

# Viden om **tinnitus**



En guide til at hjælpe dig  
med at håndtere tinnitus  
mere effektivt

**oticon**  
PEOPLE FIRST



# Indhold

Din situation og dine mål	4
Hvad er den lyd i dine ører?	5
Hvad forårsager tinnitus?	6
Tinnitus og hjernen	7
Hvad har tinnitus at gøre med høretab?	8
Hvordan påvirker tinnitus mit liv?	9
Målet med behandlingen	10
Tag kontrollen og få det bedre	12
Det første skridt	14
Nyttige links	15
Tinnitus-ordliste	16
Noter	18

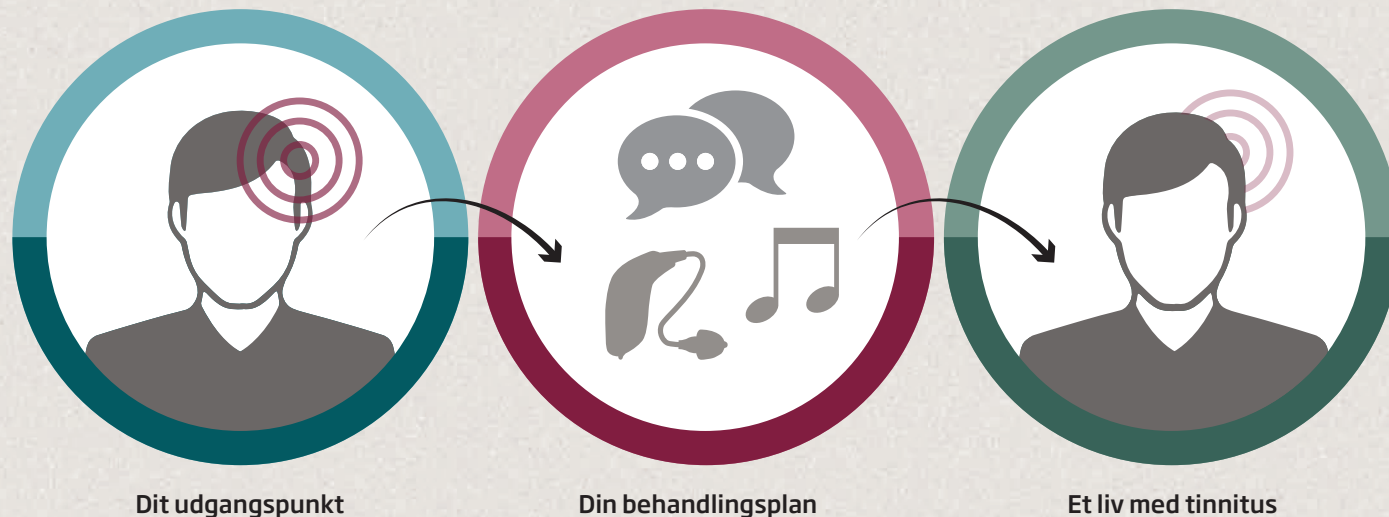


# Din situation og dine mål

Denne folder indeholder grundlæggende information om tinnitus, der vil hjælpe dig til at forstå, hvad tinnitus er, hvad den kommer af og hvordan den kan behandles. Når du har læst folderen, har du allerede taget de første skridt i den rigtige retning, så du kan lære at leve med tinnitus og nyde de aktiviteter, som er vigtige for dig.

Selv om tinnitus er almindeligt, kan årsagerne og symptomerne variere. Det er vigtigt at forstå, at tinnitus opleves forskelligt og kræver en individuel behandlingsplan.

Vi mener helt bestemt at den bedste behandling starter med et besøg hos en hørespecialist.



## Hvad er den lyd i dine ører?

Mange mennesker oplever tinnitus som en ringen i hovedet eller ørerne, men i virkeligheden kan den have mange forskellige former. Du kan opleve den som en susen for ørene eller en summende, brummende eller fløjtende lyd. Nogle mennesker beskriver den som fornemmelsen af et brusende hav.

Den kan være konstant eller uregelmæssig, og den kan opleves i det ene øre eller begge ører. Det kan endda være, at du vågner af den.

For de fleste mennesker er tinnitus en subjektiv lyd, hvilket betyder, at den kun kan høres af den person, der har tinnitus. Den kan være lav eller høj. Tinnitus er noget, der foregår inde i hovedet og kan opstå gradvist eller pludseligt.

