

# Information om **Tinnitus**



**Guide** för att hjälpa dig förstå  
och hantera din tinnitus

**oticon**  
PEOPLE FIRST



# Innehåll

Din hälsa och dina mål	4
Vad är det för ljud du hör?	5
Vad orsakar tinnitus?	6
Tinnitus och din hjärna	7
Finns det något samband mellan tinnitus och hörselnedsättning?	8
Hur påverkar tinnitus ditt liv?	9
Målet med behandlingen	10
Få kontroll och lindring	12
Ta det första steget	14
Användbara länkar	15
Tinnitusordlista	16
Dina anteckningar	18

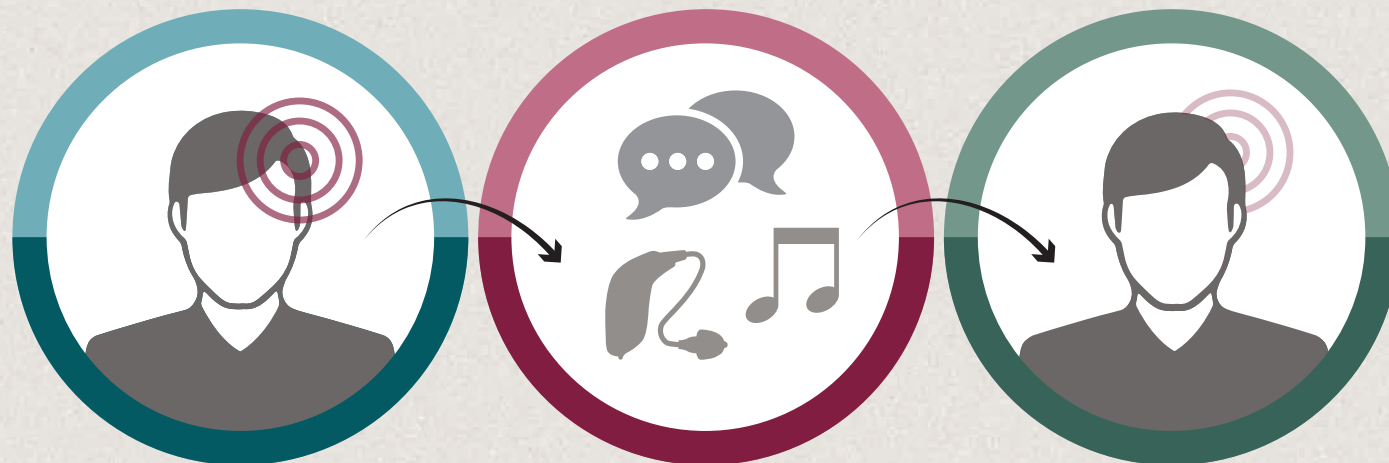


# Din hälsa och dina mål

Den här guiden är en introduktion till tinnitus. Den hjälper dig att förstå tinnitus, dess orsak och möjligheterna till behandling. Genom att läsa guiden tar du det första steget mot att lindra din tinnitus, för att sedan kunna fokusera på det som är viktigt för dig i livet.

Även om besvär med tinnitus är vanligt, så är orsakerna och symptomen olika. Det är viktigt att förstå att varje tinnitusfall är unikt och kräver en personligt anpassad behandlingsplan.

Vi är övertygade om att den bästa behandlingsplanen för tinnitus börjar med ett möte hos din audionom.



Din utgångspunkt

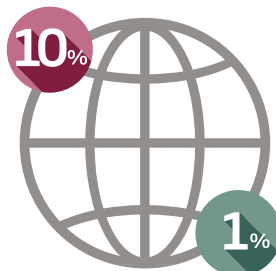
Din behandlingsplan

Leva med tinnitus

visste  
du att



Mild tinnitus är vanligt - ca 10 % av befolkningen har ständiga besvär och för upp till 1 % av alla vuxna kan besvären påverka livskvaliteten.



(British Tinnitus association, 2014)

## Vad är det för ljud i dina öron?

Många personer upplever tinnitus som ett tjutande ljud i huvudet eller öronen, men tinnitus kan yttra sig på många olika sätt. Tinnitus kan även upplevas som ett surrande, susande eller visslande ljud. För en del upplevs tinnitus som en förnimmelse av ett stormigt hav.

