



**Att leva
med tinnitus**

Tinnitus är latin och
betyder klingande ringning,
klirr eller skrammel.





Den inre kakofonin

Det fräser, det brusar, det gnisslar, det brummar, det tjuter, det piper, det susar, det ringer, det vrålar, det viskar, det skramlar, det tutar, det knäpper, det kvittrar...

Tinnitus är både solonummer och kakofoni. Både svagt och intensivt, både ständigt och sällan – variationerna är oändligt många.

De flesta har upplevt sådana ljud någon gång, tillfälligt. När vi är trötta efter en lång arbetsdag eller kanske efter en kväll på krogen med hög ljudvolym. Men en av fem hör inre ljud mer eller mindre hela tiden. Det är det som kallas att ”ha tinnitus”.

Vare sig du fått tinnitus på dansgolvet eller på fabriksgolvet, i klassrummet eller i replokalen, eller inte har aning om var ljudet kommit ifrån, så är du alltså inte ensam.

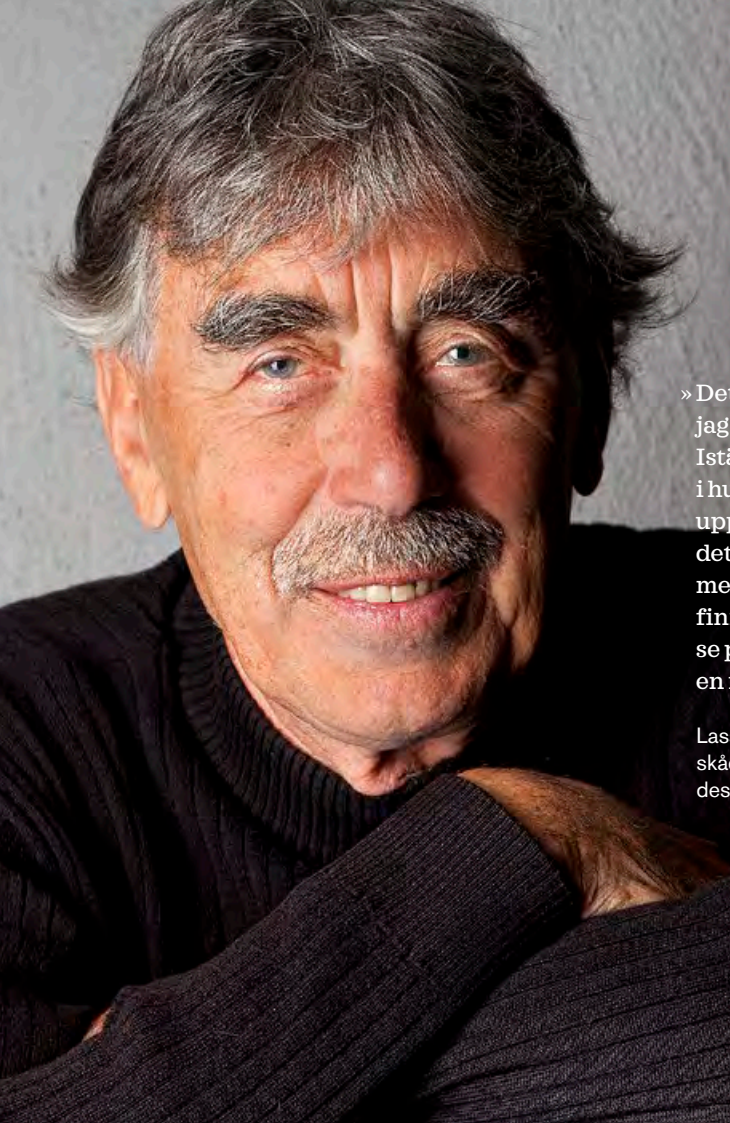
Det innebär att det finns gott om erfarenheter av tinnitus och bra tips om hur du kan få en bra tillvaro, utan att ljudet besvärar dig. Tänk på att även om din tinnitus just nu känns väldigt jobbig, så finns det goda möjligheter att det ändras. För de allra flesta blir besvären mindre efter hand.

Det gäller bara att hitta ditt sätt att minska besvären, och det kan ta tid. Den här broschyren är en liten vägvisare – utan färdiga svar, men full av möjligheter.



