



TINNITUS: DINE ØRER RÅBER OM HJÆLP

Tinnitus er ikke en lyd i normal forstand. Det er en misfunktion i det indre øre, hvis signal får hjernen til at opfatte en ringende eller summende lyd.

Af: Carsten G. Johansen / Foto: Shutterstock

I størstedelen af tilfældene er tinnitus forbundet med høretab. Derfor kan et høreapparat faktisk hjælpe til at nedsætte generne fra tinnitus. Det hænger sammen med, at tinnitus som nævnt ikke er en "rigtig" lyd. Når lyde fra omgivelserne ledes ind i øresneglen, overtrumfes de fejlsignaler, der får hjernen til at opfatte en generende tone.

Tinnitus er ikke så meget på dagsordenen i dag, som det var for nogle år siden. Men det betyder ikke, at færre lider af tilstanden. Faktisk er andelen af danskere med tinnitus vokset fra 10 pct. til

næsten 13 pct. gennem de seneste 10 år. Det svarer til ca. 600.000 mennesker.

Som nævnt er der overvægt af mennesker med høretab blandt de, der lider af tinnitus. Du kan også få tinnitus, selvom du ikke har høretab. Der er stadig behandlingsmuligheder, så bestil en tid hos ørelægen, hvis det sker for dig – du behøver ingen henvisning fra egen læge. Det er også muligt, at din tinnitus hænger sammen med et høretab, du endnu ikke er bevidst om.

Tinnitus kan også opstå som en forbigående tilstand, hvis du f.eks. har været udsat for arbejdslarm eller en live-koncert. I sådan et tilfælde skal du opfatte din hørelses reaktion som en advarsel om, at du har været udsat for skadelig lyd påvirkning. Oftest hjælper det, hvis du sørger for at undgå støj i nogle dage. Men det er samtidig et tegn på, at dine høreceller har taget skade, og at du skal undgå så kraftig støj i fremtiden.

Overset handicap skaber ensomhed

Høretab kan starte en ond cirkel af dårlige sociale relationer. Især hvis du ikke selv tager initiativ til at gøre noget ved et høretab

– Hver sjette dansker over 18 år har problemer med hørelsen. Hele 40 pct. af mennesker i den erhvervsaktive alder døjer med nedsat hørelse. Derfor er det så vigtigt, at vi dropper de sidste tabuer og sikrer hjælp til mennesker med høretab,

2 GODE RÅD: SÅDAN HØRER DU BEDRE

Fortæl om dit høretab i familien og på jobbet og fortæl, hvilke "høre hensyn," der hjælper dig bedst. Ellers ved de andre ikke, hvilke hensyn de skal tage

- Fang opmærksomheden, før du indleder en samtale, så du sikrer, at din samtalepartner kigger på dig under samtalen.
- Brug mundaflæsning og aflæs kropssprog.



Når en ven eller kollega har høretab, kan disse råd lette jeres kommunikation

- Sørg for at få personens opmærksomhed, før du taler
- Tal tydeligt (uden at holde hænder foran munden)
 - Hav front imod den hørehandicappede
 - Hav gode lysforhold
- Tal én ad gangen (hvis der er flere i selskabet)

siger hørekonsulent Anne Mette Kristensen, Høreforeningen.

Hos Høreforeningen har de hørt historien mange gange: Når det bliver sværere at følge med i "rundbordssamtaler", begynder du i stigende grad at undgå sociale sammenhænge. Til sidst mister du lyst til at deltage i aktiviteter med mere end én person ad gangen, og det kan skabe en stor følelse af isolation og ensomhed.

– Når du går på arbejde med høreproblemer, får du sværere ved at være med i en samtale. Det kan føre til, at man føler sig udenfor og i værste fald skammer sig,



300.000
DANSKERE BENYTTET
HØREAPPARAT

**Er din hørelse
forringet?**

Når du mistænker et høretab – eller din ægtefælle gør – er det bedste råd at booke en tid hos ørelægen med det samme. Det kræver ingen henvisning, så du skal bare henvende dig.

fordi man misforstår og svarer forkert. Rapporter viser, at personer med hørenedsættelse bl.a. oplever at have et dårligere kollegialt arbejdsmiljø. Det er virkelig en skam, når et høreapparat kunne ændre situationen, siger hørekon-sulenten.

Høreforeningen anbefaler, at der indføres en screening af alle menneskers hørelse, når vi fylder 55 år. På den måde kan flere af os få høreapparat i tide og øge både vores livskvalitet og vores er-hvervsaktive år. ©

Tag din egen online-høretest her:
https://idainstitute.com/ida_community/world_hearing_day/hearing_test/

Læs om høretest og høreapparat hos Sundhedsstyrelsen
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2019/hoereapparat-til-voksne>

Afhængig af høj musik

Musik er en stimulans på linje med sukker, alkohol, tobak eller narkotika. Undersøgelser har vist, at hjernen udløser belønningshormonet dopamin, når vi lytter til musik, vi godt kan lide. Flere ting peger i retning af, at der udløses mere hormon, jo højere musikken spilles.

Dopamin spiller en vigtig rolle i forbindelse med afhængighed. Det understreger vigtigheden af, at du går systematisk til værks og er meget bevidst om, hvornår du skruer musikken op på max.

Læs mere på www.hoereforeningen.dk

LIVSKVALITET
MED OMTANKE



**Mere
smidighed**



IbuActin indeholder en unik kombination af urter med bl.a. ekstrakt af ingefær, der medvirker til at holde led smidige. **Cal-Mag Citrat** bidrager til vedligeholdelse af normale knogler og en normal muskelfunktion.

SOLARAY®
www.solaray.dk