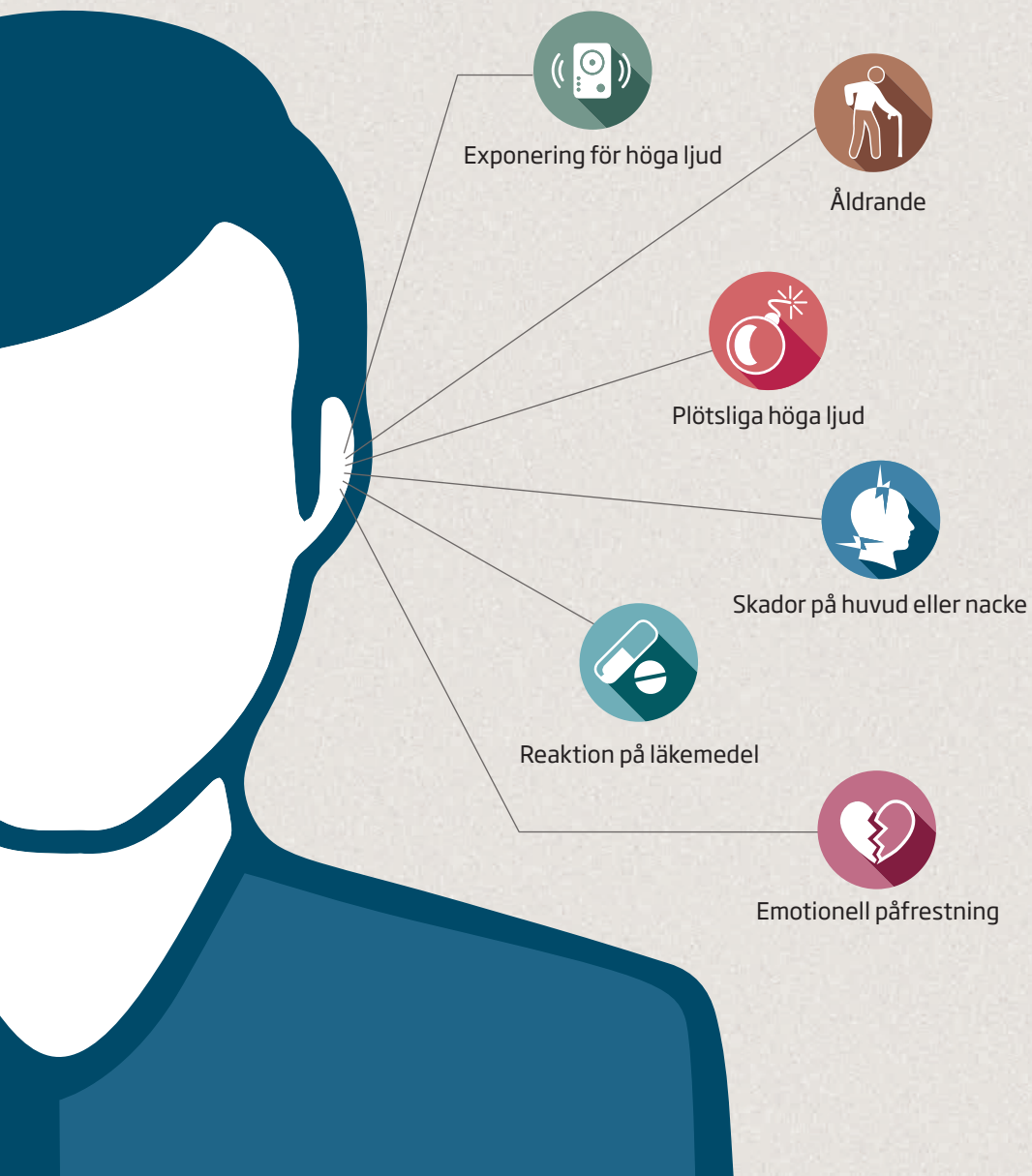
Besväret kan vara konstant eller under vissa intervall och upplevas i ena örat eller i båda öronen. Tinnitus kan till och med väcka dig när du sover.

