



HUR **HANTERAR JAG**
MIN TINNITUS?



Omkring 250 miljoner människor världen över lider av tinnitus.



VAD ÄR TINNITUS?

Tinnitus är upplevelsen av ljud eller brus i öronen utan att det finns någon extern ljudkälla.

Dessa ljud beskrivs ofta som ringande, brusande eller surrande och kan vara återkommande eller förekomma konstant.



VAD KAN **ORSAKA** **TINNITUS?**

Tinnitus kan uppstå av många olika anledningar, men oftast är den relaterad till exponering för höga ljud, vilket kan skada de känsliga sinnescellerna i innerörat. Tillståndet har även förknippats med öroninfektioner, ålder, stress, alltför mycket öronvax, högt blodtryck och sensoriska nervsjukdomar. Aktiviteter som rökning, alkohol- eller koffeinkonsumtion och användande av för stora mängder aspirin eller antibiotika kan förvärra tinnitus.



STRESS

Aktiviteter som kan
förvärra tinnitus.



HUR HANTERAR JAG MIN TINNITUS?

Om du lider av tinnitus är första steget att genomgå en professionell undersökning. Rådgivning av en erfaren audionom som är utbildad i behandling av tinnitus förbättrar dina chanser att återfå din livskvalitet. Effekterna av tinnitus kan ofta minimeras med en kombination av rådgivning och ljudstimulering.

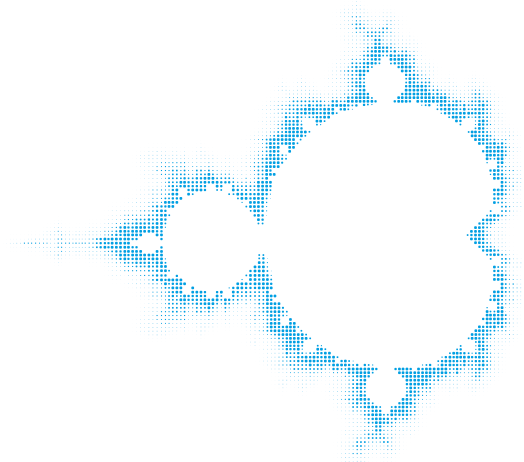
Hur hjälper ljud?

Förstärkt ljud från hörapparater, påverkan från omgivningen, musik eller ljud från brusgeneratorer kan hjälpa till att minimera kontrasten mellan surrandet eller ringandet från tinnitus och den omgivande ljudmiljön.

VAD ÄR **ZEN**?

Det patenterade Zen-programmet finns endast i Widex hörapparater.

Zen-tonerna är inspirerade av den avslappnande effekten av vissa typer av musik. Zen spelar slumpmässiga tonslingor som kan användas för avslappning och för att lindra tinnitus. Eftersom stress är en av de vanligaste bidragande faktorerna till tinnitus är avslappning och stressminskning avgörande delar i effektiv tinnitushantering.



För vissa personer med tinnitus kan rådgivning och användning av hörapparater med Zen vara nyckeln till att återfå livskvaliteten. Effekten av Zen kan vara omedelbar, men för de flesta tar det lite tid. Din audionom hjälper dig att sätta upp realistiska mål och kan vid behov justera Zen-programmet.

Zen-programmet ska användas dagligen. Du kan använda det för att undvika fullständig tystnad och på så vis minska ditt fokus på tinnitus. Det kan även användas för meditation och avslappning.

Forskare, designers, audionomer och ingenjörer på Widex har varit engagerade i att hjälpa människor som lider av tinnitus och som alla har drabbats av frekventa eller ihållande hörselstörningar. Vi är stolta över vår unika metod, som erbjuder miljontals människor ett lovande alternativ för att hantera tinnitus.



ÖVNINGAR OCH TIPS

Få verktyg som hjälper dig att lindra din tinnitus med nya appen Widex Zen - Tinnitushantering. Gratis nedladdning från App Store och Google Play.



AVSLAPPNINGS- ÖVNING (1)

Stress kan göra det svårare att hantera din tinnitus och kan ofta orsaka muskelspänningar. Genom att göra vissa övningar kan du lättare slappna av och därmed minska stressen.

Du rekommenderas att ägna 15 minuter varje dag åt att göra dessa avslappningsövningar.

Här är några tips att tänka på när du utför avslappningsövningarna:

- Sitt i en bekväm stol på en lugn plats utan distraktioner.
- Gör övningarna medan du lyssnar till Zen-toner, men stäng av dem om du blir alltför distraherad.
- Ta av dig skorna och bär löst sittande, bekväma kläder.
- Oroa dig inte om du somnar.
- När du har avslutat övningarna sluter du ögonen, slappnar av i några minuter, andas djupt och reser dig långsamt upp.

Progressiv muskelavslappning

Ett exempel på progressiv muskelavslappning är att fokusera på musklerna i din högra fot. Andas sedan in och spänn musklerna så hårt du kan i ungefär åtta sekunder. Försök att bara spänna de muskler som du koncentrerar dig på. Känna musklerna spänna sig. Slappna sedan av genom att plötsligt släppa taget. Låt spänningen och smärtan strömma ut ur musklerna medan du långsamt andas ut.

Tanken är att jobba systematiskt genom att börja med huvudet och fortsätta ända ner till fötterna. Här är en ordning du kan följa:

- Huvud (ansiktsgrimaser), nacke och axlar. Bröst och mage.
- Höger överarm och höger hand. Vänster överarm och vänster hand.
- Rumpan, höger lår och höger fot. Vänster lår och vänster fot.

