



Grunnen til at vi rår deg til å eksperimentere med ulike typar omgivningslyd, er at tinnitus trer tydelegare fram når du har det stille rundt deg. Når du er i eit rikare lyd miljø, er det lettare å unngå fokus på tinnitus, og det er eit viktig steg for å bli kvitt plagene.



KONTAKT OSS FOR MER INFORMASJON

HLF Hørselshemmedes Landsforbund

Brynsveien 13

Postboks 6652 Etterstad

0609 Oslo

Tlf: 22 63 99 00

Faks: 22 63 99 01

E-post: hlf@hlf.no, internett: www.hlf.no

Tinnitus

- plagsam øyresus



HLF

Hørselshemmedes Landsforbund

Din hørsel - vår sak



Dette er det første av tre hefte i ein informasjonsserie om tinnitus. Serien er eit tillegg til rådgjevinga som er ein del av dagens tinnitusbehandling.

Kva er Tinnitus?

Tinnitus er namnet på lydopplevingar utan ytre lyd kjelde. Det blir opplevd svært ulikt frå person til person, men i daglegtalen blir det gjerne omtalt som øyresus. Lyden kan va riere frå ein svak, lys syngedone som frå ei høgspenmast, til ein kraftig, samansett lyd som frå ein gammal dieselmotor. Hos nokon kjem og går lyden, mens andre lever med ein konstant støylyd. Lyden kan opplevast som den kjem frå hovudet, eller det kjennest som den ligg i eitt eller begge øyra. Tinnitus har ikkje ei spesiell årsak, men blir utløyst av ulike grunnar.

Plagsam eller ikkje plagsam?

Ein del menneske kan oppleve ein lyd i øyret etter at dei har vore utsette for sterk lyd, og den kan vare ved i fleire dagar. Dette er ein normal reaksjon i hørselsy stemet, og betyr ikkje at du har fått tinnitus. Mange menneske lever med ei mild form av tinnitus som dei er merk-

same på kun når det er stille rundt dei, men som dei ikkje kjenner seg plaga av. For dei som er plaga av tinnitus, kan den vere eit stort problem, og vanskeleg å forstå for dei som ikkje har erfart det.

Årsaker

Tinnitus er ikkje ein sjukdom. Det er eit symptom på at hørselsarbeidet mellom øyret og sentrale hjernefunksjonar ikkje fungerer slik det vanlegvis gjer. Årsaka til at denne lydopplevinga blir utløyst hos ein person, kan ligge i øyret eller andre organ i kroppen. Oftast kan ein ikkje påvise bakanforliggende sjukdom. Likevel kan det vere ein behandlingstrengande tilstand. Ved plagsam tinnitus, skal du starte med eit besøk hos fast legen. Derifrå blir du tilvist vidare til øyrenase-hals spesialist/Hørsel-sentralen.



Kven får Tinnitus?

Menn og kvinner i alle aldersgrupper kan få tinnitus. Erfaring viser at det i nokre aldersgrupper er flest kvinner og i andre menn, noko som kan henge saman med tradisjonelle ulikskapar i arbeids- og livssituasjon. Både folk med normal og nedsett hørsel kan få plagsam tinnitus. Ein del barn har tinnitus.

Behandling

Du får informasjon om mekanismene bak utviklinga til plagsam tinnitus, og tilbod om rådgjeving i kor leis du kan lære deg av med å fokusere på tinnitus lyden. Utprøving av ulike hjelpemiddel er ein del av behandlinga. Dersom det blir påvist bakanforliggende sjukdom gjennom utgreiinga, blir det sett i gang medisinsk behandling.

Hjelpemiddel i behandlinga:

- lydgenerator, produserer breibandssus, ser ut som eit høyreapparat

- høyreapparat, ved nedsett hørsel
- kombinasjonsapparat med både lydgenerator- og høyreapparatfunksjon
- lydpute, pute med innebygde høgtalarar som kan koplust til bordgenerator med naturlydar eller CD-spelar/radio.

Hjelp til sjølvhjelp

Folk som har plagsam tinnitus, har nytte av eit rikare lyd miljø. Du kan bruke naturlege lyd kjelder i miljøet rundt deg frå du står opp om morgonen til du legg deg om kvelden. På soverommet kan du prøve deg fram med ei klokke som tikkar høglydt, eller radio som står på med lett suselyd. Kanskje kan du vakne om morgonen til ein klokke radio som langsamt skruer seg på?