3 procent har svår tinnitus

- Tinnitus är vanligt. Ungefär en av fyra upplever tinnitus, i varierande grad, men de flesta har inte så stora besvär.
- Cirka 3 procent av befolkningen, 300 000 personer, har svår tinnitus och är i behov av behandling och stöd.
- Tinnitus förekommer i alla åldrar, men är vanligast bland äldre. En av tre över 65 år har tinnitus.
- Omkring fyra av fem med tinnitus har även hörselnedsättning.
- Tinnitus är ingen sjukdom, utan ett symptom, som kan ha samband med hörselskador, sjukdomar, stress, med mera.
- Tinnitus låter olika. Typ av ljud, antal ljud och ljudstyrka varierar från person till person, samt från dag till dag och över tid.
- Tinnitus blir oftast bättre med tiden, och det finns goda möjligheter att minska besvären.

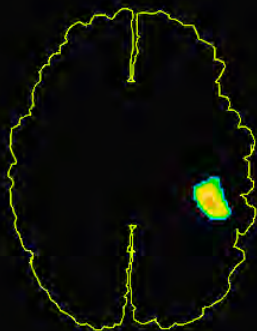


» Det var länge sedan jag hörde riktiga syrsor. Istället har jag en syrsa i huvudet. När jag är uppslukad av arbete är det som om ljudet tystnar, men om jag tänker på det finns det där. Jag försöker se positivt på det. Det är en följeslagare. «

Lasse Åberg, filmskapare,
skådespelare, konstnär, grafisk
designer, musiker

PET-scanbild som visar hur hjärnans hörselcentrum aktiveras hos en tinnitus-patient.

Källa: G Andersson et al (2000)



Grader av tinnitus

Det går inte att sätta likhetstecken mellan hur starkt tinnitusljudet är och hur besvärligt det är att leva med ljudet. Ett svagt ljud kan skapa stora svårigheter i vardagen, till exempel om det leder till anspänning och sömnproblem. Samtidigt kan en person som lever med starkt tinnitusljud ha en bra tillvaro. Hur besvärande tinnitus är handlar alltså i stor utsträckning om det egna förhållningssättet till ljudet, inte själva ljudet.

Tinnitus – vad är det?

Tinnitus är att höra ljud som inte hörs utifrån. Trots det är tinnitus högst verkliga ljudupplevelser, inte ett slags hallucinationer. Hur ljuden låter, hur starka de är och hur ofta de hörs är mycket individuellt.

Ingen kan med säkerhet säga hur tinnitus uppstår. En teori är att skadade hårceller sänder falska signaler till hjärnan, som tolkar signalerna som ljud. Men det förklarar inte allt. Mekanismerna som ger upphov till tinnitus är fortfarande en gåta som gäcker forskarna.

Vad vi säkert vet är att tinnitus är ett symptom som kan ha flera olika orsaker. Det kan till exempel bero på en bullerskada, stress, läkemedel, sjukdom eller en rad olika faktorer samtidigt. Tinnitus är sällan ett tecken på något farligt, men obehaget av ljudet kan medföra hälsoproblem.

Ett symptom, många orsaker

Tinnitus är ett symptom som kan ha många olika orsaker. Ljudet kan bland annat ha samband med ...

... **hörselnedsättning.** Tinnitus är mycket vanligt vid nedsatt hörsel – och därför är hörapparater ett av de mest effektiva sätten att minska besvären.

... **buller.** Risken för att få tinnitus av buller beror på en kombination av ljudstyrka, exponeringstid och ärftliga anlag.

... **biverkningar av läkemedel.** I FASS anges läkemedel som kan orsaka eller förstärka tinnitus. Däribland acetylsalicylsyra (som finns i värktabletter) och olika antibiotika.

... **sjukdomar.** Speciellt hörselsjukdomar, som Menières sjukdom (yrselsjukdom), otoscleros (hörselbensjukdom) och plötslig dövhet kan ge tinnitus. Ensidig tinnitus kan i vissa fall bero på en godartad tumör på hörselnerven (acusticusneurinom/vestibulärt schwannom).

... **fysiska skador.** Till exempel nack-, skall- och öronskador, kan ge tinnitus. Tinnitus är vanligt bland pisksnärtskadade.

... **virusinfektioner.** Förkylningar, öroninfektioner och covid-19 kan medföra tinnitus, särskilt i samband med feber och svullnad. Besvären är oftast övergående, men kan också hålla i sig.