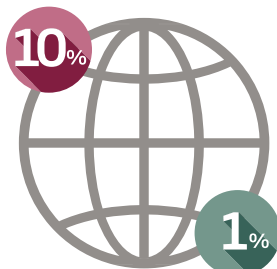


## VIDSTE du det



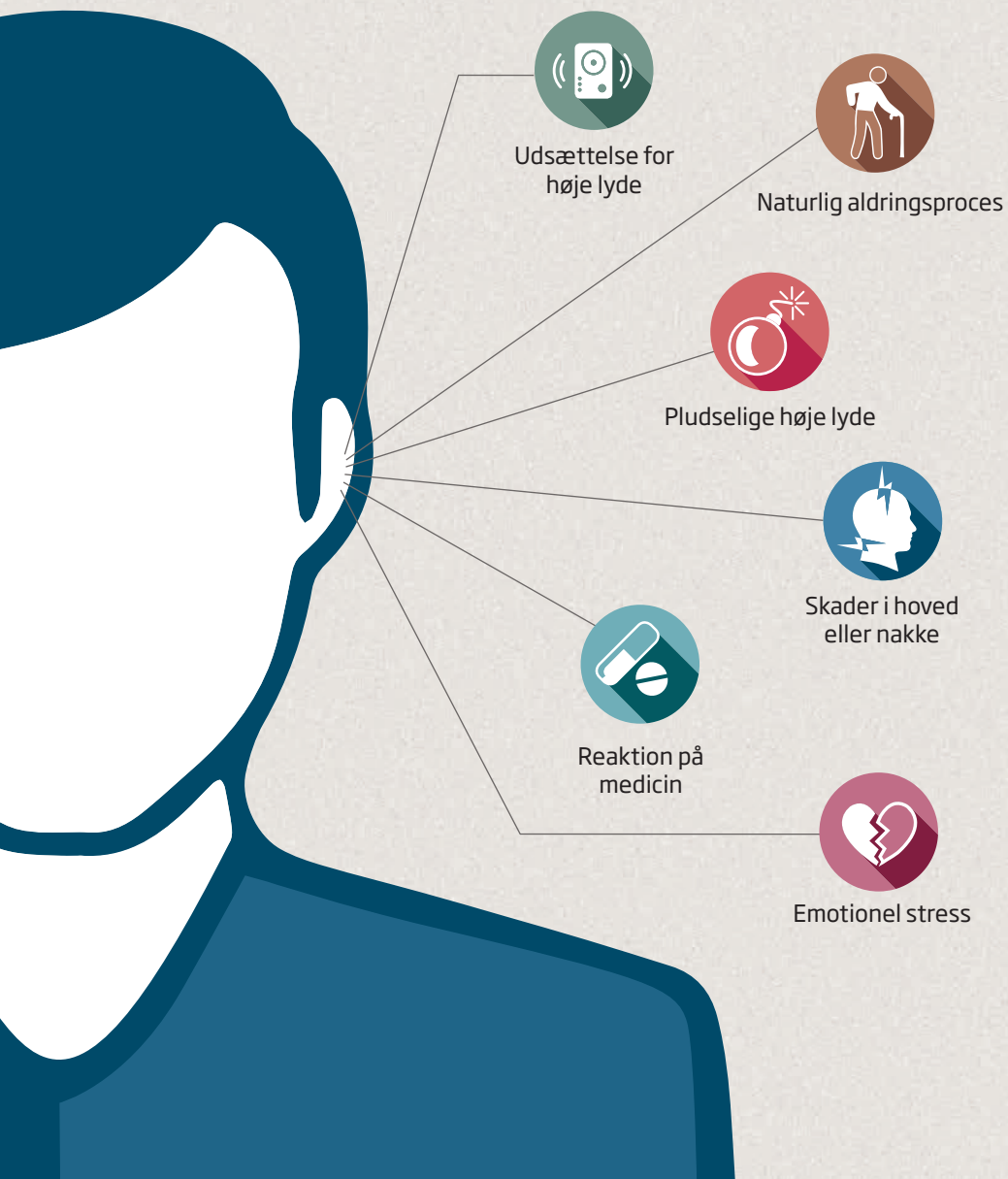
Det er almindeligt at have tinnitus - ca. 10 % af den voksne befolkning har det hele tiden. For op til 1 % af alle voksne, påvirker det deres livskvalitet.