Den generella beskrivningen av tinnitus är att det handlar om ett subjektivt ljud som endast den drabbade personen kan uppleva. Ljudet kan vara svagt eller starkt. Tinnitus uppkommer i huvudet och kan komma gradvis eller plötsligt.



## Vad orsakar tinnitus?

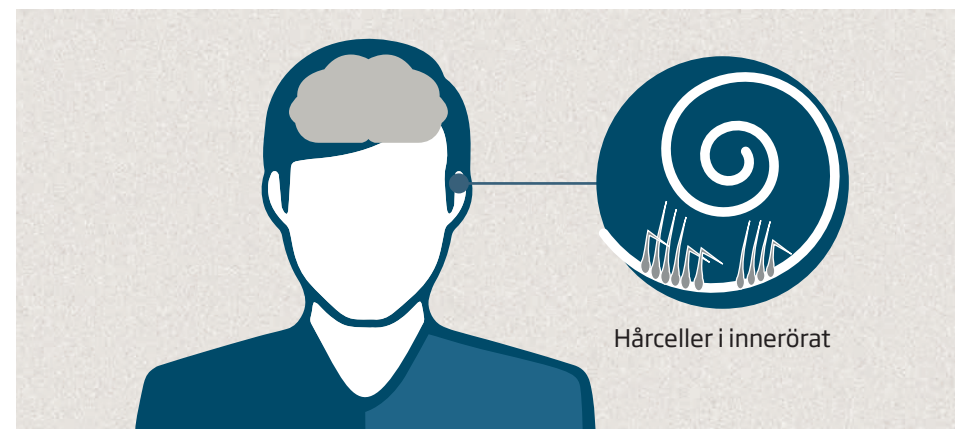
Tinnitus är ett symptom, inte en sjukdom. Även om det finns många möjliga orsaker kan tinnitus utvecklas utan någon uppenbar anledning.



## Tinnitus och hjärnan

Så vad är det egentligen som gör att man uppfattar ljud trots att det inte finns ett faktiskt ljud?

Ljudvågor förs genom hörselgången till mellanörat och innerörat. Hårceller i innerörat omvandlar ljudvågorna till elektriska signaler som överförs till hjärnan. Hjärnan tolkar och ger signalerna en innebörd så att du kan förstå de ljud du hör. När hårcellerna blir skadade, får inte hjärnan den information den behöver. Som det förklarades på den föregående sidan, kan det finnas olika orsaker till att dina hårceller blir skadade och att tinnitus utvecklas. Ibland är orsaken till tinnitus inte kopplad till de inre hårcellerna.



Experter misstänker att tinnitus i många fall är relaterat till att hjärnan försöker kompensera för att hårceller blivit skadade. Hjärnan misstolkar de försämrade signalerna från örat, vilket medför att hjärnan tror sig uppfatta ljud. Detta uttrycker sig som tinnitus.

Hur du förhåller dig till din tinnitus kan påverka dina känslomässiga reaktioner. Hjärnan kan signalera att din tinnitus är skadlig för ditt välbefinnande. När du reagerar på tinnitus som ett hot, blir du stressad och orolig.

Den stress och oro du känner kan få din tinnitus att upplevas ännu mer besvärande. Detta är förståeligt och en helt normal reaktion.

## Finns det något samband mellan tinnitus och hörselnedsättning?

90%

Tinnitus och hörselnedsättning går ofta hand i hand. Man uppskattar att cirka 90 % av personer med tinnitus upplever någon grad av hörselnedsättning. En del tror att deras hörselnedsättning har orsakats av tinnitus, men det rimliga förhållandet är förmodligen det omvända. En hörselnedsättning beror ofta på att hårcellerna i innerörat har skadats.

Hörapparater hjälper många personer som har tinnitus. Ju bättre du hör, desto mindre kommer du förmodligen lägga märke till din tinnitus. Med hörapparater får din hjärna tillgång till andra ljud, så att din tinnitus inte blir lika påträngande.



