



REGION NORDJYLLAND

Institut for Syn og Hørelse
Sofiendalsvej 91
9200 Aalborg SV
Tlf. 9764 7006
www.synoghoere.rn.dk
synoghoere@rn.dk

Juni 2014

Hvis du vil vide mere om tinnitus
eller lydoverfølsomhed:
Tlf. 9764 7006 dagligt mellem
kl. 8-14 fredag kl. 8-12.
Spørg efter en tinnituskonsulent.
Eller mail synoghoere@rn.dk
(skriv "tinnitus" i emnefeltet)

INSTITUT FOR SYN OG HØRELSE

Tinnitus og lydoverfølsomhed



Hvad er tinnitus?

Tinnitus er at opleve lyd uden der rent faktisk er lyd omkring dig. Tinnitus kan opleves i det ene eller begge ører, eller det kan lyde som om det kommer fra et sted inde i hovedet. Det kan lyde som klokker, fuglefløjt, hyletoner, brummen, hvæsen, brusen osv. eller være en kombination af flere lyde. De kan være vedvarende, pulserende eller skiftende i karakter og intensitet.

Hvad er lydoverfølsomhed?

Lydoverfølsomhed - det hedder også hyperacusis - er når du har en meget lille eller ingen tolerance over for almindelige dagligdags lyde som musik, støvsuger, børnelatter eller lyden af biler.

Hos personer med hyperacusis kan reaktionen på pludselige lyde være alt fra irritation, lettere utilpashed, til voldsomt ubehag, holden sig for ørerne, svimmelhed-sanfald m.m.

Hvad skyldes tinnitus?

Både tinnitus og hyperacusis kan skyldes at den filtermekanisme der sorterer informationerne fra øret/nervebanerne arbejder forkert. Årsagen kan være uklare signaler (høre-nedsættelse), stress, chok, angst m.m.

Både tinnitus og hyperacusis er i nært samspil med din "følelse" for lyd. Om en lyd forbindes med behag eller ubehag har stor indflydelse på hvor stor en plads lyden får i din bevidsthed.

Hvis tinnitus og hyperacusis påvirker din dagligdag

Det er meget forskelligt hvordan det påvirker den enkelte. Noget der ofte nævnes er bl.a. tab af stilhed, problemer med koncentrationen, søvnproblemer, træthed, mindre omgang med familie og venner, problemer på arbejde, svimmelhed og dårligt humør.

Kan det behandles?

Mange har på et eller andet tidspunkt hørt at både tinnitus og hyperacusis er:

"uhelbredeligt, og noget man må lære at leve med."

Det er heldigvis ikke helt rigtigt. Ved hjælp af teknikker og strategier i hverdagen kan de værste virkninger ved tinnitus og hyperacusis som regel reduceres eller fjernes.

Det er ikke sikkert at de forsvinder, men de kan få en langt mindre plads i din hverdag.



Hvad kan Institut for Syn og Hørelse tilbyde?

Individuelle samtaler

Du kan frit henvende dig til instituttet og få tid til en personlig udrednings- og vejledningssamtale om din tinnitus eller hyperacusis. Du får her mulighed for at fortælle om din tinnitus og/eller hyperacusis, hvordan det begyndte, hvordan det har påvirker dig, hvad du er tvunget til at afholde dig fra osv.

Med udgangspunkt i Tinnitus Retraining Therapy kommer vi ind på emner som ørets opbygning, lydens transportveje, høretaktik, psyke og hørelse, egne erfaringer, afspænding, defokusering, lydopmærksomhed, balancetræning og signal/støj-opmærksomhed.

Vi kan give forklaringer på nogle af de mekanismer der spiller ind, samt give råd om håndtering af dagligdagen og nattesøvnen.

Vi har også mulighed for at henvise til andre fagpersoner. Samtalerne afholdes oftest på instituttet i Aalborg, men kan efter aftale være på et kommunalt træffested, på høreklinikken i Hjørring eller ved besøg i eget hjem.

Da tinnitus og hyperacusis ofte påvirker hele familien, kan det være en god ide at tage en pårørende med til samtalen.

Instituttet afholder også cafeaften i vintermånederne, hvor der tages forskellige temaer op, der kan medvirke til at nedbringe den negative indflydelse fra tinnitus/hyperacusis. Datoer og indhold for cafeaftener annonceres på vores hjemmeside.

Åben rådgivning om tinnitus:

Der er åben rådgivning om tinnitus og lydoverfølsomhed den første mandag i måneden kl. 18, undtagen i juli.

Der er fælles introduktion til grundlæggende teori og der bliver givet gode råd til afhjælpning af gener.

Det foregår på:

Institut for Syn og Hørelse
Sofiendalsvej 91
9200 Aalborg SV
Tilmelding er ikke nødvendig