

# 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 Høreklinikken på Aalborg Universitetshospital med henblik på undersøgelse og evt. høreapparatbehandling med lydstimulering.

### **Caféer**

I vinterhalvåret afholdes caféer med oplæg om et emne i relation til tinnitus og lydfølsomhed. Efterfølgende er der erfaringsudveksling ved bordene.

For at deltage i caféen er det en forudsætning, at du har været til et informationsmøde og/eller til individuel samtale.

Se [cfs.rn.dk/Institut-for-Syn-og-Hoerelse](https://cfs.rn.dk/Institut-for-Syn-og-Hoerelse) 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  
synoghoere@rn.dk  
cfs.rn.dk

Maj 2024

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

