



HVORDAN KAN
JEG **HÅNTERE**
TINNITUS?



Ca. 250 millioner mennesker over hele verden lider af tinnitus.



HVAD ER TINNITUS?

Tinnitus er opfattelsen af lyd eller støj inde i ørerne, men uden en ekstern lydkilde. Lydene beskrives ofte som en ringende, brummende eller summende støj, og de kan være konstante eller periodiske.



HVAD KAN **FORÅRSAGE** **TINNITUS?**

Tinnitus kan have mange forskellig årsager, men skyldes normalt, at man har været udsat for kraftige lyde, som kan beskadige de sarte sensoriske celler i det indre øre. Tinnitus forbindes også med øreinfektioner, aldring, stress, en overdreven mængde ørevoks, højt blodtryk og sensoriske nervesygdomme. Rygning, alkohol, koffein eller aspirin og antibiotika i store mængder kan forværre tinnitus.



STRESS

Ting, der kan
forværre tinnitus.



HVORDAN KAN JEG **HÅNDBERE** **TINNITUS?**

Hvis du er påvirket af tinnitus, skal du i første omgang have en professionel vurdering. Rådgivning hos en erfaren audiolog, som er uddannet i tinnitusbehandling, giver dig større chancer for at få din livskvalitet tilbage. Virkningerne af tinnitus kan ofte minimeres gennem en kombination af rådgivning og lydstimulation.

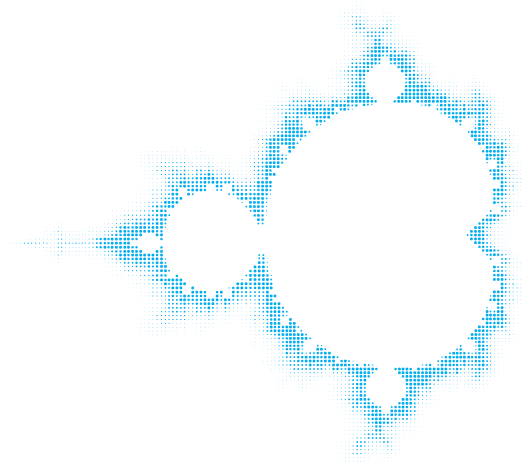
Hvordan hjælper lyd?

Forstærket lyd fra høreapparater, påvirkning fra omgivelserne, musik eller lyd fra støjgeneratorer kan være en hjælp til at minimere kontrasten mellem summen og ringen af tinnitus og det omgivende lydmiljø.

HVAD ER **ZEN**?

Det patenterede Zen-program er kun tilgængeligt i Widex høreapparater.

Zen-tonerne er inspireret af den afslappende virkning, som visse typer musik har. Zen afspiller vilkårlige, klokkelignende toner, som kan anvendes til afslapning og til at gøre tinnitus mindre mærkbar. Med stress som en af de mest almindelige tilstande i forbindelse med tinnitus er afslapning og stressreduktion afgørende faktorer til effektiv håndtering af tinnitus.



For nogle mennesker med tinnitus kan rådgivning og brug af høreapparater med Zen være nøglen til at genvinde livskvaliteten. Brug af Zen kan have en øjeblikkelig effekt, men for de flestes vedkommende vil der gå lidt tid. Tilpasseren kan hjælpe dig med at opstille nogle realistiske mål og justere Zen-programmet efter behov.

Zen-programmet er til daglig brug. Du kan bruge det til at undgå fuldstændig stilhed og derved reducere fokus på din tinnitus. Det kan også anvendes til meditation og afslapningsformål.

Widex forskere, designere, audiologer og ingeniører er meget opsatte på at hjælpe mennesker med tinnitus, som alle har været påvirket af hyppige eller vedvarende høreforstyrrelser. Vi er stolte af vores unikke tilgang, som giver millioner af mennesker et lovende værktøj til håndtering af tinnitus.