*(British Tinnitus association, 2014)*



# Hvad forårsager tinnitus?

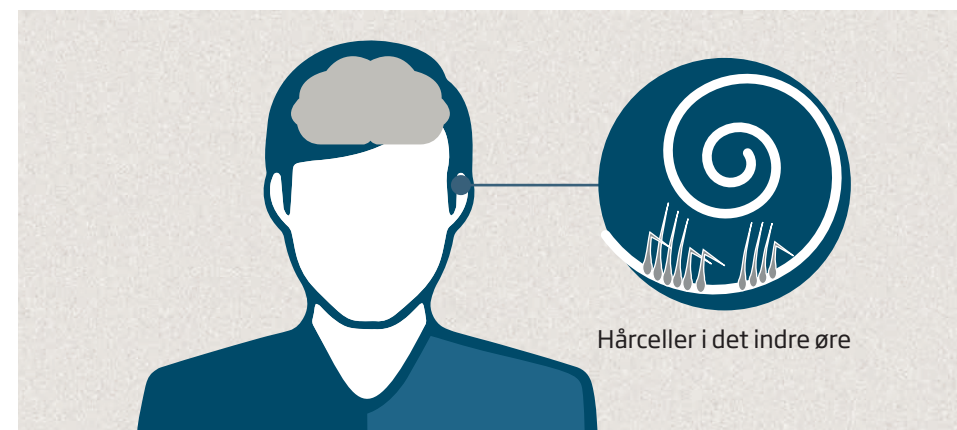
Tinnitus er et symptom, ikke en sygdom. Selv om der er mange forskellige årsager kan nogle mennesker udvikle tinnitus uden nogen indlysende grund.



# Tinnitus og hjernen

Hvad er det, der gør, at man hører en lyd, som ikke er tilstede?

Når man hører, bevæger lydbølger sig gennem øregangen til mellemøret og det indre øre. Hårcellerne i det indre øre hjælper med at omdanne lydbølgerne til elektriske signaler, der derefter sendes til hjernen. Hjernen omsætter signalerne til mening, så man kan fortolke de lyde, man hører. Når hårceller bliver beskadiget, kan hjernen ikke modtage de nøjagtige signaler, den har brug for. Som nævnt på forrige side kan der være forskellige årsager til, at hårcellerne bliver beskadiget og til at tinnitus opstår. Nogen gange er årsagen dog ikke relateret til de indre hårceller.



Ekspertter formoder, at tinnitus opstår ved at hjernen forsøger at tilpasse sig til tabet af hårceller. Hjernen fejlfortolker de reducerede signaler fra øret, hvilket fører til en opfattelse af lyd eller tinnitus.

Dine tanker omkring tinnitus kan påvirke dine følelsesmæssige reaktioner. Hjernen kan fortolke støjen fra tinnitus som noget skadeligt for dit velvære. Når man reagerer på tinnitus som en trussel, bliver man stresset og angst.

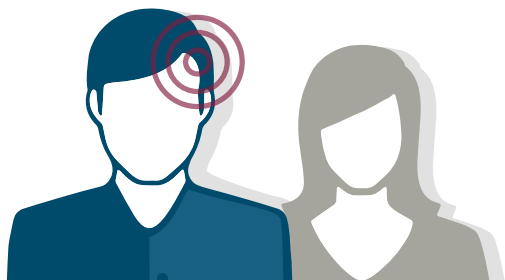
Når man bliver stresset på grund af tinnitus, kan den faktisk synes endnu mere generende og mere kraftig. Dette er en meget normal reaktion.

## Hvad har tinnitus at gøre med høretab?

90%

Tinnitus og høretab er ofte til stede samtidig. Det anslås, at 90 % af dem, der lider af tinnitus, oplever en vis grad af høretab. Nogle mennesker med tinnitus tror, at deres problemer med at høre er forårsaget af tinnitus, men i virkeligheden kan det være på grund af et høretab. Høretabet er ofte forårsaget af beskadigede hårceller i det indre øre.

Høreapparater kan være en hjælp for mange mennesker, der har tinnitus. Jo bedre du hører, jo mindre kan du mærke din tinnitus. Med høreapparater har hjernen andre lyde at lytte til, så din tinnitus kommer mindre i fokus.



