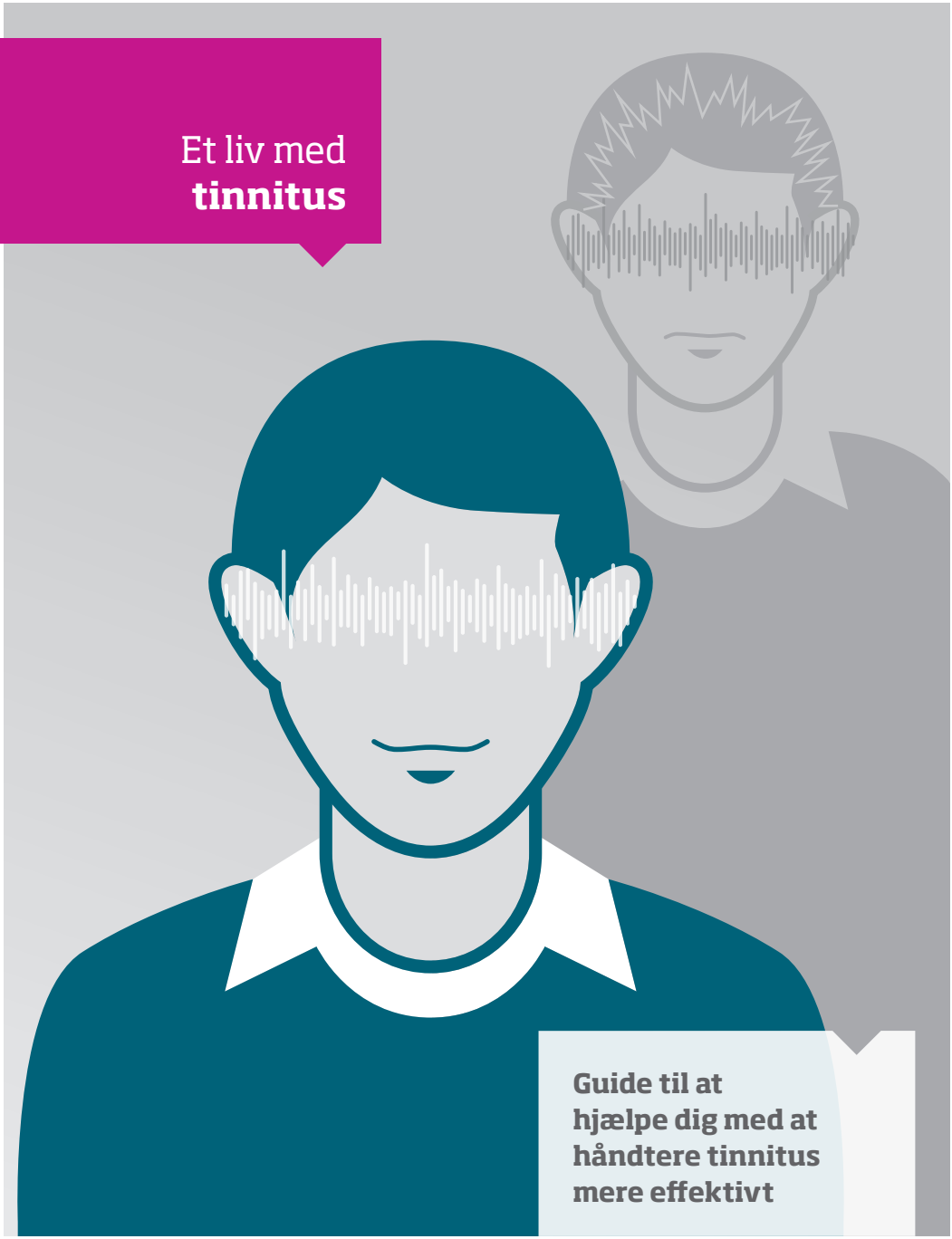
Et liv med **tinnitus**



Guide til at hjælpe dig med at håndtere tinnitus mere effektivt

oticon
PEOPLE FIRST

Indhold

Din situation og dine mål 4
Hvad er den susen i mine 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 kan blive bedre 14
Henvisninger og nyttige links 15
Tinnitus-ordliste 16
Noter 18

Din situation og dine mål

Denne folder indeholder grundlæggende information om tinnitus, der vil hjælpe dig på vej mod at forstå og håndtere tinnitus bedre i hverdagen. 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.

Vi håber, at folderen vil besvare mange af de oftest stillede spørgsmål om tinnitus, dens årsager og behandling.

Selvfølgelig kan en folder ikke erstatte individuel rådgivning. Den bedste behandling for tinnitus begynder med en konsultation hos din læge eller hørespecialist.

Hvad er den susen i mine ører?

Mange mennesker oplever tinnitus som en susen 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, man kan høre den, mens man sover.

