

ZEN
- NÄR DU
LIDER AV
TINNITUS



Zen och tinnitus



VAD ÄR **TINNITUS**?

Tinnitus är ett vanligt förekommande problem, framför allt hos personer med hörselnedsättning.

Tinnitus innebär att man upplever ljud eller brus som inte härstammar från en yttre ljudkälla. Dessa ljud beskrivs ofta som ringande, brusande eller surrande och kan vara återkommande eller förekomma konstant. Tinnitus är ofta relaterat till nedsatt hörsel. Över 70% av de som har en hörselnedsättning upplever en viss grad av tinnitus.

För de flesta är tinnitus mer ett irritationsmoment än ett större problem, men för en del kan det ha stor inverkan på livskvaliteten och orsaka sömnproblem, ångest och stress. En del av dessa effekter kan lindras genom en kombination av rådgivning och ljudstimulation. De flesta metoder för tinnitusbehandling går ut på att hjälpa människor bli mindre störda av sin tinnitus.

LINDRA TINNITUS MED HJÄLP AV LJUD

Ljud som används vid tinnitusbehandling kan vara förstärkt ljud från hörapparater, naturliga ljud från omgivningen, musik eller ljud från olika typer av brusgeneratorer. Att använda ljud på detta sätt kan hjälpa till att minska kontrasten mellan tinnitusupplevelsen och ljudmiljön runtomkring och på så sätt tillhandahålla lindring från det irriterande ljud man upplever i huvudet. Det bidrar även till avslappning. Eftersom stress är en av de faktorer som förvärrar tinnitus, är stresslindring en ytterst viktig del av en effektiv tinnitusbehandling.



MUSIK FÖR AVSLAPPNING

Många använder musik för att stressa ner eller koppla av utan att vara medveten om det. Faktum är att musik har ett stort inflytande på vår kropp och själ. Vad som avgör om ett musikstycke är avslappnande eller stressande beror på en rad faktorer; volym, plötsliga ändringar i tonläge eller tempo och givetvis personliga preferenser.





ZEN OCH TINNITUSBEHANDLING

Widex har tagit fasta på den lugnande effekt vissa typer av musik har och utifrån detta utvecklat Zen, ett unikt musikprogram som finns tillgängligt i Widex hörapparater. Zen, som är baserat på fraktal teknologi, spelar slumpmässiga tonslingor som kan användas till avslappning och för att lindra tinnitus.

Din audionom kan anpassa varje Zenprogram så att det passar dina preferenser vad gäller tonläge, tempo och volym. Din hörapparat kan även förses med olika program för varierande situationer.

För en del hörapparat användare är effekten av Zen omedelbar, men för de flesta tar det en viss tid.

Din audionom hjälper dig att sätta upp realistiska mål och kan justera Zenprogrammen vid behov.

WWW.WIDEX.SE



Printed by KLS/2011-06
9 502 2362 012 #01

