

3 gode gratis apps:

- A) "ReSound Tinnitus Relief" (Engelsk)
- B) "Widex Zen"
- C) "Earbalance" (House of Hearing)

Indeholder:

- 1) Timer funktion, så den slutter af sig selv.
- 2) Indsovnings-lyde og Naturlyde.
- 3) Afslapnings- og åndedrætsøvelser.
- 4) Beroligende lyde, så tinnitus-lydene træder i baggrunden.
- 5) Afspænding, afstress og øvelser mod svimmelhed.

Revideret jan.24/hr

Tinnitus og lydoverfølsomhed



Øre-næse-hals-klinikken

Dyrehavevej 19

3400 Hillerød

Tlf.: 4826 7730

www.dyrhavevej19.dk

Tinnitus = øresusen

Defineres:

Lyde der opfattes uden at have relation i omgivelserne (> 3 min.)

a) Konstant

Høj

Lav

b) Pulserende

Tinnitus forværres ved stilhed, træthed, stress.

Lydoverfølsomhed

Defineres:

Almindelige ofte høje lyde i omgivelserne der føles ubehagelige.

Lydproblemer opstår ved forkert tilbagekobling mellem de ydre og indre sanseceller i øresneglen.

Manglende undertrykkelse af lydopfattelserne i hjernen.

Behandling af indre øre tinnitus

- Tilvænning og accept ved hjælp af maskering, særligt ved indsovning:
 - 1) Tinnitus - App's:
 - Oticon Tinnitus Sound
 - Relax Melodies
 - 2) Afslappende radio/playliste
 - 3) Zen-musik/lydbilleder/meditation/"Musicure"
 - 4) Lydbøger
 - 5) Åndedræt - eller mindfulness-øvelser: www.youtube.com
 - 6) Podcast-serie: Tinnitus-kompasset
- Medicinsk behandling, kan forsøges.
- Tinnitus kan dæmpes med et høreapparat.

Rådgivning og vejledning

Kommunikationscentret: Tlf: 7232 3800

Mail: Ke-hil@hillerod.dk

House of Hearing: Tlf: 6022 2732

Mail: tlf@houseofhearing.dk