

Høreforeningen
+++ 5191 +++
2650 Hvidovre

Kløverprisvej 10 B



Lokalafdelinger

Når man har et handicap, er det godt at være sammen med andre mennesker i samme situation. Høreforeningens lokalafdelinger holder både faglige og sociale arrangementer. Til arrangementerne kan man møde ligestillede og få nogle gode råd med på vejen. Alle landets kommuner har en lokalafdeling af Høreforeningen.

Som medlem af Høreforeningen har man adgang til lokalafdelingernes arrangementer over hele landet.

Lokalafdelingerne yder støtte og vejledning om hjælpemulighederne i lokalområdet. Lokalafdelingen er medlemmernes talerør over for kommunen.

Find formanden for din lokalafdeling på www.hoeforeningen.dk

Se lokale arrangementer i kalenderen på www.hoeforeningen.dk og i medlemsbladet "hørelsen".

Et medlemskab af Høreforeningen giver disse fordele:

- Medlemsbladet "hørelsen"
- Oplysende hjemmeside
- Kurstilbud
- Høremæssig vejledning
- Netværksgrupper
- Samvær med ligestillede
- Foredrag og andre arrangementer
- Indflydelse i demokratisk organisation
- Kontaktpersoner

Meld dig ind på www.hoeforeningen.dk eller ved at indsende denne blanket.



Fakta om tinnitus

- op mod en halv million danskere er ramt af tinnitus, men i forskellig grad
- omkring 6 procent af de ramte har en invaliderende tinnitus
- tinnitus kan skyldes en støjskade eller en sygdom, men i mange tilfælde er det ikke muligt at klarlægge en årsag
- tinnitus kan være lokaliseret et hvilket som helst sted mellem hørenerven, det indre øre og hjernen
- træthed og stress påvirker tinnitus - både med hensyn til opståen og til de daglige udsving
- tinnitus kan ikke helbredes, hverken medicinsk eller kirurgisk
- der findes teknikker til at lære at leve med tinnitus

HØREFORENINGEN STØTTER FORSKNING I TINNITUS

Høreforeningen

Kløverprisvej 10 B,
2650 Hvidovre

Tlf. 36 75 42 00, telefontid hver dag 10-14
mail@hoeforeningen.dk

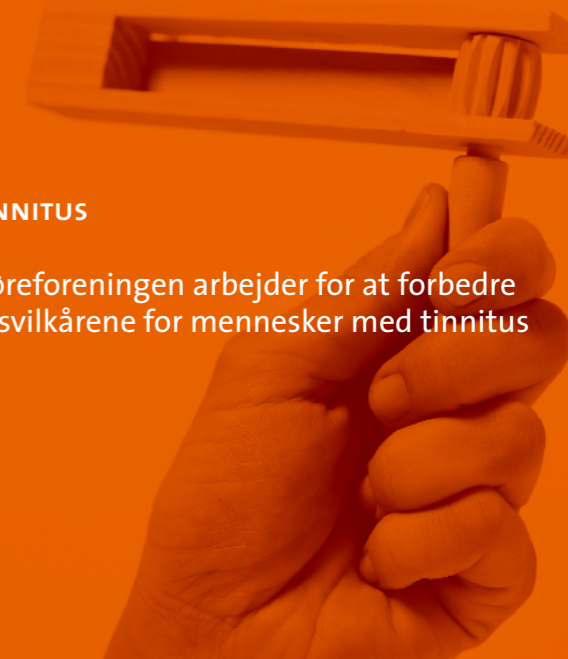
www.hoeforeningen.dk

Protector: Hans Kongelige Højhed Kronprinsen

Høreforeningen

- dit talerør

Er der larm i dit hoved?



TINNITUS

Høreforeningen arbejder for at forbedre livsvilkårene for mennesker med tinnitus

FAGLIGHED | FÆLLESSKAB



LYDER DET, SOM OM DIN SENG STÅR PÅ EN BANEGÅRD, OG GØR LYDEN DET SVÆRT AT FALDE I SØVN?

HAR DU EN GENERENDE LYD I DIT HOVED, SOM INGEN ANDRE KAN HØRE?

Den støj, du hører, hedder tinnitus. Mange tusinde danskere lever med denne konstante larm i hovedet. Hver har sin egen form for tinnitus – lige fra en stille susen til den mest infernalske larm. Og det er svært at forklare andre.

Tinnitus er ikke en livstruende sygdom, men den kan være svær at leve med. Det er naturligt, at du føler uro eller angst, når du får tinnitus. Derfor er det vigtigt, at du søger råd og vejledning om, hvordan du kommer videre.

Det er nemlig muligt at leve et godt liv med støjen i hovedet.

I Høreforeningens lokalafdelinger kan du møde andre, der har erfaring med at klare et liv med tinnitus.

Høreinstitutioner og kommunikationscentre tilbyder kurser for mennesker med tinnitus.

Hvad kan du selv gøre:

- Gør noget, som optager dine tanker
- Hvil dig ofte.. stress af
- Kontakt dit høreinstitut eller kommunikationscenter for kursus
- Anvend en lille radio eller lydpudder om natten
- Tal med andre om din tinnitus
- Undgå at isolere dig

Der findes forskellige teknikker til at "snyde" hjernen, så den ikke fokuserer på støjen. En del audiologiske afdelinger og høreinstitutioner holder kurser, hvor man kan lære sådan en teknik.

Normalt opleves tinnitus mindre belastende med tiden. Det skyldes at hjernen vænner sig til lyden og dermed bedre kan abstrahere fra den.

Hjælpemidler:

- Mange har glæde af at have en neutral lyd kørende i baggrunden, for eksempel en CD med naturlyde
- En særlig form for høreapparat kan "maskere" tinnitus'en
- Lyd i hovedpudden eller i ørerne om natten kan også give en helt anden søvn

Det vigtigste er, at du ikke går alene med din tinnitus. Snak med andre om den!

På tlf. **70 10 49 29** kan du tale med Høreforeningens frivillige kontaktpersoner, der kan fortælle om deres egne erfaringer med tinnitus. Høreforeningens kontaktpersoner har taget kurser, så de kan vejlede dig.

Søg information på www.hoereforeningen.dk.

Tinnitus kan skyldes en defekt i det indre øre, en fejl ved hørenerven eller fejlsignaler til hjernens hørecenter.

Årsager til, at tinnitus opstår:

- støjskade
- aldersforandringer
- tinnitus er ofte en følgesvend til nedsat hørelse
- slag på hovedet
- ved Ménières sygdom er tinnitus ét af symptomerne
- stress kan både føre til tinnitus og forværre en eksisterende tinnitus

I mange tilfælde kender man imidlertid ikke årsagen.

Tinnitus kan ikke helbredes, hverken med medicin eller ved operation.

Alligevel er det vigtigt at blive undersøgt af en læge for at være sikker på, at tinnitus'en ikke skyldes en alvorlig lidelse.

Ja, jeg vil gerne være medlem af Høreforeningen. Send mig venligst materiale Kontingent 225 kr. om året (2007)

Navn:

Adresse:

Postnummer, by:

email: