

Tinnitus

Vad är tinnitus?

Tinnitus kan beskrivas som ett ljud i öronen som inte kan uppfattas av omgivningen. Ordet kommer från latinets ”tinnire” som betyder ”att ringa”. Tinnitus kan höras i det ena örat, i båda eller i huvudet och består vanligen av pip, sus eller brus. Nästan alla människor upplever tinnitus ibland och i de flesta fall är det tillfälligt och inte ett särskilt stort problem. För en del kan dock tinnitus bli besvärande. En del personer blir också mer känsliga för ljud i kombination med tinnitus.

Vem drabbas?

Tinnitus är mycket vanligt, ca 10-15 % av vuxna har ofta eller alltid tinnitus. Ungefär 3 % har en mycket besvärande tinnitus. Tinnitus förekommer i alla åldrar men är vanligast i medelåldern och bland äldre. Människor i alla yrken har tinnitus men särskilt vanligt är det bland lärare, industriarbetare, musiker och andra bullerutsatta arbeten. Ungefär $\frac{3}{4}$ med tinnitus har en samtidig hörselnedsättning.

Orsaker till tinnitus

Tinnitus kan ha olika orsaker och är vanligast i samband med hörselnedsättning men verkar ibland inte ha något samband med hörseln. Orsaken kan då vara spänningar i närliggande muskler eller psykisk stress. Forskning tyder på att hjärnans signalbehandling och den känslomässiga reaktionen har stor betydelse för hur vi upplever tinnitus.

Vad kan jag göra själv?

Tinnitus har god prognos och brukar ofta bli lindrigare med tiden. Oftast är besvären som störst när det är tyst runt omkring, det är därför bra att ha en rik ljudmiljö omkring sig och undvika helt tyst. Att stimulera med ljud är också ett bra knep om man har svårt att sova p.g.a. sin tinnitus. Det finns appar som man kan ladda ner till telefonen med behagliga ljud, t.ex. havsbrus eller liknande.

Hjälp och stöd via hörselvården i Region Norrbotten

Rehabilitering av tinnitus är individuell och det är olika hur mycket stöd och hjälp man behöver. För en del räcker det med att bli undersökt och få information om sin tinnitus av en öronläkare eller audionom. Andra behöver mer hjälp.

I Region Norrbotten jobbar vi i team kring tinnituspatienter där olika yrkeskategorier så som audionom, kurator, läkare, psykolog och pedagog deltar. Vi erbjuder både grupprehabilitering och individuella insatser. Exakt vilka insatser som behövs anpassas efter individens behov.

För personer med hörselnedsättning och tinnitus kan hörapparatutprovning förstärka omgivningsljuden och minska tinnitus. Man kan också prova ut ljudstimulatorer som kan lugna. En stor del av tinnitusrehabilitering syftar dock till att bli fri från den negativa känslan. Människans hjärna är anpassningsbar och kan lära om att inte reagera så starkt på ljud, på tinnitus såväl som trafikbrus. Denna förmåga kallas för habituering eller tillvänjning. Ibland kan man också behöva ta hjälp av andra instanser så som t.ex. hälsocentralen eller av sjukgymnaster och tandläkare.

Läs gärna mer om tinnitus på www.1177.se

Vid frågor och funderingar:

Hörcentralen länet	tel.0920-28 30 48
Pedagogiska hörselvården Luleå	tel.0920-28 30 48
Öron Näsa Hals mottagning länet	tel.010-452 63 33

Mail: (obs – ange namn och personnummer)

audionomerna@norrbotten.se

Pedagogiska.horselvarden@norrbotten.se