

Hvordan kan du flytte fokus og selv få kontrol over din tinnitus?:

- Lydterapi i form af musik, naturlyde, høreapparater med specielle programmer til tinnitus
- Beskæftig dig med noget du brænder for (havearbejde, sport, gåture i naturen, musik, læs en god bog, se en god film etc.)
- Undgå at isolere dig, og sørg for at omgive dig med positiv støj
- Skal der ændres på søvnmønster, kost og motionsvaner?
- Forsøg at minimere det, der stresser dig.
- Nogle har god gavn af afspændingsprogrammer eller mindfulness
- Kontakt dit lokale kommunikationscenter, efter du har været ved ørelæge (medbring din hørekurve) for at få yderligere råd og vejledning.

Målet er, at du kan håndtere og leve "godt" med din tinnitus



Sådan finder du/I frem til os:
Vejlevej -
ind ad Thorsvej (ved Stark) fortsæt til
rundkørsel
2 vej til højre
Langballe 6 ● - se kort

Kommunikation & Teknologi

Langballe 6
8700 Horsens

Telefon: 76 29 72 21
mail: roskht@horsens.dk

HØRSENS KOMMUNE
KOMMUNIKATION & TEKNOLOGI

Kommunikation & Teknologi Høreafdelingen Tinnitus



HØRSENS KOMMUNE
KOMMUNIKATION & TEKNOLOGI

Hvad er tinnitus:

Tinnitus er lyde/ringen/susen, som kun eksisterer i vores høresystem. Der er altså ikke tale om udefra kommende lyde.

Tinnitus er ikke en sygdom, men et symptom på skader eller forstyrrelser i det auditive system (høresystemet).

Hos omkring 90 % af alle med tinnitus opstår der en naturlig tilvænning.

Er du generet af din tinnitus, anbefales det altid at søge ørelæge for at udelukke, at der kan være tale om en sygdomstilstand.



Årsager til at tinnitus opstår:

- Almindelig aldersbetinget hørenedsættelse
- Arveligt høretab
- Støjskader
- Hovedtraumer
- Spændinger i skuldre, nakke, kæber
- Visse former for medicin
- Stress, som kan føre til tinnitus eller forværre en eksisterende tinnitus
- I mange tilfælde kender man dog ikke årsagen



Hvordan tinnitus kan påvirke din hverdag?

Uanset årsagen kan tinnitus få en betydelig indvirkning på din hverdag. Mange mennesker, der har tinnitus, kan defokusere fra den, så den ikke i væsentlig grad forstyrrer de daglige aktiviteter.

For andre kan symptomerne blive så generende, at det er umuligt at falde i søvn. På grund af den dårlige søvnkvalitet vil man opleve, at det er svært at defokusere fra tinnitus om dagen, og tinnituslydene vil opleves højere og derfor genere endnu mere.

Det er vigtigt at søge hjælp for din tinnitus, når generne bliver vanskelige at tackle, da de kan påvirke dit helbred generelt.

Selv om din tinnitus måske ikke forsvinder fuldstændigt, kan små ændringer i dit liv gøre din tinnitus nemmere at håndtere.