ØVELSER OG TIPS

Få værktøjer til lindring af din tinnitus med den nye app
Widex Zen – Tinnitushåndtering. Kan downloades gratis
fra App Store og Google Play.



AFSLAPNINGS- ØVELSE (1)

Stress kan gøre det vanskeligere at få succes med at håndtere ens tinnitus og kan ofte forårsage muskelspændinger. Du kan udføre nogle øvelser, som kan hjælpe dig med at slappe af og derved reducere stress.

Det anbefales at bruge ca. 15 minutter hver dag til disse afslapningsøvelser.

Her er nogle tips, du kan huske på, når du udfører øvelserne:

- Sæt dig i en behagelig stol på et roligt sted uden forstyrrelser.
- Udfør øvelserne, mens du lytter til Zen-tonerne. Hvis du bliver for distraheret, skal du slå tonerne fra.
- Tag skoene af, og ifør dig løst, behageligt tøj.
- Vær ikke bange for at falde i søvn.
- Når du er færdig med øvelserne, skal du lukke øjnene og slappe af et par minutter. Tag derefter nogle dybe indåndinger, og rejs dig langsomt op.

Progressiv muskelafslapning

Et eksempel på progressiv muskelafslapning kan være at koncentrere sig om musklerne i højre fod. Tag en dyb indånding, og spænd musklerne så hårdt, du kan, i ca. 8 sekunder. Forsøg kun at spænde de muskler, du koncentrerer dig om.

Mærk spændingen i musklerne, og slap derefter af ved pludseligt at slippe spændingen. Lad spændingen og smerten flyde ud af musklerne, mens du langsomt ånder ud.

Det gælder om at gå systematisk frem. Begynd med ansigtet, og bevæg dig hele vejen ned til fødderne. Her er et øvelsesforløb, du kan følge:

- Hoved (ansigtsgrimasse), nakke og skuldre. Bryst og mave.
- Højre overarm og højre hånd. Venstre overarm og venstre hånd.
- Baller, højre lår og højre fod. Venstre lår og venstre fod.

Slap af i ca. 10-15 sekunder, og gentag øvelsen. Afsæt ca. 5 minutter til hele øvelsen.

Når du er færdig, tæller du baglæns fra 20 og rejser dig langsomt op.

AFSLAPNINGS- ØVELSE (2)

Øvelser kan hjælpe dig med at slappe af og dermed reducere stress. Det tager kun 5-10 minutter at udføre følgende øvelser "Dybe vejrtrækninger" og "Visualisering".

Dybe vejrtrækninger

Følg ovenstående tips, og træk vejret dybt og rytmisk. Du skal gennemføre følgende forløb 20 gange:

- Ånd langsomt ud gennem munden.
- Træk vejret ind gennem næsen i 4 sekunder (tæl "et tusind et, et tusind to, et tusind tre, et tusind fire").
- Hold vejret i 4 sekunder.
- Ånd ud gennem munden i 6-8 sekunder.
- Gentag øvelsen 20 gange.

Hele øvelsen varer ca. 5-7 minutter.

Visualisering

Når du føler dig helt afslappet efter de dybe vejrtrækninger, skal du holde øjnene lukkede og fortsætte med de dybe vejrtrækninger, mens du forestiller dig, at du befinder dig i så afslappende omgivelser som muligt (måske liggende på en strand, flydende på vandet eller hvilende på en sky).

Prøv med alle dine sanser at forestille dig følelsen af luft på huden, duften af det friske hav eller af skoven eller smagen af din foretrukne drik, og lyt enten til Zen-tonerne, eller forestil dig din egen behagelige og afslappende lyd, som f.eks. havets bølger, en rislende bæk eller et knitrende bål.

Når du er færdig, tæller du baglæns fra 20 og rejser dig langsomt op.

Visualiseringsøvelsen kan også være gavnlig efter progressiv muskelafslapning.