Slappna av i cirka 10-15 sekunder och upprepa ordningsföljden. Hela övningen bör ta cirka fem minuter.

När du är klar räknar du bakåt från 20 och reser dig långsamt upp.

AVSLAPPNINGS- ÖVNINGAR (2)

Genom att göra vissa övningar kan du lättare slappna av och därmed minska stressen. Övningarna "djupandning" och "guidade bildspråk" tar bara fem till tio minuter.

Djupandning

Följ tipsen ovan och lägg till djup, rytmisk andning. Särskilt bör du utföra följande cykel 20 gånger:

- Andas ut helt genom munnen.
- Andas in genom näsan i fyra sekunder (räkna "ettusenett, ettusentvå, ettusentre, ettusenfyra").
- Håll andan i fyra sekunder.
- Andas ut genom munnen i sex till åtta sekunder.
- Upprepa cykeln 20 gånger.

Hela övningen tar cirka fem till sju minuter.

Guidade bildspråk

Efter att du har uppnått ett avslappnat tillstånd genom djupandning håller du ögonen slutna och fortsätter djupandningen medan du föreställer dig själv i den mest avkopplande miljön du kan tänka dig (kanske ligger du på stranden, flyter i vattnet eller svävar på ett moln).

Försök att med alla dina sinnen föreställa dig känslan av luften mot huden, doften av havet eller skogen eller smaken av din favoritdryck medan du antingen lyssnar till Zen-toner eller hittar på dina egna behagliga och avslappnande bildspråksljud, såsom havets vågor, en porlande bäck eller en varm brasa som sprakar.

När du är klar räknar du bakåt från 20 och reser dig långsamt upp.

“Guidade bildspråk” kan också vara bra efter progressiv muskelavslappning.

TIPS FÖR ATT **HANTERA SÖMNPROBLEM**

Ett av de vanligaste problemen bland människor med tinnitus är svårigheten att somna eller att förbli sovandes. Det är viktigt att ta itu med dessa problem eftersom de påverkar din förmåga att hantera tinnitus.

Hantera sömnproblem

Innan du tar itu med dina sömnproblem bör du tänka på att vuxna behöver i snitt åtta timmars sömn och att sömnbehovet ibland förändras ju äldre man blir. Här är en lista med förslag som kan hjälpa dig att hantera eventuella sömnproblem:

- Ha en bestämd tid då du går och lägger dig och ställ alarmet på samma tid varje dag.
- Promenera eller träna tio minuter om dagen, men inte precis innan du går och lägger dig.
- Dra för gardinerna eller dra ner persiennerna och se till att ditt sovrum är tillräckligt mörkt och har en behaglig temperatur att sova i.
- Titta inte på TV och ät eller läs inte i sängen.
- Sov på rygg eller på sidan, försök att undvika att sova på magen.
- Ha en bestämd rutin före sänggåendet. Börja slappna av medan du genomför rutinen, till exempel med ett varmt bad.

- När du går och lägger dig tar du ett djupt andetag och slappnar av. Känn dina muskler slappna av och fokusera på trevliga tankar.
- Använd en fläkt eller en maskin med vitt brus för att motverka din tinnitus.
- Utför inga aktiviteter innan läggdags som stimulerar din kropp eller ditt sinne. Till exempel titta på ett favoritprogram på TV eller utföra en hobby.
- Undvik mat och dryck som innehåller koffein. Koffein finns inte bara i kaffe utan även i läsk, te, varm choklad och chokladgodis. Avstå från att dricka alkohol en eller två timmar före läggdags.
- Ta inte någon tupplur under sen eftermiddag eller tidig kväll. Om du känner dig extremt trött på eftermiddagen kan du istället för en tupplur ta en rask promenad.

Om du fortfarande har problem med att somna ska du inte ligga vaken i mer än en halvtimme. Om du känner dig klarvaken är det bättre att du stiger upp ur sängen och gör något stillsamt. Gå bara till sängs när du känner dig avslappnad och redo att sova. Detta minskar den tid du är vaken i sängen.

FÖRDELARNA MED ZEN

Ljudstimulering spelar en viktig roll i hanteringen av tinnitus. Vanliga ljud som används vid tinnitusbehandling kan vara förstärkta ljud från hörapparater, naturliga ljud från omgivningen samt musik eller ljud från olika typer av brusgeneratorer. Användning av ljud på detta sätt kan bidra till att minska kontrasten mellan tinnitusupplevelsen och ljudmiljön runtomkring och på så sätt ge lindring från det irriterande ljud man upplever i huvudet. Detta säkerställer även att hjärnan mottar så mycket ljud som möjligt, vilket gör det mindre sannolikt att den överreagerar på grund av för lite ljud.

Ljud hjälper dig också att slappna av. Eftersom stress är en av de vanligaste bidragande faktorerna till tinnitus är avslappning och stressminskning avgörande delar i effektiv tinnitushantering.

Din hörapparat har ett Zen-program som hjälper dig att hantera effekterna av tinnitus. Zen är individuellt anpassat efter din hörselnedsättning och beaktar bakgrundsljud vid uppspelning.



WINDMADE™

Genom att välja Widex hörapparater väljer du produkter från ett WindMade-certifierat företag. WindMade är den första internationella konsumentmärkningen som identifierar företag som använder vindkraft.



MIX
Paper from
responsible sources
FSC® C068122



Tryckt av Rosendahls a/s 2019-03. 9 502 4562 012 #01
Widex A/S, Nymoellevvej 6, DK-3540 Lyngbe, Danmark

WWW.WIDEX.COM

WIDEX®
HIGH DEFINITION HEARING