

Vragenlijst Triggers bij Tinnitus

Met toestemming van Olav Wagenaar overgenomen uit het boek [‘Eerste Hulp bij Oorsuizen’](#).

Omcirkel de antwoorden op de volgende vragen. Alle vragen gaan over de periode voorafgaand aan de het ontstaan van de tinnitus (maximaal 12 maanden). Het doel is om de oorzaak van mentale overbelasting voorafgaand aan de tinnitus op het spoor te komen.

1. Merkte u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus problemen met spraakverstaan of slechthorendheid?	Ja	Nee	Soms
2. Had u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus last van pijn in uw oor of oren?	Ja	Nee	Soms
3. Voelde u zich in de periode voorafgaand aan uw tinnitus somber of gedeprimeerd?	Ja	Nee	Soms
4. Piekerde u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus erg over uw werk?	Ja	Nee	Soms
5. Had u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus onverklaarbare lichamelijke klachten?	Ja	Nee	Soms
6. Was er in de periode voorafgaand aan uw tinnitus sprake van oververmoeidheid?	Ja	Nee	Soms
7. Had u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus een langdurige lichamelijke ziekte?	Ja	Nee	Soms
8. Bent u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus onder narcose geopereerd?	Ja	Nee	Soms
9. Voelde u zich in de periode voorafgaand aan uw tinnitus bedreigd?	Ja	Nee	Soms
10. Had u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus relationele spanningen?	Ja	Nee	Soms
11. Gebruikte u in de periode voorafgaand aan tinnitus slaap-/rustgevende medicijnen?	Ja	Nee	Soms
12. Was er kort voorafgaand aan het ontstaan van tinnitus een situatie met hard geluid?	Ja	Nee	Soms
13. Had u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus een burn-out of was u overspannen?	Ja	Nee	Soms
14. Had u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus een langdurig conflict met iemand?	Ja	Nee	Soms
15. Had u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus last van angst of panieklachten?	Ja	Nee	Soms
16. Is er in de periode voorafgaand aan uw tinnitus gerouwd om iemands overlijden?	Ja	Nee	Soms
17. Heeft u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus zorgen over iemand gehad?	Ja	Nee	Soms
18. Voelde u zich voorafgaand aan uw tinnitus overbelast?	Ja	Nee	Soms
19. Heeft u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?	Ja	Nee	Soms

20. Gebruikte u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus meer dan vier glazen alcohol per dag?	Ja	Nee	Soms
21. Bent u voorafgaand aan uw tinnitus bewusteloos of neurologisch ziek geweest?	Ja	Nee	Soms
22. Voelde u zich in de periode voorafgaand aan uw tinnitus (op)gejaagd?	Ja	Nee	Soms
23. Voelde u zich in de periode voorafgaand aan uw tinnitus fit?	Ja	Nee	Soms
24. Heeft u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus uw oren laten uitspuiten?	Ja	Nee	Soms
25. Bent u in de periode voorafgaand aan uw tinnitus mantelzorger voor iemand geweest?	Ja	Nee	Soms

Een bevestigend antwoord op verscheidene van de volgende vragen duidt op een overbelasting die gerelateerd is aan gehoorvermindering of KNO-problematiek: 1, 2, 12, 24: Raadpleeg een KNO-arts of audiologisch centrum.

Een bevestigend antwoord op verscheidene van de volgende vragen duidt op een overbelasting die gerelateerd is aan uw gevoelsleven of stemming: 3, 4, 6, 13, 16, 17: Bedenk of de oorspronkelijke oorzaak van de stemmingsdaling nog steeds een rol speelt. Zo ja, raadpleeg uw huisarts daarover.

Een bevestigend antwoord op verscheidene van de volgende vragen duidt op een overbelasting die gerelateerd is aan uw driftleven (angst/agressie): 7, 9, 10, 14, 15, 22: Bedenk of de oorspronkelijke oorzaak van uw frustratie of machteloosheid nog altijd aanwezig is. Zo ja, raadpleeg uw huisarts daarover.

Een bevestigend antwoord op verscheidene van de volgende vragen duidt op een overbelasting die gerelateerd is aan uw denkvermogen (aandacht en concentratie): 11, 13, 20, 21, 23, 24: Vraag u af of de situatie van vóór uw tinnitus al verbeterd is. Zo niet raadpleeg uw huisarts of andere hulpverlener.

Een bevestigend antwoord op verscheidene van de volgende vragen duidt op een overbelasting die gerelateerd is aan uw lichamelijke gezondheid of stressvolle gebeurtenissen buiten uzelf: 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 25: Zijn deze situaties van voor het ontstaan van uw tinnitus nog steeds aan de orde? Richt uw aandacht dan daarop en raadpleeg uw huisarts daarover.