Om du har besvär med tinnitus rekommenderar vi att du genomför en hörselundersökning. Det är bra om du vid ditt första möte med din audionom tar med dig någon närstående eftersom det kan ge dig stöd.

visste du att



Exponering för starka ljud kan förvärra tinnitus och riskerar även att förvärra en hörselnedsättning.



## Hur påverkar tinnitus ditt liv?

Oavsett vad som orsakar tinnitus, påverkar obehaget dina vardagliga aktiviteter.

En del drabbade har lärt sig att ignorera ljuden. För andra kan tinnitussymptomen upplevas så besvärande att de leder till svåra sömnproblem.

En dålig natts sömn påverkar dig negativt och du riskerar att hamna i en ond cirkel. Att söka hjälp för din tinnitus när symptomen uppkommer är viktigt för din allmänna hälsa.

Även om din tinnitus kanske inte försvinner helt, kan små förändringar i ditt liv göra det lättare att leva med tinnitus. På de följande sidorna kommer vi att presentera några alternativ för att behandla tinnitus.



## Målsättning med behandlingen



Föreställ dig att en fiol spelas i ett tomt rum. Det är det enda ljud du hör. Din tinnitus skulle kunna vara fiolen och all din uppmärksamhet dras till den.



Med ljudbehandling kommer med tiden din tinnitus bli mindre besvärande. Ungefär som om fiolen får sällskap av en orkester. Du kan fortfarande identifiera ljudet från fiolen, men det sticker inte ut.

När du träffar en audionom, hjälper han/hon dig att ta fram en behandlingsplan baserad på dina behov. Målet med behandlingen är att kunna hantera och leva med din tinnitus på ett bättre sätt.

# Ta kontroll och få lindring

Vårt mål är att hjälpa dig att förstå och ta kontroll över din tinnitus, istället för att den ska styra dig. Det finns inget botemedel mot tinnitus. Men att förstå tinnitus och hur den ska hanteras är det första steget mot att ta kontroll över besvären.

Det behövs en individuell behandlingsplan eftersom olika typer av behandling passar olika människor. Du måste kanske prova dig fram innan du hittar det som fungerar bäst för dig.

## Fördelarna med ljudbehandling

Kanske upptäcker du att du genom att lyssna på olika typer av ljud kan dämpa din tinnitus och på så vis få lindring. Det här är ett exempel på ljudbehandling.

Den kan inkludera:



**Hörapparater:** en enhet som förstärker ljuden. Mer ljud i dina öron gör att din tinnitus blir mindre påtaglig.



**Naturljud och musik:** kan minska kontrasten mellan tinnitus och tysta miljöer.



**Kombinationsenheter:** hörapparater med inbyggda ljudgeneratorer med specifika ljud som lindrar tinnitus.



**Ljudböcker:** kan för en del ge den rätta mixen av ljud, hjärnstimulering och komfort.

## Ytterligare lösningar

Forskning visar att följande lösningar också kan ge en positiv effekt på din tinnitus.



**Avslappning och mindfulness:** Yoga och meditation har visat sig vara särskilt effektiva verktyg för lindring av tinnitus.



**Hälsosam kost** och motion kan även bidra på ett positivt sätt.



**Använd hörselskydd** när du befinner dig i bullriga miljöer eller nära högljudda verktyg som gräsklippare och eldrivna verktyg.



**En ljudstimulator** är en fristående enhet för nattduksbordet som spelar upp ljud för att lindra besvären med tinnitus.



**Tänk positivt.** Negativa känslouttryck kan få din tinnitus att förvärras. Fokusera på de saker och ljud som gör dig glad.



**Se till att du får tillräckligt med sömn.** Försök att gå och lägga vid samma tid varje kväll och undvik tunga måltider, alkohol, koffein och motion innan du ska sova.



