

# Documentaire

## Als gewone geluiden PIJN doen

### Als gewone geluiden PIJN doen. Wat kun je doen als je hyperacusis hebt?

De titel van deze documentaire over hyperacusis geeft precies aan wat hyperacusis is: gewone, alledaagse geluiden zijn pijnlijk om te horen. Het gerinkel van servies, het gerammel op een toetsenbord, gekletter van water uit de kraan. Als dat zeer doet aan je oren, is er een grote kans dat je hyperacusis hebt.

De documentaire laat zien wat het is om hyperacusis te hebben, wat artsen en specialisten kunnen bieden en hoe je kunt leren omgaan met deze overgevoeligheid voor geluid. Uitzonderingen daargelaten - alleen wanneer hyperacusis tijdelijk blijkt - zijn er nauwelijks medische behandelmogelijkheden (in de vorm van medicatie of operatie). Je kunt wel leren welke mogelijkheden er voor jou zijn om beter om te gaan met de klachten. Dat leidt bij de meeste mensen tot verlichting en/of vermindering van de overgevoeligheid.

### Belangrijke stappen bij het (leren) omgaan met hyperacusis

- 1. Ga bij plotselinge hyperacusis** (= direct optredende hevige vorm) zo snel mogelijk (binnen 48 uur) naar de KNO-arts. Dit geldt ook voor andere plots-versies zoals doofheid en tinnitus. Soms is het noodzakelijk om direct met bepaalde medicijnen te starten. Alleen als je er snel bij bent, kan er medisch gezien soms nog iets gedaan worden aan plotselinge hyperacusis. Hiervoor heb je een verwijzing nodig van de huisarts.
- 2. Laat je medisch en audiologisch onderzoeken**
  - Je **eigen huisarts** is vaak bekend met je persoonlijke omstandigheden en medische voorgeschiedenis en heeft daardoor zicht op factoren die mogelijk een rol spelen bij hyperacusis. In het proces van behandeling en leren omgaan met hyperacusis blijft de huisarts altijd een waardevol aanspreekpunt om mee te denken met de stappen die naar verbetering van de situatie kunnen leiden. Wijzen de klachten op hyperacusis dan is een verwijzing naar de KNO-arts op zijn plaats.
  - De **KNO-arts** (Keel- Neus- en Oorarts) verricht medisch onderzoek, ook om eventuele andere aandoeningen uit te sluiten. De arts let op welke factoren een rol spelen rond de klachten van hyperacusis. Mogelijk wordt aanvullend - bijvoorbeeld neurologisch - onderzoek voorgesteld. Op basis van de bevindingen wordt dan mogelijk de diagnose *hyperacusis* gesteld en een plan voor behandeling voorgesteld. Dat kan een verwijzing inhouden naar andere, niet-medische disciplines wanneer een medische behandeling niet (of niet alleen) aan de orde is. Mocht de KNO-arts geen enkele vervolgbehandeling of begeleiding voorstellen, informeer hier dan zelf naar.
  - Een **Audiologisch Centrum** kan een uitgebreid gehooronderzoek doen naar de aard van de hyperacusis en eventuele andere gehoorproblemen. Zo kan het Audiologisch Centrum inspelen op specifieke combinaties van factoren en een behandeling voorstellen vanuit het vakgebied. Ook kan het Audiologisch Centrum een doorverwijzing naar een andere specialist voorstellen.  
**N.B.** Het is van groot belang dat u in een zo vroeg mogelijk stadium na de diagnose in alle rust uitleg krijgt over deze aandoening en de gevolgen hiervan. Dit kan plaatsvinden bij de KNO-arts, bij het Audiologisch Centrum of bij een gespecialiseerd maatschappelijk werker of psycholoog.
- 3. Zoek betrouwbare informatie**

Internet is uiteraard een bron van informatie over hyperacusis maar daar doen ook de nodige Indianenverhalen de ronde: veel bronnen beloven schijnoplossingen of *wondermiddelen*. Betrouwbare bronnen zijn:

  - de informatie die de KNO-arts als medisch specialist aan patiënteninformatie biedt.
  - de informatie van de patiëntenorganisatie van mensen met hyperacusis. Deze site bevat ook de nodige verwijzingen naar andere (betrouwbare) informatie- en hulpbronnen en biedt bovendien de mogelijkheid van een vraagbaak en een forum voor het uitwisselen van ervaringen en lotgenotencontact.
  - een speciale website voor ouders, over hyperacusis bij kinderen.

#### 4. Zoek begeleiding als je er alleen niet uitkomt

De huisarts, KNO-arts en/of het Audiologisch Centrum kan je doorverwijzen naar niet-medische specialisten, die je kunnen begeleiden bij het leren omgaan met hyperacusis:

- **Psycholoog**

Stress en angst kunnen de aandacht en gevoeligheid voor geluiden versterken. Een gespecialiseerd psycholoog kan je helpen om een negatieve vicieuze cirkel van ineffectief gedrag te doorbreken en gedrag aan te leren dat je ondersteunt in het beter leren omgaan met de aandoening. Begeleiding bij het leren minder gevoelig te reageren op geluiden (desensitiseren) kan de klachten soms doen afnemen. Behandeling kan bestaan uit enkele gesprekken tot een langer traject.

Afhankelijk van de situatie kan een verwijzing voorgesteld worden naar begeleiding binnen het Audiologisch Centrum of naar een gespecialiseerde instantie zoals de GGMD of GGZ Pro Persona.

- **Maatschappelijk Werker**

Door hyperacusis kan veel veranderen in het dagelijkse leven ten aanzien van sociale contacten; vanzelfsprekend zijn die van thuis en op het werk het meest ingrijpend. Een maatschappelijk werker die hierin is gespecialiseerd (bijvoorbeeld bij een Audiologisch Centrum of bij GGMD), kan helpen een weg te zoeken om je zo goed mogelijk te kunnen ontplooiën in de veranderde omstandigheden.

### Overige belangrijke tips

- **Neem bij bezoek aan een specialist altijd een partner of vriend mee:** twee horen meer dan één.

- **Bescherm je gehoor in situaties waarin je risico loopt op meer gehoorschade, maar beperk in andere situaties het afsluiten van je oren.**

Veel mensen met hyperacusis hebben aanvankelijk de (begrijpelijke) impuls om hun oren steeds te willen beschermen. Maar wanneer men te vaak of te lang gehoorbescherming gebruikt kunnen de hyperacusisklachten verergeren! Laat u hierover adviseren door een deskundige.

Als je gehoorbescherming gebruikt: kies dan voor kwalitatief goede gehoorbescherming (aangemeten oordoppen 'op maat') en gebruik ze met name bij aanhoudend geluid boven ca. 75 dB (vergelijkbaar met het geluid van een fluitende ketel, een koffiemolen, een druk restaurant). U kunt zelf controleren of de demping van de gehoorbescherming van een goede kwaliteit is: als lage frequenties harder klinken dan hogere (als het 'dreunt'), dan werkt de gehoorbeschermer niet goed.

Probeer in alle overige situaties geluiden zoveel mogelijk toe te laten, dus geen oordoppen of filters gebruiken. Het gehoor en de hersenen moeten bij voorkeur weer geleidelijk aan geluiden kunnen wennen. Het gebruik van zachte en prettige achtergrondgeluiden die ontspannen kunnen worden aangehoord, kan helpen om de hersenen beter te laten wennen aan geluid. Dit kan zo nodig onder begeleiding getraind worden.

Deze documentaire is te vinden via [www.nvvs.nl/hyperacusis](http://www.nvvs.nl/hyperacusis)

Deze tekst is opgesteld door

