

Informatie-cursus Tinnitus / hyperacusis

Doel:

De informatie-cursus Tinnitus/hyperacusis is een eenmalige intensieve informatieve bijeenkomst waar u informatie krijgt over:

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

Deze informatie wordt geboden in de vorm van een uitgebreide presentatie gebaseerd op wetenschappelijke studies. Belangrijke doelstellingen van de cursus zijn vergroting van inzicht, geruststelling, en advisering over aanpassingsgedrag waarmee de klachten beheersbaar en verminderd kunnen worden. Door de nieuwe inzichten leert u dat het mogelijk is om de klachten bij tinnitus te beïnvloeden, dat u niet machteloos staat. Dit staat in contrast met de veel gehoorde stelling dat 'er niets tegen te doen' zou zijn.

Het vlottrekken van stagnerende psychologische behandelingen kan een nevendoeel zijn.

Voor wie is deze cursus bedoeld:

De cursus is bedoeld voor iedere persoon die last heeft van oorsuizen, piepen, zoemen, brommen, bonken, melodieën, liedjes (zonder tekst) enz., of overgevoeligheid voor geluid (hyperacusis), ongeacht de achterliggende oorzaak of leeftijd.

De cursus is intensief en daarom minder geschikt voor mensen met een verstandelijke beperking, ernstige slechthorendheid of ernstige neurologische of psychiatrische ziekte naast tinnitus. In die gevallen wordt een individuele afspraak met de psycholoog van het tinnitusteam geadviseerd.

Hoeveel tijd kost de cursus?

De cursus is eenmalig en bestaat uit 2 sessies van 1½ uur met een uur pauze tussen beide sessies in. U hoeft er dus maar 1 keer voor naar het ziekenhuis te komen.

Na afloop van de cursus bestaat de mogelijkheid om u in te schrijven voor een individuele afspraak met de psycholoog van het tinnitusteam ter bespreking van eventuele verdere hulpbehoefte. U kunt uiteraard ook besluiten het bij deze cursus te laten.

Werkwijze:

Indien u het Erasmus MC heeft geconsulteerd voor tinnitus (of hyperacusis) klachten, kunt u parallel aan eventueel lopende afspraken bij andere specialisten of audioloog, worden aangemeld voor de cursus. De cursus begint met een inleiding, het doornemen van de inhoud van een cursusmap, het invullen van de Klinische Tinnitus Evaluatielijst (een momentopname van intensiteit en hinder) en het eerste onderdeel: de oorzaken van tinnitus. Dit onderdeel behandelt de ontstaansmechanismen van tinnitus en hyperacusis en is gericht op het inzicht in het hoe en waarom van de klachten. Er is gedurende de presentatie ruime gelegenheid voor het stellen van vragen. Na dit onderdeel is er een lunchpauze. De lunch is niet inbegrepen. Er zijn diverse verkooppunten van broodjes e.d. in de ontvangsthallen van het Erasmus MC (centrumlokatie). De pauze duurt 45 tot 60 minuten.

Het tweede onderdeel van de cursus gaat over de gevolgen van tinnitus en het hanteerbaar maken. Dit deel behandelt de effecten van tinnitus op lichaam en geest. Hieraan worden adviezen gekoppeld om de gevolgen terug te dringen. Dit onderdeel is vooral gericht op het herstel van welzijn en sociaal functioneren. Het tweede deel wordt afgesloten met een eind-evaluatie. Hierbij wordt ook de verdere hulpbehoefte geïnventariseerd.

De cursus vindt plaats in groepsverband, maar is geen groepstherapie of gespreksgroep. Beperkte gehoorbeschadiging is daarom geen belemmering voor deelname. Normale verstandelijke vermogens worden wel voorondersteld. Partners zijn ook welkom. Er wordt gewerkt vanuit een presentatie met hand-outs, doe-het-zelf-interventies en oefeningen (cursusmap).

Frequentie:

De cursus vindt 1 x per maand plaats, altijd op een vrijdag (eerste vrijdag van de maand) van 10.00-14.00 uur.

Locatie:

Polikliniek KNO, Erasmus MC centrum lokatie, D-vleugel naast de centrale ontvangsthal, Rotterdam. Tel. 010-7040120

Aantal deelnemers:

maximaal 12 deelnemers per cursus

Aanmelding:

Aanmelding voor de informatie-cursus tinnitus is vrijwillig. Bij getoonde interesse wordt u voor deelname aangemeld door KNO-arts of audioloog. Deze aanmelding vindt alleen plaats op uw verzoek. U krijgt vervolgens een schriftelijke uitnodiging.

Afmelden/contact:

Tel. 0107040120.

Indien de voorgestelde datum niet haalbaar is, wordt dringend verzocht om telefonisch af te bellen. Dit is belangrijk om de wachttijd zo kort mogelijk te houden; er kan dan iemand anders voor u in de plaats deelnemen. U kunt aangeven of u een andere keer wilt deelnemen.