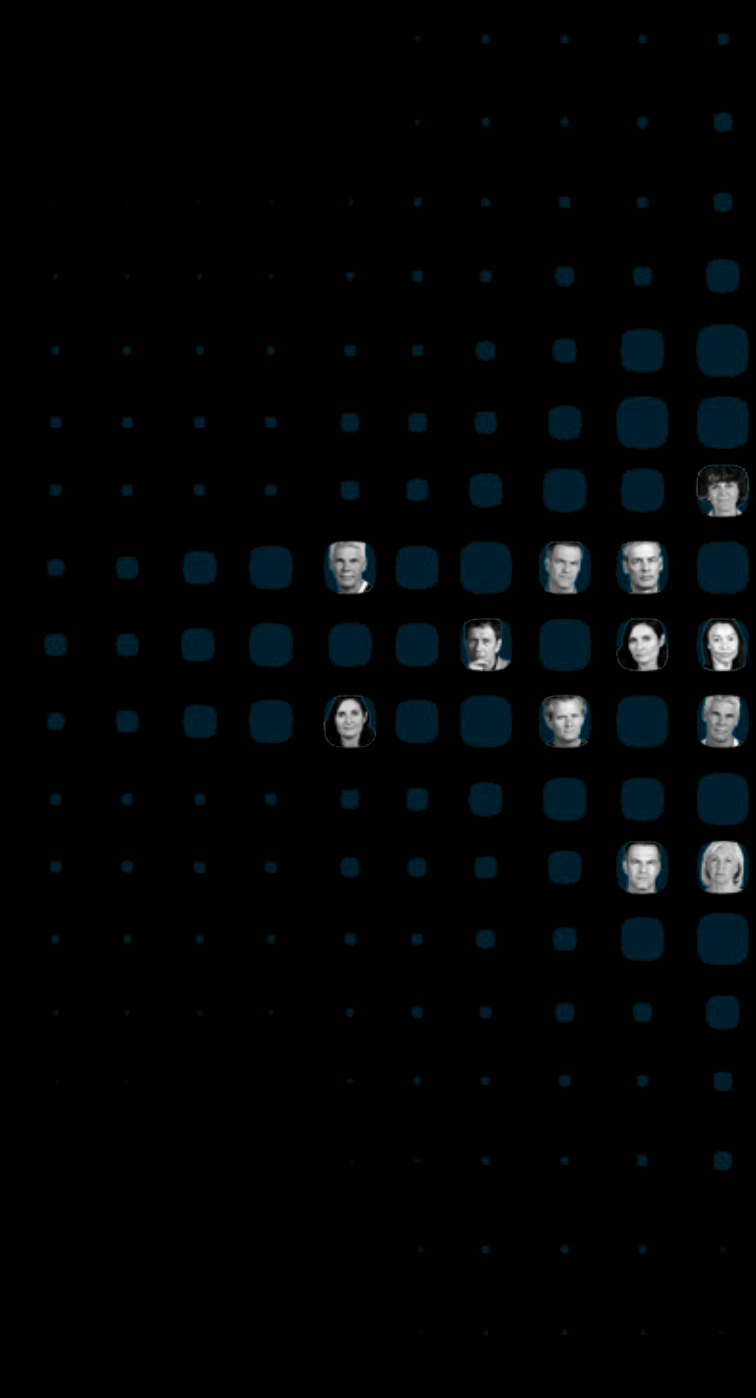


**TINNITUS HAR  
MANGE ANSIGTER**

**WIDEX**<sup>®</sup>  
HIGH DEFINITION HEARING



**Det skønnes, at ca. 50 millioner mennesker  
i USA lider af tinnitus**



Det mest almindelige symptom på tinnitus er ringen eller summen for ørerne. Høretab kan også være en ledsagende omstændighed.

## HVAD ER TINNITUS?

90 procent af medlemmerne i "American Tinnitus Association" rapporterer ikke alene om tinnitus, men også om høretab.\*

*\*American Tinnitus Association*



# HVAD KAN FORÅRSAGE TINNITUS?

Tinnitus kan have mange forskellige årsager, men normalt skyldes det, at man har været udsat for kraftige lyde, som kan beskadige de sarte sensoriske celler kaldet hårceller i det indre øre. Tinnitus forbindes også med øreinfektioner, aldring, stress, 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 har mistanke om, at du kan være en af de mange, der har 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. Effekterne af tinnitus kan ofte mindskes gennem en kombination af rådgivning og lydstimulation.

## **Hvordan hjælper lyd?**

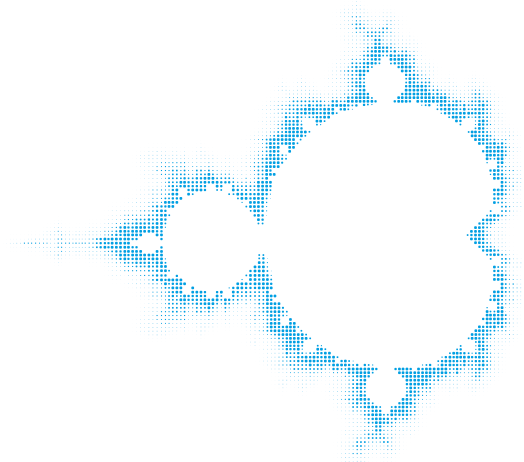
Forstærket lyd fra høreapparater, påvirkning fra omgivelserne, musik eller lyd fra støjgeneratorer kan være en hjælp til at minimere kontrasten mellem summen og ringen af tinnitus og det omgivende lydmiljø.