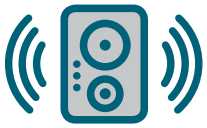
For de fleste mennesker er tinnitus en subjektiv lyd, hvilket betyder, at den kun kan høres af den person, der har tinnitus. Den kan være lav eller høj. Tinnitus er noget, der foregår inde i hovedet og kan opstå gradvist eller pludseligt.

Vidste du det?

10-15 % af den danske befolkning lider af tinnitus. Dette gør tinnitus til en mere udbredt folkesygdom end eksempelvis diabetes, astma og leddegigt

Hvad forårsager tinnitus?

Tinnitus er et symptom, ikke en sygdom. Der er mange mulige årsager, herunder udsættelse for høje lyde, blokering af øregangen grundet ørevoks og reaktion på medicin. Dog kan nogle mennesker udvikle tinnitus uden nogen indlysende grund.



Udsættelse for høje lyde

Skader i hoved eller nakke

Reaktion på medicin

Naturlig aldringsproces

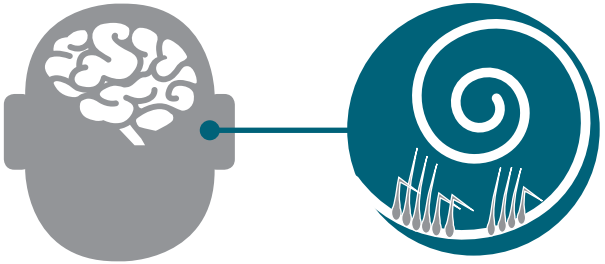
Pludselige høje lyde

Ubehandlede sygdomme

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. Der kan være mange årsager til, at hårcellerne bliver beskadiget.



Hårceller i det indre øre

Eksperter 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.

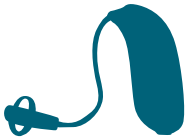
Dine tanker omkring tinnitus kan påvirke dine følelsesmæssige reaktioner. Hjernen kan fortolke støjen fra tinnitus som noget skadeligt for dit velvære. Når man reagerer på tinnitus som en trussel, bliver man stresset og angst.

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?

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.

Vidste du det?

Tinnitus aftager typisk, når mennesker med svær tinnitus og høretab får høreapparater.

Udsættelse for kraftige lyde kan gøre tinnitus værre og kan bidrage til yderligere høretab.

Hvordan påvirker tinnitus mit liv?

Uanset årsagen kan tinnitus ofte have en betydelig indvirkning på aktiviteter i dagligdagen. Nogle mennesker, der oplever tinnitus, kan ignorere den det meste af tiden, så den ikke forstyrrer daglige aktiviteter.

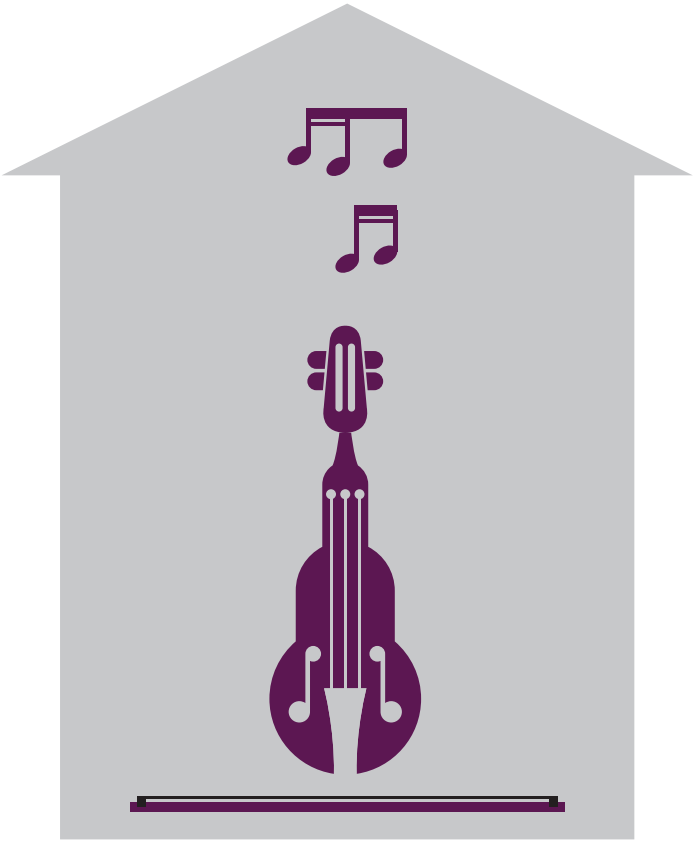
For andre kan symptomerne blive så slemme, at det er umuligt at få en hel nats søvn. Det påvirker én dagen efter og det er nemt at komme ind i en dårlig cyklus. Det er vigtigt, at søge hjæp for din tinnitus, når symptomerne opstår, da den kan på virke dit helbred generelt.

