

Behandeling

# Overgevoelig voor geluid? Tien tips voor hyperacusis

Doet het uitruimen van de vaatwasmachine pijn aan uw oren? Vind u het geluid van fluitende vogels pijnlijk? Is het pijnlijk om in de wind te fietsen? Dan heeft u mogelijk hyperacusis.

Wie overgevoelig is voor geluid kan geluid niet automatisch filteren. Dat betekent dat u de hele dag last kunt hebben van onvermijdelijke geluiden die u als onaangenaam ervaart. De ernst en mate ervan verschilt per persoon.

Hyperacusis komt voor bij alle leeftijden, is soms chronisch en gaat vaak gepaard met tinnitus

(<https://www.stichtinghoormij.nl/pages/nl-nl/tinnitus/week-van-het-oorsuizen-2022>) en gehoorverlies

(<https://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/slechthorendheid/leven-met-slechthorendheid>). Wat kunt u doen als u hiermee te maken heeft?

Hoormij-NVVS zet een aantal tips op een rij.

## Tien tips bij hyperacusis

### Alle informatie op een rij

#### 1. Wees niet bang voor geluid

Het is begrijpelijk dat het gevoel van pijn aan uw oren angst voor geluid kan veroorzaken. Het is belangrijk te blijven beseffen dat normale geluiden niet schadelijk zijn.

#### 2. Ontdek uw eigen hyperacusis

Inventariseer welke geluiden u storen. Probeer storende geluiden te tolereren. Begin met de minst storende tot de meest storende geluiden. Zo traint u zichzelf.

#### 3. Luister naar geluiden die u prettig vindt

Luister hier zo vaak mogelijk naar, bijvoorbeeld naar natuurgeluiden of muziek. Combineer de leuke met de storende geluiden.

#### 4. Bewaak uw grenzen

Overbelasting en vermoeidheid kunnen de klachten verergeren, maar het vermijden van geluid kan dat ook tot gevolg hebben.

## 5. Verdeel je energie

Als u weinig kunt verdragen op een dag, gebruik uw energie dan voor de dingen die u belangrijk vindt.

## 6. Ontspan

- Plan uw dag niet vol als er iets intensiefs op het programma staat zoals een vergadering of een verjaardag.
- Deel uw tijd goed in en bewaarde leukste klus als beloning voor het laatst.
- Neem op tijd rust en neem niet te veel hooi op uw vork.
- Probeer spanningen te vermijden. Spanning stimuleert een (toch al) te gespannen gehoorsysteem.
- Zorg voor een goede bloeddruk, passend bij uw leeftijd.
- In slaap komen kan een groot probleem zijn. Bij ernstige gevallen is slaapmedicatie een uitkomst. Overleg dit met uw huisarts.

## 7. Draag alleen gehoorbescherming als het echt niet anders kan

Het afschermen van dagelijkse geluiden werkt de hyperacusis in de hand.

## 8. Vertel over uw hyperacusis en geef aan wat u nodig heeft

Denk daarbij aan familie, sociale contacten en collega's.

## 9. Ontdek de kracht van (h)erkenning

Ga online in gesprek en ontdek de (stille) gespreksgroepen of webinars. In de agenda (<https://www.stichtinghoormij.nl/nl-nl/over-hoormij/actueel/agenda>) van Stichting Hoormij vindt u de bijeenkomsten.

## 10. Een dagje uit?

U kunt mogelijkheden voor een dagje uit verkennen via deze prikkelarme cultuuragenda (<https://www.prikkelarmecultuuragenda.nl/>).

Dit artikel is overgenomen van Stichting Hoormij

## Betrokken afdelingen

Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/keel-neus-en-oorheelkunde-kno>)

Code KNO-790