Tinnitus og lydstimulering

Høresøjlemøde d. 24. marts 2023

Ann-Christin Sommer Norup

Hvornår er lydstimulering relevant?

- Tinnitus
- Lydfølsomhed
- Generel sensitivitet med baggrund i fx depression, angst, stress, adhd, hjerneskade, PCS, covid19-følger, søvnproblemer…



Hvorfor lydstimulering ved tinnitus?

- Tinnitus er mere hørbar og ofte mere generende i stille omgivelser
- Lydstimulering mindsker kontrasten mellem baggrundslyd (eller manglen på samme) og tinnitus
- Brugen af lydstimulering kan give følelsen af en vis form for kontrol over tinnitussen – eller i hvert fald en følelse af ”at dog kunne gøre noget”
- Lydstimulering kan (bør) have en afstressende og beroligende effekt
- Lydstimulering kan lette indsovning og koncentration

Hvad er (god) lydstimulering?

- Al lyd, der opleves beroligende og behagelig for den enkelte!
- Lyd, der giver gode associationer
- Lyd, der kan udholdes (og helst nydes) i længere tid ad gangen
- Lyd, der tillader samtale på almindeligt niveau samtidigt med brug
- Lyd, der støtter koncentrationen

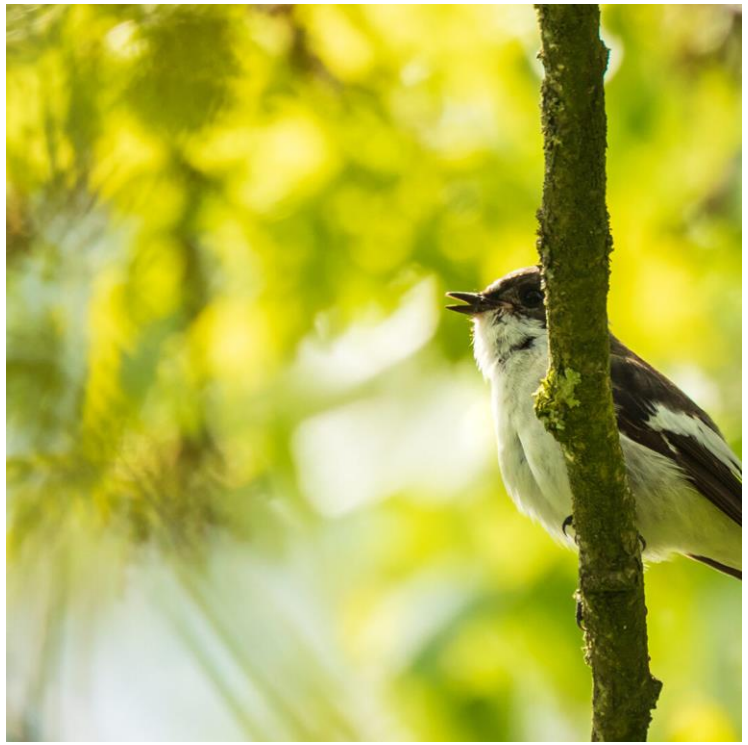
Hvordan kan lydstimulering tilgås?

- Via almindelig højttaler
- Via pudehøjttaler
- Via hovedtelefoner / in ears
- Via BC (fx ”AfterShokz”)
- Via høreapparater eller lydstimulatorer

- OBS på fordele og ulemper ved hhv. åbne/lukkede øregange

Hvilke typer lydstimulering bruger vi på KC?

- Altid først ”de lavthængende frugter”: At lytte til omgivelser udendørs, gerne i naturen (vand, bølger, vind, fugle osv.), egen (beroligende) yndlingsmusik/ playlister, rolige lydflader på udvalgte tv- og radiokanaler, guidede meditationer og lign.



Lydstimulering i øvrigt

- Apps med bl.a. naturlyde, fx Resound Relief, Widex Zen Tinnitus Management m.fl.
- Apps med guidede meditationer, fx Åben og rolig, Tanke Ro m.fl.
- Musik, fx MusiCure (cd eller digitalt), Peder Helland (YouTube)
- Ved søvnproblemer: Apps med naturlyde, ”kedelige” lydbøger, podcasts som fx FISP (Fald-i-søvn-podcast) eller Nothing much happens (stories for sleep and relaxation)
- ”Bedsidemaskere”
- Høreapparater og lydstimulatorer

Beskyttelse og afskærmning

- I ørerne: Formbare skumpropper, ”Loop”, ”EarPeace”, ”Happy Ears” og lign., formstøbte høreværn osv. (samt airpods, in-ears og lign.)
- På ørerne: Høreværn, hovedtelefoner, evt. med NC
- Overordnet og generelt formål med øreppropper / høreværn: At undgå høreskader fra kraftig støj/lyd
- Formål med ørebeskyttelse ved tinnitus:

  - At opnå en form for kontrol over omgivelseslydene

  - At undgå lydgenerne i situationen og at undgå forværring af tinnitus både i situationen og på sigt. Ønsket om at bruge høreværn kan både være baseret på erfaring og frygt.

Hvordan arbejdes med høreværn i undervisningen?

- Psykoedukation
- Erstatte frygt og bekymring med viden
- Målrette brugen af høreværn til spidsbelastningssituationer
- Kombinere brugen af beskyttelse med lydstimulering
- Evt. hjælp til valg af type.

Spørgsmål?





Tak for nu!