



Tinnitus

Pedagogisk hörselvård

**DALARNAS
HJÄLPMEDELSCENTER**



Tinnitus

Tinnitus är att höra ljud utan någon yttre ljudkälla.

Ljuden som hörs kan vara susande, brus, ringningar, fräsljud, olika toner, myggsurr etc. Ljuden kan variera mycket i styrka och typ av ljud. En del har ljud som kommer och går men de flesta har ljud som finns där hela tiden.

Orsakerna till tinnitus är många. Bullerskador, ljudtrauman, olika öronsjukdomar, hörselnedsättning, slag mot huvudet, nack-/whiplashskador, vissa mediciner och högt blodtryck är några exempel som kan ge tinnitus.

Ca 1,5 miljoner svenskar har tinnitus.

Av dessa kan de flesta över tid hantera sin tinnitus ganska bra.

Tinnitus är vanligt och finns i alla åldrar, det är ingen sjukdom utan ett symtom som oftast följer med en hörselnedsättning (ungefär 80%).

I början har många svårt att släppa ljudet utan fokuserar extra mycket på det. Tinnitusljudet kan göra att det blir svårt att sova och att koncentrera sig vid t.ex. läsning. En del känner sig nedstämda, oroliga och irriterade över ljudet. Det blir efter hand en tillvänjning till ljudet och successivt kan de allra flesta glömma/förtränga sitt ljud t.ex. när de gör aktiviteter de tycker om.

Du som har besvär av tinnitus

Din vårdcentral, företagshälsovård eller öronmottagningen kan vid behov skriva remiss till oss på pedagogisk hörselvård.

Du kan också skriva en egen vårdbegäran via blankett eller 1177's e-kontakter. Vid första besöket får du fylla i ett formulär som visar svårighetsgraden av dina tinnitusbesvär. Vi gör en överenskommelse om hur vi ska gå vidare.

Det finns idag ingen känd behandling eller metod som helt kan "bota" din tinnitus. Däremot finns det behandlingsmetoder som kan lindra dina besvär.

Ökad kunskap om tinnitus gör det lättare att hantera besvären. Genom samtal enskilt eller i grupp får du information, samt möjlighet att bearbeta känslor och tankar.

Ett särskilt behandlingsupplägg med kognitiv beteendeterapi (kbt) kan erbjudas. Med mentala tekniker, avslappnings- och fokuseringsövningar får du tillgång till strategier för att hantera tinnitusbesvären.

Pedagogisk hörselvård

Här når du oss:

- Via 1177 Vårdguidens e-tjänster på Pedagogisk hörselvårds sida på 1177.se, eller via www.1177.se/e-tjanster
- Telefonsvarartjänst: 010-249 21 29
(måndag-fredag 08:00-12:00)
- E-post: phv@regiondalarna.se
- Sms: 073-123 01 20 20

Vi har inte möjlighet att garantera sekretess och säkerhet via sms och e-post

Besöksadress: Skomakargatan 22, Borlänge

