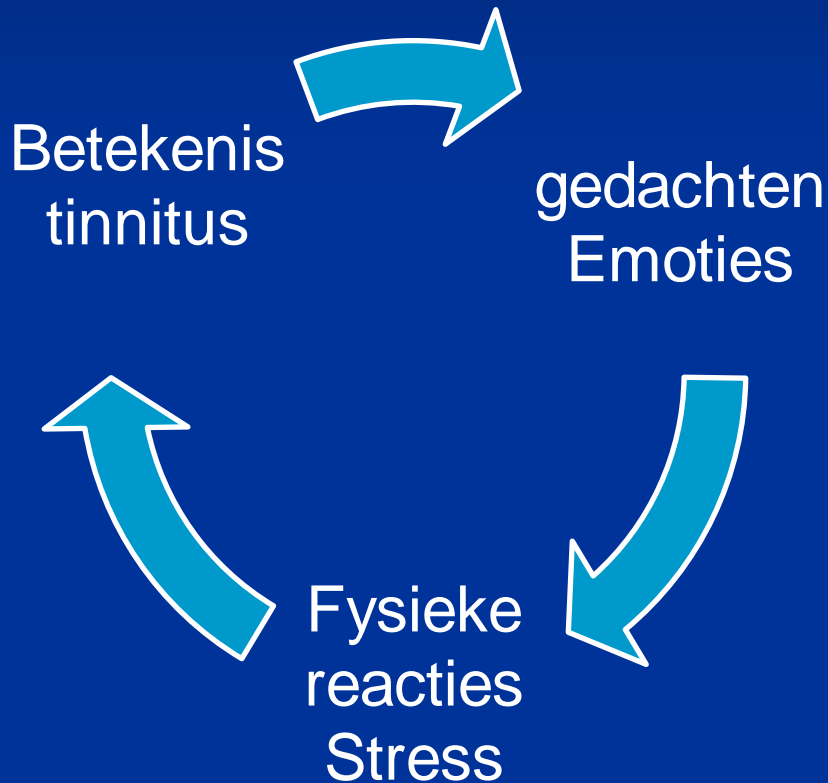
- Verlies stilte
- zelfbeeld
- Gezin
- Sociale leven
- Werk
- Kwaliteit van leven





# Psyche educatie

## LAST van Tinnitus

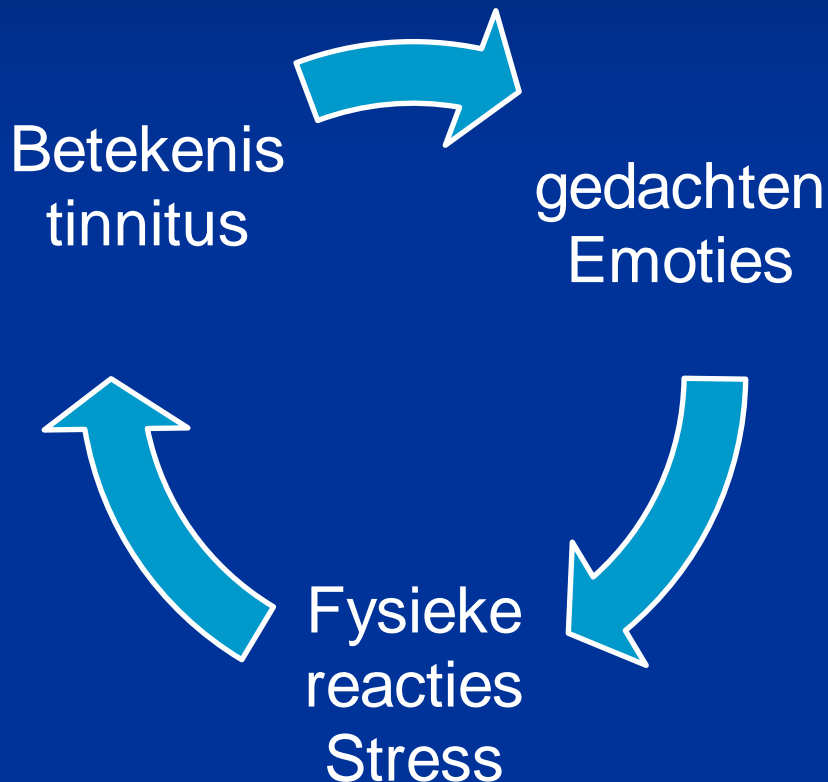


- Gedachten/emoties;
- Bedreigend/ focus
- Erger worden/schuld
- Pijnlijk denken
- Tinnitus pakt iets af...



# Psyche educatie

## LAST van Tinnitus



- Stress;
- prikkelbaar
- Vermoeidheid
- Concentratie
- Overbelasting
- Overzicht kwijt
- Depressie/angst



# Betekenis en gevolgen van Tinnitus

Het is niet alleen het horen van een piep of ruis.

Het heeft direct gevolgen voor:

- Uw “zijn”,
- de keuzes die u in uw leven maakt,
- de beperkingen die u in verschillende leefgebieden ondervindt
- en de manier waarop u uw leven kunt leiden en wilt leiden.



# Inzicht in klachten en het hanteren hiervan

- Bewust worden van je beperkingen;
- Bewust worden van je denken, hanteren.....
- waar je last van hebt,
- van wat je veel energie kost
- waar je grenzen en je mogelijkheden liggen.

Dan kun je ook betere keuzes maken voor jezelf en ten aanzien van je tinnitus.



# Leefstijl aanpassingen

- Stress hanteren
- Focus verleggen/ emotioneel loslaten
- Meer controle over last van tinnitus
- Bewust worden denken en emotioneel anders verhouden tot tinnitus.
- Energiehuishouding en eigen grenzen
- Bewuster keuzes maken (ik – Tinnitus)



# Psyche educatie; Verwerkingstaak

## 1. Fasen van verwerking:

- Uit evenwicht
- Ontkenning
- Kwaadheid
- Aanvaarding

## 2. KERN

- Controle
- Eigenwaarde
- Rechtvaardigheid
- Nu in relatie tot later

## 3. Je hebt Tinnitus, je bent je Tinnitus niet!



# Vormen hulpverlening

- Tinnitus spreekuur, diagnostiek
- Individuele begeleiding
- Tinnitus groep
- Psychosociaal Spreekuur
- Informatiebijeenkomst



# Doel van de psychosociale hulpverlening?

- Door inzicht te geven over de last en gevolgen van tinnitus, leren mensen meer controle over de last van hun tinnitus te krijgen.
- Zelfredzaamheid vergroten
- Kracht van mensen aanspreken
- Probleemoplossend vermogen versterken.





# Tips in de zoektocht

- Iedereen heeft zijn eigen tinnitus, niet alles werkt bij iedereen. Je eigen puzzel maken.
- Internet, ga niet voor eigen dokter spelen
- Laat je goed voorlichten door professionals
- Medicatie en tinnitus
- Alternatief circuit



# Vragen?