TIPS TIL HÅNDTERING AF SØVNPROBLEMER

Besvær med at falde i søvn eller at få en sammenhængende søvn er et af de mest almindelige problemer for mennesker med tinnitus. Det er vigtigt at gøre noget ved disse problemer, da de har indflydelse på ens evne til at håndtere tinnitussen.

Håndtering af søvnproblemer

Før du gør noget ved dine søvnproblemer, skal du huske, at voksne i gennemsnit har brug for 8 timers søvn, og at søvnbehovet nogle gange ændrer sig, når man bliver ældre. Her er en liste over forslag, der kan hjælpe dig med at klare dine søvnproblemer:

- Indfør en fast sengetid, og stil vækkeuret til samme tidspunkt hver morgen.
- Gå eller dyrk motion i 10 minutter om dagen, men ikke lige inden du skal sove.
- Træk gardiner eller rullegardiner for, og sørg for, at soveværelset er mørkt nok til at sove i og har en behagelig temperatur.
- Undlad at se tv, spise eller læse i sengen.
- Sov på ryggen eller på siden. Forsøg at undgå at sove på maven.
- Indfør en fast rutine før sengetid. Start med at slappe af, når du går gennem din rutine, f.eks. ved at tage et varmt bad.

- Når du går i seng, skal du tage en dyb vejrtrækning og slappe af. Mærk, at dine muskler slapper af, og fokuser på behagelige tanker.
- Brug en ventilator eller et apparat, der udsender hvid støj, til at maskere din tinnitus.
- Foretag dig ikke noget aktivt lige inden sengetid, som kan stimulere din krop eller hjerne. Det kan f.eks. være at se dit foretrukne tv-program eller beskæftige dig med en hobby.
- Undgå mad og drikke, der indeholder koffein. Koffein findes ikke alene i kaffe, men også læskedrikke, te, varm chokolade og chokoladeslik. Lad være med at drikke alkohol en time eller to, før du går i seng.
- Lad være med at tage en lur sent om eftermiddagen eller tidligt på aftenen. Hvis du føler dig ekstremt træt om eftermiddagen, er en rask gåtur bedre end en lur.

Hvis du stadig har problemer med at falde i søvn, skal du ikke ligge vågen i mere end en halv time. Hvis du ligger lysvågen, skal du stå op og gøre noget stille og roligt. Gå først i seng igen, når du føler dig afslappet og klar til at sove. Det reducerer den tid, du ligger vågen i sengen.

FORDELENE VED ZEN

Lydstimulation spiller en afgørende rolle, når man skal håndtere virkningerne af tinnitus. Typiske lyde, der anvendes i tinnitushåndteringen, kan være forstærkede lyde fra høreapparater, omgivende lyde og musik eller støj fra støjgeneratorer. Lyd, der anvendes på denne måde, kan være med til at minimere kontrasten mellem tinnitus og det omgivende lydmiljø og derved give lindring fra de generende lyde. Det sikrer også, at hjernen modtager så meget lyd som muligt, så det bliver mindre sandsynligt, at den overreager på grund af for lidt lyd.

Lyd kan også være en hjælp til at slappe af. Da stress er en af de mest almindelige faktorer i forbindelse med tinnitus, er afslapning og stressreduktion afgørende elementer til effektiv håndtering af tinnitus.

Dine høreapparater har et Zen-program, der hjælper dig med at håndtere virkningerne af tinnitus. Zen individualiseres i overensstemmelse med dit høretab og tager højde for baggrundsstøj under afspilningen.



WINDMADE™

Ved at vælge Widex høreapparater vælger du produkter fra en WindMade certificeret virksomhed. WindMade er det første globale forbrugermærke til identifikation af virksomheder, som anvender vindenergi.



MIX
Paper from
responsible sources
FSC® C022933



Trykt af ROS/2018-12. 9 502 4562 010 #01
Widex A/S, Nymøllevej 6, 3540 Lyngø

WWW.WIDEX.DK

WIDEX®
HIGH DEFINITION HEARING