... **muskelspänningar.** Spänningar i nacke och axlar kan orsaka/öka tinnitusbesvär.

... **felaktigt bett.** Om tinnitus påverkas av käkrörelser kan ljudet bero på problem med bett, käkleder och käkmuskulatur.

... **vaskulära tillstånd.** Problem med blodcirkulationen i örat kan i sällsynta fall ge tinnitus.

... **stress och depression.** Oavsett orsaken till tinnitus kan stress öka besvären.

Hörapparater kan hjälpa vid tinnitus.



Om du har fått tinnitus

Tinnitus kan komma plötsligt, till exempel efter högt buller. Det kan också komma smygande, under en stressig period i livet.

Om din tinnitus kommer plötsligt och oförklarligt, eller om den skapar stora problem i din vardag ska du kontakta vården, till exempel en vårdcentral eller företagshälsovården. Du kan också vända dig direkt till en öronläkare eller till hörselvården, där det finns mer specialistkompetens.

Tinnitus har sällan någon allvarlig orsak, men det är ändå viktigt att klargöra att ljudet inte beror på sjukdom. Det är också viktigt att ta reda på om du har en hörselnedsättning. I så fall kan hörapparater minska eller helt ta bort dina tinnitusbesvär. Många har upplevt att när de hör bättre spänner de sig mindre, vilket lindrar tinnitusen. Dessutom ”lyssnar” hjärnan mindre på det inre ljudet när omgivningsljudet blir tydligare. En genomgång av din livssituation kan visa om det finns annat som har orsakat eller förvärrat din tinnitus, till exempel värk, stress, nedstämdhet, läkemedel med mera.

Hörselvården ska upprätta en åtgärdsplan för dig, som tar upp olika behandlingar och strategier som du kan prova, till exempel kognitiv beteendeterapi, masker, fysioterapi, avslappningsövningar med mera (se nästa uppslag).

Vilken hjälp kan du få? Se sidan 10.

Hur hör du?
Gör en enkel koll
med HRFs online-test
horseltestaren.se.



A close-up portrait of a man with long, wavy brown hair and a light beard. He is looking directly at the camera with a neutral expression. He is wearing a dark jacket over a grey shirt. A pair of sunglasses is hanging from the neckline of his shirt. The background is a soft, out-of-focus blue.

» Som barn hade jag hemsk
tinnitus - utan att ha en aning
om att ljudet hängde ihop
med min hörselnedsättning.

Men när jag som vuxen
skaffade hörapparater
upptäckte jag att
ljudet minskade.

Sedan dess har
jag nästan kunnat
ignorera min tinnitus.

Om jag bara hade
vetat om det så
skulle jag ha börjat
med hörapparater
mycket tidigare. «

Jerker Eriksson,
författare, en del av duon bakom
pseudonymen Erik Axl Sund
("Otid", Victoria Bergman-trilogin)

Vilken hjälp kan du få?

Det finns inget universalmedel mot tinnitus, däremot flera olika behandlingsformer. Här är de vanligaste typerna:

