

Tinnitus og lydfølsomhed



Hvad er tinnitus?

Tinnitus er at opleve lyd, uden at der rent faktisk er nogen 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 eller uden for hovedet. Det kan lyde som hyletoner, brummen, susen, knitren osv. eller være en kombination af flere lyde. Tinnitus kan være vedvarende, pulserende samt skifte i karakter og intensitet.

Hvad er lydfølsomhed?

Lydfølsomhed (kaldes også hyperacusis) er, når du har en nedsat tolerance over for hverdagslyde som fx lyde fra ventilation, bestik eller børnelatter.

Hvad er årsagen?

Både tinnitus og lydfølsomhed kan skyldes, at den filtermekanisme, der sorterer informationerne fra nervebanerne i øret, arbejder uhenigtsmæssigt. Årsagen kan være hørenedsættelse, stress, hovedtraume mm.

Såvel tinnitus som lydfølsomhed er knyttet til dine ”følelser” for lyde. Om en lyd forbindes med behag eller ubehag, har stor indflydelse på, hvor stor en plads lyden får i din bevidsthed.

Hvordan kan tinnitus og lydfølsomhed påvirke din dagligdag?

Det er meget forskelligt, hvordan det påvirker den enkelte. Tab af stilhed, koncentrationsbesvær, søvnproblemer, mindre overskud til at være social, problemer på arbejde eller studie, svimmelhed og dårligt humør er noget af det, der ofte nævnes.

Kan det behandles?

Du har måske hørt, at både tinnitus og lydfølsomhed er ”uhelbredeligt og noget, du må lære at leve med.”

Det er heldigvis mere nuanceret. Ved hjælp af teknikker og strategier kan du lære at håndtere tinnitus og lydfølsomhed, så det fylder mindre i din hverdag.

Hvad tilbyder instituttet?

Informationsmøder

Hver måned afholdes informationsmøde om tinnitus og lydfølsomhed.

Her gennemgås høresystemet samt den grundlæggende teori om tinnitus og lydfølsomhed. Afslutningsvis gives gode råd til afhjælpning af generne.

Mødet varer én time, og pårørende er velkomne.

Individuelle samtaler

Hvis du efter informationsmødet har behov for individuel vejledning, kan du kontakte instituttet og få en tid. Ved første samtale bedes du medbringe kopi af høreprøve.

Vi har mulighed for at henvise til Høreklubben på Aalborg Universitetshospital med henblik på undersøgelse og evt. høreapparatbehandling med lydstimulering.

Se ish.rn.dk for information om emne, tidspunkt, tilmelding mm., eller brug QR-koden på bagsiden af denne folder.

Institut for Syn og Hørelse

Sofiendalsvej 91

9200 Aalborg SV

Tlf.: 97 64 70 06

hvl@rn.dk

ish.rn.dk

August 2026

*Følg QR-koden
for tilmelding og
yderligere info.*