En meget nyskabende høreapparatfunktion, som i en klinisk undersøgelse har vist sig at være et lovende værktøj til lindring af tinnitus, går under betegnelsen Zen.

# HVAD ER ZEN?

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

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



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

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

Widex forskere, designere, audiologer og ingeniører går 100% ind for at hjælpe de mange 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 tinnitushåndtering.



# ØVELSER OG TIPS

# AFSLAPNINGS- ØVELSE (1)

Stress kan gøre det vanskeligere at få succes med at håndtere sin tinnitus og kan ofte forårsage muskelspændinger. Man kan udføre nogle øvelser, som kan hjælpe til afslapning og derved reducere stress.

Det anbefales, at man afsætter 15 minutter hver dag til afslapningsøvelserne.

Her er nogle tips, du kan huske på ved udførelse af øvelserne:

- Sæt dig i en behagelig stol på et roligt sted uden forstyrrelser.
- Udfør øvelserne, mens du lytter til Zen-tonerne. Er du for distraheret, skal du slå tonerne fra.
- Tag dine sko af og ifør dig løst, behageligt tøj.
- Vær ikke bange for at falde i søvn.
- Når du har gennemført øvelserne, luk øjnene og slap af i nogle 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 så 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. Til hele øvelsen afsættes ca. 5 minutter.

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

# AFSLAPNINGS- ØVELSE (2)

Øvelser kan hjælpe til afslapning og på den måde mindske stress. Følgende øvelser 'Dybe vejrtrækninger' og 'Visualisering' tager kun fem til ti minutter.

## **Dybe vejrtrækninger**

Følg ovenstående tips og træk vejret, dybt og rytmisk. Helt konkret skal du gennemføre følgende forløb 20 gange.

- Ånd langsomt ud gennem munden
- Træk vejret ind igennem næsen i fire sekunder (tæl "et-tusind-et, et-tusind-to, et-tusind-tre, et-tusind-fire")
- Hold vejret i fire sekunder
- Ånd ud igennem munden i seks til otte sekunder
- Gentag øvelsen 20 gange

Hele øvelsen varer ca. fem til syv minutter.

## **Visualisering**

Når du føler dig helt afslappet efter de dybe vejrtrækninger, hold øjnene lukkede og fortsæt 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 at forestille dig, med alle dine sanser, følelsen af luft på huden, duften af det friske hav eller af skoven, eller smagen af din foretrukne drik og enten lyt til Zen-tonerne eller forestil dig din egen behagelige og afslappende lyd, som f.eks. havets bølger, en rislende bæk eller en knitrende, åben ild.

Når du har gennemført øvelsen, tæller du baglæns fra 20 og rejser dig langsomt op.

Visualiseringsøvelsen kan også være gavnlig efter progressiv muskelafslapning.



# TIPS TIL HÅNDBTERING AF SOVEPROBLEMER

Et af de problemer, som mennesker med tinnitus oftest støder på, er problemer med at falde i søvn eller med at få en sammenhængende søvn. Det er vigtigt at forsøge at gøre noget ved disse problemer, da de vil have indflydelse på ens evne til at håndtere sin tinnitus.

## Håndtering af søvnproblemer

Før du gør noget ved dine søvnproblemer, skal du huske på, at voksne i gennemsnit har brug for otte 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 ti 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, prøv at undgå at sove på maven.
- Indfør en fast rutine før sengetid. Start med at slappe af, når du gennemgår din rutine, f.eks. ved at tage et varmt bad.

- Når du går i seng, tag en dyb vejrtrækning og slap af. Mærk, at dine muskler slapper af og vær koncentreret om at have 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 din 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 i drikkevarer som te, varm chokolade og chokoladeslik. Afstå fra at drikke alkohol en time eller to, før du går i seng.
- Undlad 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. Dette reducerer den tid, du ligger vågen i sengen.

# FORDELENE VED ZEN

Lydstimulation spiller en afgørende rolle, når man skal dæmpe generne ved tinnitus. Typiske lyde, der anvendes i tinnitusbehandling, kan være forstærkede lyde fra høreapparater, omgivende lyde eller 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. På den måde sikres det også, at hjernen modtager så meget lyd som muligt og gør det derved mindre sandsynligt, at den overreagerer 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 i en effektiv tinnitushåndtering.

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



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.



Widex A/S, Nymøllevej 6, 3540 Lyngø

Trykt af KLS/2013-03  
9 502 3134 010 #01

[WWW.WIDEX.DK](http://WWW.WIDEX.DK)

**WIDEX**<sup>®</sup>  
HIGH DEFINITION HEARING