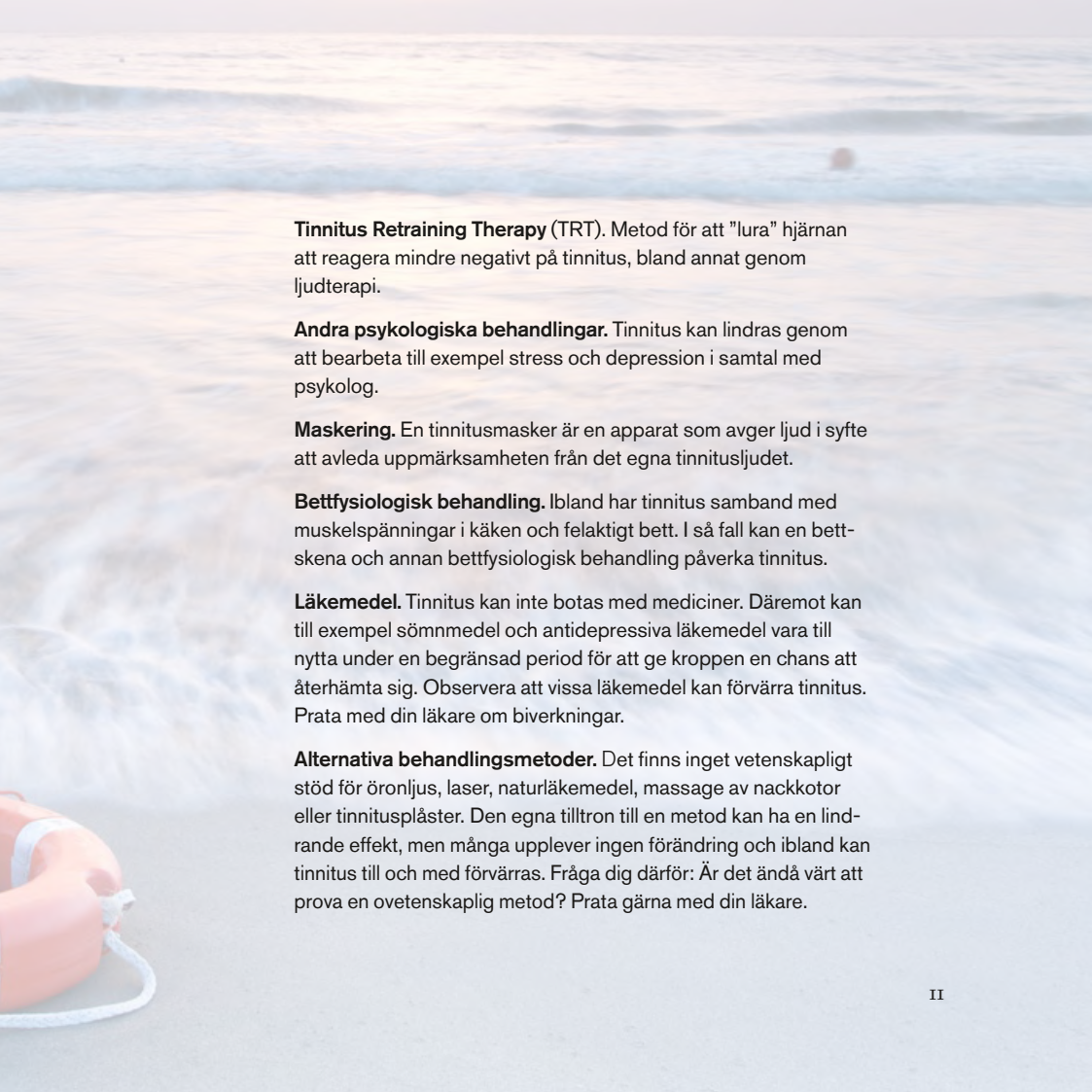
Kunskap och rådgivning. Tinnitus väcker många frågor: Vad beror det på? Vad kan jag göra åt det? Det första steget mot att må bättre är därför mer kunskap. Vänd dig till hörselvården för utredning och rådgivning.

Utprovning av hörapparater. Många med tinnitus har nedsatt hörsel. Hörapparater brukar då ofta minska besvären – dels eftersom hjärnan "lyssnar" mindre på tinnitus när andra ljud förstärks, dels för att anspänning och stress minskar. Vissa hörapparater har tinnitusprogram.

Fysioterapi och smärtlindring. Sjukgymnastik och naprapat-behandling av nacksmärtor, muskelspänningar med mera kan ge avslappning och smärtlindring. Detta kan i sin tur lindra tinnitus.

KBT och ACT. Kognitiv beteendeterapi (KBT), och en variant kallad Acceptance och Commitment Therapy (ACT), är framgångsrika behandlingsmetoder som handlar om att ändra det egna förhållningssättet till tinnitusljudet. KBT och ACT tar inte bort tinnitus, men kan leda till att ljudet känns mindre besvärande eller inte besvärande alls.





Tinnitus Retraining Therapy (TRT). Metod för att "lura" hjärnan att reagera mindre negativt på tinnitus, bland annat genom ljudterapi.

Andra psykologiska behandlingar. Tinnitus kan lindras genom att bearbeta till exempel stress och depression i samtal med psykolog.

Maskering. En tinnitusmasker är en apparat som avger ljud i syfte att avleda uppmärksamheten från det egna tinnitusljudet.

Bettfysiologisk behandling. Ibland har tinnitus samband med muskelspänningar i käken och felaktigt bett. I så fall kan en bettskena och annan bettfysiologisk behandling påverka tinnitus.

Läkemedel. Tinnitus kan inte botas med mediciner. Däremot kan till exempel sömnmedel och antidepressiva läkemedel vara till nytta under en begränsad period för att ge kroppen en chans att återhämta sig. Observera att vissa läkemedel kan förvärra tinnitus. Prata med din läkare om biverkningar.