Hvis du har symptomer på tinnitus, anbefaler vi, at du får testet din hørelse. Det er en god idé at have én med, der kender dig godt, da de kan støtte dig i processen.

## Hvordan påvirker tinnitus dit liv?

Uanset årsagen kan tinnitus ofte have en betydelig indvirkning på aktiviteter i dagligdagen.

Nogle mennesker har lært at ignorere den. For andre kan symptomerne blive så slemme, at det er umuligt at få en hel nats søvn. Det påvirker én dagen efter og det er nemt at komme ind i en dårlig cyklus. Det er vigtigt, at søge hjælp for din tinnitus, når symptomerne opstår, da den kan påvirke dit helbred generelt.

Selvom din tinnitus måske ikke forsvinder fuldstændigt, kan små ændringer i dit liv gøre din tinnitus nemmere at håndtere. På de næste par sider vil du kunne læse om nogle af de muligheder, der er for behandling af din tinnitus.



VIDSTE  
du det  
?

Udsættelse for kraftige lyde kan gøre tinnitus værre og kan gøre høretabet større.



## Målet med behandlingen



Forestil dig lyden af en enkelt violin i et stille rum. Det er den eneste lyd, du hører. Tinnitus kan være som denne violin og kræve hele din opmærksomhed.



Med tiden kan tinnitussen, med lydbehandling, blive mindre mærkbar. Det er, som når violinen bliver akkompagneret af en række andre instrumenter. Hvis du lytter nøje, kan du identificere violinen, men den skiller sig ikke ud.

Din hørespecialist vil hjælpe med at lægge en plan for behandlingen, så den passer til dine behov. Målet er, at du kan håndtere din tinnitus.

# Tag kontrollen og få det bedre

Vores mål er at hjælpe dig med at forstå og få kontrol over din tinnitus, så den ikke tager kontrol over dig. Der findes ingen kur mod tinnitus, men en større forståelse og håndtering af den kan gøre, at du får det bedre.

Der findes ikke én tilgang, der passer til alle. Det kan være nødvendigt at prøve forskellige kombinationer af teknikker, før man finder ud af, hvad der virker bedst for dig.

## Fordelene ved lyd

Du kan opleve, at det at lytte til forskellige typer lyd kan tage opmærksomheden væk fra tinnitus og skabe lindring. Dette er, hvad hørespecialisten vil kalde lydterapi eller behandling.

Den kan omfatte:



**Høreapparater:** små apparater, som forstærker lyden. Flere lyde gør, at tinnitussen skiller sig mindre ud.



**Naturllyde og musik:** kan reducere kontrasten mellem tinnitus og rolige omgivelser.



**Kombinationsapparater:** høreapparater med specielle programmer til tinnitus.



**Lymbøger:** kan for nogen give den rigtige lydmiiks, stimulation af hjernen og komfort.

## Andre løsninger

Der er bevis for, at følgende løsninger også kan have en positiv effekt på din tinnitus.



**Afslapning og mindfulness:** Yoga og meditation har vist sig være særdeles gavnligt.



**En sund kost** og motion kan have en positiv indvirkning på dit liv.



**Brug høreværn,** når du færdes i støjende omgivelser eller er i nærheden af støjende apparater som elværktøj eller plæneklippere.



**En lydgenerator** er en enhed, du kan have stående ved siden af sengen, som kan afspille forskellige lyde for at lindre din tinnitus.



**Tænkt positivt.** Negative eller vrede følelser kan få tinnitussen til at synes værre. Fokuser på de ting, der gør dig glad.



**Hav gode sovevaner.** Følg eksempelvis samme rutiner hver aften og undgå store måltider, alkohol, koffein og træning, inden du går i seng.



## Det første skridt

At lære at håndtere din tinnitus er det første skridt til at bevare dit helbred og få det bedre. Her er nogle få spørgsmål, som kan hjælpe dig med at vurdere, hvor generende din tinnitus er:

	Ja	Sommetider	Nej
Har du svært ved at koncentrere dig pga. din tinnitus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Giver din tinnitus dig vanskeligheder med at falde i søvn om aftenen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føler du dig frustreret pga. din tinnitus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bevirker din tinnitus, at du har svært ved at nyde tilværelsen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føles det som om, du ikke kan slippe væk fra din tinnitus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Newman, C. W., Jacobson, G. P., & Spitzer, J. B. (1996).

