

det
susar
brusar
piper
tjuter
ringer
surrar
eller
fräser
i öronen

det är
TINNITUS
(öronsus)

Svenska hörsselförbundet rf

Svenska hörselskadade i Borgånejden rf

Svenska hörselskadade i Helsingforsregionen rf

Svenska hörselskadade i Karlebynejden rf

Svenska hörselskadade i Nykarlebynejden rf

Svenska hörselskadade i Närpesnejden rf

Svenska hörselskadade i Vasanejden rf

Svenska hörselskadade i Västnyland rf

Svenska hörselskadade i Åboland rf

Ålands hörselskadade rf

Kajsaniemigatan 3 B 13
00100 Helsingfors
tfn: 09-663 392
fax: 09-684 6311
e-post: kansli@horsel.fi



tinnitus

(öronsus)

Svenska hörsselförbundet rf

www.horsel.fi

www.horsel.fi

Vad är tinnitus?

Den som har tinnitus eller öronsusningar kan höra ljud som inte kommer från en påvisbar, yttre källa. Ljudet kan höras i ena eller båda öronen och kan ha olika karaktär och styrka i det ena örat jämfört med det andra.

Tinnitus kan vara periodvis eller konstant.

I de flesta fall är någon form av hörselnedsättning inblandad.

Tinnitus kan uppstå av många orsaker.

Bullerskador

Orsakade av extremt höga ljudvolymmer på konserter, discon, biografer eller hög ljudnivå i skolor och på arbetsplatser.

Sjukdomar

Exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, virusinfektion, hål i trumhinnan, ménières sjukdom, skador i halsryggen eller förändringar i bettet eller käkleden.

Psykologiska faktorer

Sorg, stress eller andra livskriser.

Andra orsaker

Spänningar i nackmuskulaturen. Överdosis av salicylsyra (huvudvärkstabletter).

Tinnitus kan också uppstå småningom.

Finns det någon form av behandling?

Efter en kväll i extremt bullrig miljö tjuvar eller brusar det ofta i öronen.

Vanligtvis återhämtar sig hörseln efter en tid i en tyst miljö, men om tinnitus fortgått oavbrutet i en vecka eller längre är det skäl att uppsöka läkare.

Tillsvidare finns det ingen mirakelbehandling eller medicin som helt botar tinnitusljudet.

Internationell forskning kring behandling av tinnitus pågår.

Tinnitus karaktär och ljudstyrka är olika för olika personer. Därför är också behandlingsmetoderna individuella.

Exempel på behandlingar:

Avslappning

Hörapparat

Bettkorrigering

KBT - Kognitiv beteendeterapi

Avslappning, tankemässig kontroll, hörteknik, rådgivning.

TRT - Tinnitus retraining therapy

Diagnostik, tonbehandling, fysisk träning, audiologisk behandling.

HBO - Hyperbaric oxygenation

Syrgasbehandling i övertyckskammare.

Det här kan man själv göra!

Motionera

Frisk luft och motion ökar det allmänna välbefinnandet och kan minska tinnitus.

Slappna av

Tag en paus då och då, försök att inte tänka på ljudet.

Sova regelbundet

Trötthet och stress förvärrar tinnitus.

Undvika starka ljud...

Ha alltid hörselskydd tillhands te.x. på konserter och discon.

...men inte vardagsljud

Tystnad gör att tinnitus märks tydligare. En klockradio kan vara bra för den som har svårt att somna.

Tala med andra som har tinnitus

Ofta hjälper det att tala med andra.

Tala med anhöriga

Konflikter är lättare att undvika om de anhöriga förstår vad man går igenom.

Kartlägga sin tinnitus

När är ljudet som värst? När märks det minst? Genom att se över sin livssituation kan man hitta nyckeln till att minska obehaget av tinnitus.

Se möjligheterna

Fastna inte i negativa tankar och uppgivenhet. En positiv inställning ger positivt resultat.