Alternativa behandlingsmetoder. Det finns inget vetenskapligt stöd för öronljus, laser, naturläkemedel, massage av nackkotor eller tinnitusplåster. Den egna tilltron till en metod kan ha en lindrande effekt, men många upplever ingen förändring och ibland kan tinnitus till och med förvärras. Fråga dig därför: Är det ändå värt att prova en ovetenskaplig metod? Prata gärna med din läkare.

A woman with blonde hair, wearing a white karate gi with a black belt, is in a wide, low stance on mossy rocks. Her right arm is raised with a clenched fist near her head, and her left hand is positioned near her waist. The background features a flowing stream, a wooden bridge, and lush green trees under bright sunlight.

» Jag trodde inte på doktorn när han sa att man vänjer sig, att de flesta inte tänker på ljudet efter ett tag. Jag kunde inte förstå att det var möjligt. Men när jag började med karate fick jag själv uppleva det. Karaten krävde att jag fokuserade helt och hållet på uppgiften, och då glömde jag ljudet! Dessutom blev jag fysiskt trött av träningen. Det hjälpte mig att sova... «

Victoria Skogh, förskollärare



Tinnitusbesvärens onda cirklar kan brytas

Tinnitusljudet i sig är oftast helt ofarligt, men besvären som tinnitus orsakar kan vara riktigt jobbiga. Vanliga konsekvenser är till exempel sömnsvårigheter, koncentrationsproblem, oro och ångest, ljudöverkänslighet, social isolering, nedstämdhet, irritation och svårigheter att höra.

Det är lätt att hamna i onda cirklar, med oro som leder till sömnsvårigheter som leder till ännu mer oro, som i sin tur kan leda till att ljudet blir ännu mer besvärande.

De flesta lyckas bryta de onda cirkelarna efter ett tag och hittar tillbaka till lugn och balans. Men om besvären fortsätter över längre tid är det viktigt att söka hjälp, till exempel KBT-behandling (se sidan 10).



Facebook-gruppen för dig med tinnitus!

Ibland känns det som om ingen annan kan förstå hur det är. Men runt om i landet finns det andra med tinnitus som har tips, råd och pepp att dela med sig av! Facebook-gruppen "HRF: Tinnitus och ljudöverkänslighet" är en sluten grupp där du kan ställa frågor, utbyta erfarenheter eller bara ventileras lite. Här är du bland vänner.

TIO SÄTT ATT LINDRA TINNITUS

- 1 Slappna av.** Ju mindre du tänker på din tinnitus, desto mindre besvärande blir ljudet. Försök därför att lära dig att slappna av, utan att tänka på ljudet. Prova att lyssna på en app med behagliga ljud eller avslappningsövningar. Tänk på en rofylld plats eller en bild som inger harmoni. En del tycker att yoga, qigong eller meditation hjälper.
- 2 Undvik inte vardagsljud.** Tystnad gör att tinnitus märks tydligare. Därför kan det hjälpa att ha lite ljud i bakgrunden, till exempel naturljud, dämpad musik, poddar, radio eller tv – inte minst om du har svårt att somna.
- 3 Kartlägg din tinnitus.** När är ljudet som värst? När märks det minst? Genom att se över din livssituation kan du hitta nyckeln till att minska obehaget av din tinnitus.
- 4 Förbättra din hörselsituation.** Hörselnedsättning är en av de vanligaste orsakerna till tinnitus. Att ta tag i hörselproblem är därför ett av de mest effektiva sätten att minska tinnitusbesvär. Att skaffa hörapparater leder ofta till mindre tinnitus. Även för den som redan har hörapparater är det viktigt att fundera över den egna hörselsituationen hemma och på jobbet. Hur är det med hörmiljön och tillgången till hjälpmedel? Och fungerar hörapparaterna som de ska?