**Hvis du svarer "ja"** på bare et af ovenstående spørgsmål, så vil det være en god idé at kontakte din læge eller hørespecialist.

**Hvis du svarer "Sommetider"** på flere spørgsmål, kan det være en god idé at få en snak med din læge eller hørespecialist.

**Du kan i samarbejde med din hørespecialist sætte mål og finde den behandling, der er bedst for dig.**

## Nyttige links

Herunder finder du en række links, hvor du kan finde information om tinnitus. Du finder også en ordliste på de næste par sider. Tal med din hørespecialist, inden du søger information på nettet, da al information ikke nødvendigvis er relevant for dig.





# Tinnitus-ordliste

<b>Forstærkning:</b>	At øge intensiteten eller styrken af en lyd, for eksempel ved anvendelse af høreapparater.	<b>Støjfremkaldt høretab:</b>	Høretab forårsaget af en engangs-eksponering af for meget kraftig støj (for eksempel en eksplosion eller høj rockkoncert) eller ved udsættelse for kraftige lyde over tid (såsom støj på en arbejdsplads, trafik, stereoanlæg/mp3-afspillere osv.).
<b>Det auditive system:</b>	Det sensoriske system relateret til høresansen. Det består af det ydre og indre øre samt mellemøret.	<b>Objektiv tinnitus:</b>	En type tinnitus, der kan høres med et stetoskop, eller endda ved at lytte tæt på øret.
<b>Cochlea:</b>	Den snegleformede del af det indre øre, der spiller en vigtig rolle i hørelsen. Hårcellerne i cochlea hjælper med at omdanne lydbølgerne til elektriske signaler, der derefter sendes til hjernen.	<b>Otosklerose:</b>	En genetisk sygdom, der skyldes en sammenvækst af øreknoglerne, hvorved de fikseres og bevægeligheden påvirkes. Dermed forhindres lydbølgerne i at nå det indre øre og hørelsen svækkes.
<b>Kombinationsapparater:</b>	Høreapparater med særlige programmer til tinnitus.	<b>Lydmaskeringsapparat/lydgenerator:</b>	En enhed, der genererer stabil, baggrundsstøj (såsom hvid støj eller naturlyde) for at reducere opfattelsen af lyden af tinnitus.
<b>Skade på hårceller:</b>	(se side 7) Det er hårceller i det indre øre/cochlea, som sender lyd til hjernen, hvor den omdannes til mening. Når hårcellerne beskadiges, opstår der høretab, og det bliver svært at få mening ud af de lyde, man hører.	<b>Lydterapi:</b>	Lydterapi er systematisk brug af lyd. Der kan være forskellige programmer for at give lindring i forskellige situationer. For at få det bedste resultat bør lydterapi og rådgivning supplere hinanden.
<b>Høreapparater:</b>	Små apparater, der forstærker lyde, og dermed afhjælper problemer med hørelsen.	<b>Subjektiv tinnitus:</b>	En tilstand, hvor en lyd opfattes uden at være tilstede. Det er en subjektiv lyd, der kan variere fra person til person. Det kan lyde som en susen for ørerne, men kan også opfattes som brummen, summen, fløjten eller andre lyde.
<b>Høretab:</b>	En nedsat evne til at høre lyde, hvilket kan skyldes forskellige faktorer, såsom genetik, alder og støjbelastning.	<b>Hvid støj:</b>	En statisk eller stabil lyd, der lyder som en radio, der ikke er indstillet til en bestemt station, eller et tv uden signal. Den bruges ofte til at maskere eller distrahere fra uønskede lyde.
<b>Det limbiske system:</b>	Det limbiske system består af en gruppe af strukturer i hjernen, der oversætter og bearbejder, hvordan ting påvirker dig følelsesmæssigt. Mens det auditive system producerer støjen, er det det limbiske system, der holder din opmærksomhed rettet mod tinnitus.		
<b>Ménière's sygdom:</b>	En lidelse i det indre øre, der typisk påvirker hørelse og balance, og kan forårsage tinnitus.		
<b>Mellemøret:</b>	Den del af øret, der er ansvarlig for at omsætte lydbølger til vibrationer og sende dem til cochlea eller det indre øre. Det består af trommehinden og tre små knogler (øreknoglerne), der hjælper med at flytte lyden på dens rejse til det indre øre.		





oticon.dk

**oticon**  
PEOPLE FIRST