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?

Næsten **fire** af ti personer med tinnitus oplever tinnitus **80 %** af tiden eller mere i løbet af en dag.

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.

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.

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.

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.

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 specialisten vil omtale som lydterapi eller en behandlingsplan. Den kan omfatte:

Hvid støjgenerator: Et apparat til dit soveværelse, der kan afspille forskellige lyde, som reducerer lyden af tinnitus.

Musik: Beroligende musik eller naturlyde kan reducere kontrasten mellem tinnitus og rolige omgivelser.

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

Kombinationsapparater: Høreapparater med specielle programmer til tinnitus.

Andre løsninger
Der er andre ting, du kan gøre for at ændre den måde, hvorpå du tænker og reagerer på tinnitus.

Afslapning og mindfulness kan hjælpe nogle mennesker med at reducere tinnitussens intensitet. Yoga og meditation kan være nyttigt, specielt under professionel vejledning.

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

Brug høreværn ved jagt, når du bruge elværktøj, plæneklippere og andre støjende apparater.

Lyt til musik på et moderat niveau, særligt når du bruger høretelefoner.

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 kan blive bedre

At lære at håndtere din tinnitus er det første skridt til at bevare dit helbred og få det bedre.

	Ja	Nogle gange	Nej
Har du svært ved at koncentrere dig pga. din tinnitus?	☐	☐	☐
Har du svært ved at falde i søvn om aftenen pga. din tinnitus?	☐	☐	☐
Føler du dig frustreret pga. din tinnitus?	☐	☐	☐
Gør din tinnitus det svært at nyde livet?	☐	☐	☐
Føler du det, som om du ikke kan slippe væk fra din tinnitus?	☐	☐	☐

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 (nogle gange" 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 udarbejde den behandlingsplan, der er bedst for dig.

Henvisninger og 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.

Oticon
www.oticon.dk

House of hearing
www.houseofhearing.dk

Høreforeningen
www.hoereforeningen.dk/hoereproblemer/tinnitus-1/tinnitus

Hørelse
www.hoerelse.info/search/articles/tinitus

American Tinnitus Association
www.ata.org/for-patients/about-tinnitus

Better Hearing Institute
www.betterhearing.org/hearingpedia/hearing-loss-prevention/tinnitus

Hearing Health Foundation
www.hearinghealthfoundation.org/tinnitus

Academy of Doctors of Audiology
www.audiologist.org

American Academy of Audiology
www.audiology.com

American Academy of Otolaryngology - Head and Neck Surgery
www.entnet.org/HealthInformation/tinnitus.cfm

American Speech-Language-Hearing Association
www.asha.org/public/hearing/tinnitus

Medline Plus
www.nlm.nih.gov/medlineplus/tinnitus.html

National Institute of Deafness and Other Communication Disorders
www.nidcd.nih.gov/health/hearing/pages/tinnitus.aspx

National Health Service
www.nhs.uk/conditions/tinnitus/Pages/Introduction.aspx

Tinnitus Practitioners Association
www.tinnituspractitioners.com

Tinnitus-ordliste

Forstærkning: At øge intensiteten eller styrken af en lyd, for eksempel ved anvendelse af høreapparater.

Det auditive system: Det sensoriske system relateret til høresansen. Det består af det ydre og indre øre samt mellemøret.

Cochlea: 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.

Kombinations-apparater: Høreapparater med særlige programmer til tinnitus.

Skade på hårceller: 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.

Høreapparater: Små apparater, der forstærker lyde, og dermed afhjælper problemer med hørelsen.

Høretab: En nedsat evne til at høre lyde, hvilket kan skyldes forskellige faktorer, såsom genetik, alder og støjbelastning.

Det limbiske system: 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.

Ménières sygdom: En lidelse i det indre øre, der typisk påvirker hørelse og balance, og kan forårsage tinnitus.

Mellemøret: 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.

Støjfremkaldt høretab: 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.).

Objektiv tinnitus: En type tinnitus, der kan høres med et stetoskop, eller endda ved at lytte tæt på øret.

Otosklerose: 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.

Lydmaskerings-apparat/ lydgenerator: En enhed, der genererer stabil, baggrundsstøj (såsom hvid støj eller naturlyde) for at reducere opfattelsen af lyden af tinnitus.

Lydterapi: Et lytteprogram designet sammen med din audiolog, der fokuserer på stimulering og omskoling af hjernen, så tinnitusen lindres.

Tinnitus: 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.

Hvid støj: 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.

Noter:

People First

Med vores People First-løfte forpligter vi os til at forbedre menneskers muligheder for at kommunikere naturligt og deltage aktivt

156122DK/12.14

www.oticon.dk

oticon
PEOPLE FIRST