- 5 **Var aktiv, utan stress.** Pressar du dig själv för hårt? Försök hitta ett vardagstempo som ger dig andrum och goda möjligheter att koppla av, utan att därför vara sysslolös och passiv. Positiva aktiviteter brukar hjälpa.
- 6 **Ta hand om kroppen.** Att motionera, få mycket frisk luft, äta bra och på andra sätt öka det allmänna välbefinnandet kan minska tinnitus. Nikotin kan påverka tinnitus negativt. Alkohol ger ofta värre tinnitus efteråt, när alkoholen går ur kroppen.
- 7 **Sömn och motion.** Tinnitus medför ofta sömnsvårigheter. Detta kan i sin tur leda till stress och trötthet, vilket ofta förvärrar tinnitus. Därför gäller det att skapa goda förutsättningar för sömn, till exempel genom att röra på sig och vara ute mycket.
- 8 **Skaffa kunskap.** Lär dig mer om tinnitus, så att du bättre förstår vad det är du upplever. Då kan ljudet bli lättare att koppla bort. Vänd dig gärna till HRF:s rådgivningstjänst Hörsellinjen för tips och svar på dina frågor (se sidan 21). Läs mer om tinnitus på hrf.se/tinnitus.
- 9 **Tala med närstående.** "Släpp in" nära och kära – försök förklara vad du upplever. Tinnitus påverkar ofta humöret, vilket kan skapa konflikter. Och det kan i sin tur förvärra tinnitus. Konflikter är lättare att undvika om de närmaste förstår vad du går igenom.
- 10 **Se möjligheterna.** Fastna inte i negativa tankar och uppgivenhet. En positiv inställning ger positiva resultat.

» Jag var "superkvinnan" som körde på i högsta tempo - tills livet tog tvärstopp. Jag kraschade, med plötslig hörselnedsättning och vrålande tinnitus.

Men jag lyckades hitta tillbaka till ett liv i balans, med stöd från min arbetsgivare.

Sedan dess ger jag mig tid att ta pauser i vardagen, med yoga, meditation eller en promenad i skogen. Då får jag en mental sköld mot stress, som dämpar min tinnitus.

Inte minst har jag lärt mig att inte låta tinnitus ta så stor plats i mitt liv. Jag har accepterat att ljudet finns där - och då tänker jag mindre på det. «

Anna Säll,
projektledare inom
digital marknadsföring





Bli vän med ditt tinnitusljud

De allra flesta som får tinnitus upplever ganska snart att ljudet efterhand blir mindre besvärande, och tänker allt mindre på det tills det inte längre är ett problem. För en mindre grupp tar det längre tid att vänja sig och ljudet kan ge upphov till oro och ångest som ökar besvären.

Det mest framgångsrika sättet att dämpa tinnitus är för de flesta att vara engagerad i de bra sakerna i livet – att vara aktiv utan att stressa. Då skingras tankarna på ett positivt sätt. Att försöka låta bli att tänka på sin tinnitus fungerar sällan, eftersom det då är lätt att bli fixerad vid ljudet. Istället kan det vara effektivt att föreställa sig ljudet som ett omgivningsljud – ett brusande vattenfall, en tv med vitt brus, ett pipande element... Då kan det bli lättare för hjärnan att sluta lyssna och börja tänka på annat.

» Rätt tidigt bestämde jag mig för att inte låta min tinnitus vinna. Det är jag som ska ha kontroll! När besvären dyker upp försöker jag tänka på att det kommer bli bättre. Jag är också glad att jag har vågat ta hjälp av hörselvården; det finns en uppsjö av verktyg som kan göra vardagen med tinnitus lättare. «

Lena Gustafson Wiberg,
Supporter Liaison Officer (SLO),
Djurgårdens IF

SLO
Supporter Liaison Officer

adidas

Djurgårdens IF
18
SLO



Omgivningens stöd behövs

När en närstående får tinnitus kan det vara svårt att förstå vad som egentligen händer. Ljudet syns ju inte utanpå, går inte att visa upp – bara att beskriva. Och det räcker oftast inte för att förstå vad det innebär att ständigt höra ett inre ljud.

De flesta i omgivningen påverkas och vill hjälpa när en sambo, arbetskamrat, pappa eller nära vän mår dåligt. Samtidigt kan den som har tinnitus ibland känna sig väldigt ensam och dra sig för att berätta, av oro för att uppfattas som ”gnällig”.

Det är därför viktigt att närstående skaffar sig kunskap om tinnitus, till exempel genom att följa med till hörselvården, till HRF eller genom att kontakta Hörsellinjen.

Det gäller också att vara öppen för att tala om problemen, att orka lyssna och visa förståelse. Bagatellisera inte problemen, utan försök ha en positiv attityd.