## Att ta första steget

Att få mer information om tinnitus är första steget mot att ta hand om din hälsa. Här är några frågor som kan hjälpa dig att komma till insikt om ditt tinnitusbesvär

	Ja	Ibland	Nej
Har du svårt att koncentrera dig på grund av tinnitus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du svårt att somna på grund av tinnitus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känner du dig frustrerad på grund av tinnitus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du svårt att njuta av livet på grund av tinnitus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Upplever du att din tinnitus är ett ständigt besvär?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

**Om du svarar "ja"** på minst en av frågorna ovan rekommenderar vi att du söker hjälp hos en öronläkare eller audionom.

**Om du svarar "ibland"** på flera frågor, kan det också vara värdefullt för dig att samtala med en hörselspecialist.

**Din audionom är utbildad för att ta fram den bästa behandlingsplanen för just dina behov.**

## Användbara länkar

Här följer bra tips på länkar till användbar och erkänd information kring tinnitus. På nästa sida har vi även inkluderat en ordlista med vanliga ord. Rådgör med din audionom innan du börjar ta del av informationen eftersom en del av materialet inte kommer att vara relevant för just din behandling.





# Tinnitusordlista

<b>Förstärkning:</b>	Processen som förstärker ljudens intensitet eller styrka, till exempel när man använder hörapparater.	<b>Bullerframkallad hörselnedsättning:</b>	Hörselnedsättning orsakad av exponering för mycket starkt ljud vid ett tillfälle (exempelvis en explosion eller en rock-konsert) eller av exponering för starka ljud över tid (exempelvis arbetsplatsbuller, trafik, hörlurar/MP3-spelare osv.).
<b>Auditivt system:</b>	Det sensoriska system som gör att du hör. Det består av yttreörat, mellanörat och innerörat.	<b>Objektiv tinnitus:</b>	En ovanlig typ av tinnitus som kan höras med stetoskop eller genom att man lyssnar nära personens öra.
<b>Cochlea:</b>	Den snäckformade delen av innerörat. Hårcellerna i cochlean omvandlar ljudvågor till elektriska signaler som sedan överförs till hjärnan.	<b>Otoskleros:</b>	En genetisk sjukdom som gör att benvävnaden i mellanörat fixeras i ett fast läge. Detta hindrar ljudvågorna från att nå innerörat och försämrar hörseln.
<b>Kombinationsenhet:</b>	Hörapparat med speciellt tinnitusprogram.	<b>Ljdstimulator:</b>	En enhet som genererar ett konsant, lugnande bakgrunds-ljud (som t.ex. vitt brus eller naturljud) för att lindra besvären av tinnitus.
<b>Hårcellsskada:</b>	(se sidan 7) Hårcellerna finns i innerörat/cochlea och överför ljud till hjärnan, där det omvandlas till en innebörd. När hårcellerna blir skadade resulterar det i en hörselnedsättning och det blir svårare att tolka och förstå olika ljud.	<b>Ljudterapi:</b>	Ljudterapi är en systematisk användning av ljud som kan utformas på olika sätt för att ge lindring i olika situationer. För bästa resultat ska ljudterapi och rådgivning komplettera varandra.
<b>Hörapparater:</b>	Små enheter som förstärker ljud och som anpassas speciellt för varje användare.	<b>Subjektiv tinnitus:</b>	Ett tillstånd då man uppfattar ljud trots att det inte förekommer något ljud. Det är ett subjektivt ljud som kan variera från person till person. Ljudet kan låta som ett ringande i öronen, men kan även uppfattas som ett susande, surrande, visslande eller annan form av ljud.
<b>Hörselnedsättning:</b>	En begränsad förmåga att ta emot ljudvågor vilket kan orsakas av t.ex. genetik, ålder och bullerexponering.	<b>Vitt brus:</b>	Ett statisk eller jämnt ljud som låter som en brusande radio eller TV som inte har någon signal. Används ofta för att maskera eller distrahera från oönskade ljud.
<b>Limbiska systemet:</b>	Känslocentret i din hjärna. Det limbiska systemet består av en samling strukturer i hjärnan som översätter och bearbetar hur saker och ting påverkar dig känslomässigt. Ditt besvär med tinnitus kan aktivera en emotionell respons såsom irritation eller ilska.		
<b>Ménières sjukdom:</b>	En störning i innerörat som vanligtvis påverkar hörseln och balansen samt kan orsaka tinnitus.		
<b>Mellanöra:</b>	Den del av örat som omvandlar ljudvågor till vibrationer som överförs till cochlea (innerörat). Mellanörat består av trumhinnan och tre små ben som överför ljudet till innerörat.		





oticon.se

**oticon**  
PEOPLE FIRST