Diskutera i vilka situationer ljudet märks mer och när det märks mindre, så kanske ni tillsammans kan hitta strategier som underlättar.

Swisha ditt stöd till forskning och tinnitusrådgivning

Vill du göra skillnad för alla med tinnitus? HRF tar initiativ till och delar ut medel till forskning om tinnitus och andra hörselskador, framför allt via vår stiftelse Hörselforskningsfonden.

Du kan bidra till forskningen och HRFs rådgivning om tinnitus och andra hörselskador. Swisha en gåva på **900 07 38**. Du kan även bli månadsgivare och läsa om fler sätt att stödja HRF på hrf.se/stod-oss.

HRF har 90-konto, plusgiro **90 03 14-6**, och vår verksamhet kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll.



► hrf.se/stod-oss

Använd öronproppar – men inte för mycket!

Skydda dig alltid i miljöer med stark musik, oavsett vilken sorts musik det är. Använd öronproppar som sitter skönt och ger en jämn och bra dämpning. Men undvik att hörselskydd i situationer utan buller. Din hörsel behöver vardagsljud, annars finns risk att du utvecklar ljudöverkänslighet. På hrf.se/alltomhorsel hittar du råd om både öronproppar och ljudöverkänslighet. För fler råd, kontakta HRFs rådgivare på Hørsellinjen (se nästa sida).



Goda råd hos HRFs Hörsellinjen

Har du frågor om tinnitus? Eller frågor om något annat som har med hörsel att göra?

Då är du välkommen att kontakta Hörsellinjen, en rådgivningstjänst som drivs av Hörselskadades Riksförbund (HRF).

Mejla din fråga till HRFs rådgivare på **hrf.se/horsellinjen** eller ring **0771-888 000**, helgfria vardagar. Vanlig samtalstaxa gäller.

Hos Hörsellinjen får du svar från professionella hörselrådgivare med gedigen kunskap om tinnitus. Enkelt, tryggt och kostnadsfritt.

Du är också välkommen att söka information i vår kunskapsbank Allt om hörsel: **hrf.se/alltomhorsel**



Välkommen som medlem!

Hörselskadades Riksförbund (HRF) är Sveriges största intresseorganisation för dig som har tinnitus, hörselnedsättning, Menières sjukdom, ljudöverkänslighet och/eller någon annan typ av hörselskada. Även närstående är välkomna som medlemmar!

I HRFs gemenskap kan du få stöd och råd samt möta andra i samma situation. Som medlem stödjer du också HRFs arbete med att sprida kunskap, främja hörselforskningen och påverka för ett hörselsmart samhälle, där alla hörselskadade kan leva i full delaktighet och jämlikhet. Ett samhälle där våra rättigheter respekteras och där vi kan förverkliga oss själva, på våra villkor.

Bli medlem i dag på
hrf.se/medlem

Bara
25 kr*
per månad

* Gäller ordinarie medlemsavgift.

6

SEX GODA SKÄL ATT BLI MEDLEM I HRF

Ett viktigt stöd. Bli medlem så förbättras våra möjligheter att skapa ett bättre samhälle för alla hörselskadade.

En tidning som angår dig. Du får medlemstidningen Auris – sex nummer per år, med massor av nyheter och reportage för dig som har tinnitus eller andra hörselskador.

Aktuell information.

Du får veta det mesta om rättigheter, forskning och utveckling.

I gott sällskap. I HRFs föreningar får du råd, stöd och möjlighet att träffa andra som har tinnitus.

Möjlighet att påverka. Var med och påverka politiker och andra beslutsfattare.

Rabatter och förmåner.

Som medlem får du olika förmånliga erbjudanden och rabatter.

Hörselskadades Riksförbund

Svarspost nr 20080467

164 20 Kista

JA TACK!

- ☐ Jag vill bli medlem i HRF.
- ☐ Jag vill prova ett nummer av tidskriften Auris.
- ☐ Jag vill bli kontaktad av HRFs hörselrådgivare

NAMN:

ADRESS:

E-POST:

TELEFON:

Hörselskadades Riksförbund (HRF) sparar personuppgifter, för att kunna ge service och information. Läs mer på hrf.se/integritet.



Hörselskaddes Riksförbund

tel: 08-457 55 00

e-post: hrf@hrf.se

webb: hrf.se



Stöd HRFs arbete:
Swisha en gåva till 900 07 38.

För andra sätt att bidra, gå till
hrf.se/stod-oss