

## Vil du gerne vide mere?

### Litteratur om søvn:

- Sov godt – redskaber til håndtering af søvnproblemer.  
Af cand.psych., dr.med. Bobby Zachariae

### Litteratur om tinnitus:

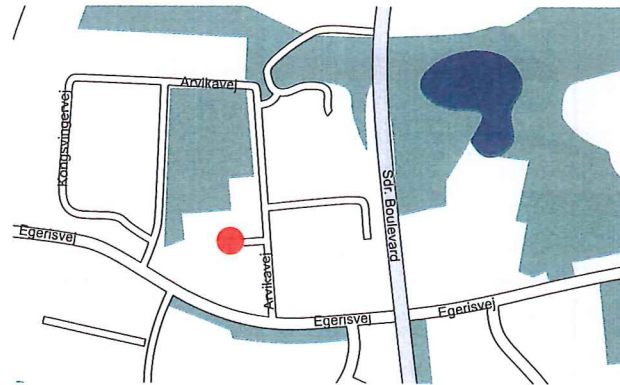
- Doktor, hvorfor har jeg tin9tus?  
Af Peter B. Paaske
- Tinnitusbogen.  
Af Frank Mirz

### Litteratur om hørelse:

- Hva' så - om hørepsykologi og høretaktik.  
Af Lotte Rømer

### Hjemmesider:

- [www.hoeforeningen.dk](http://www.hoeforeningen.dk)
- [www.hoerelse.info](http://www.hoerelse.info)



### CKU i Skive

Telefon træffetid: Mandag - fredag kl. 8.00-9.30

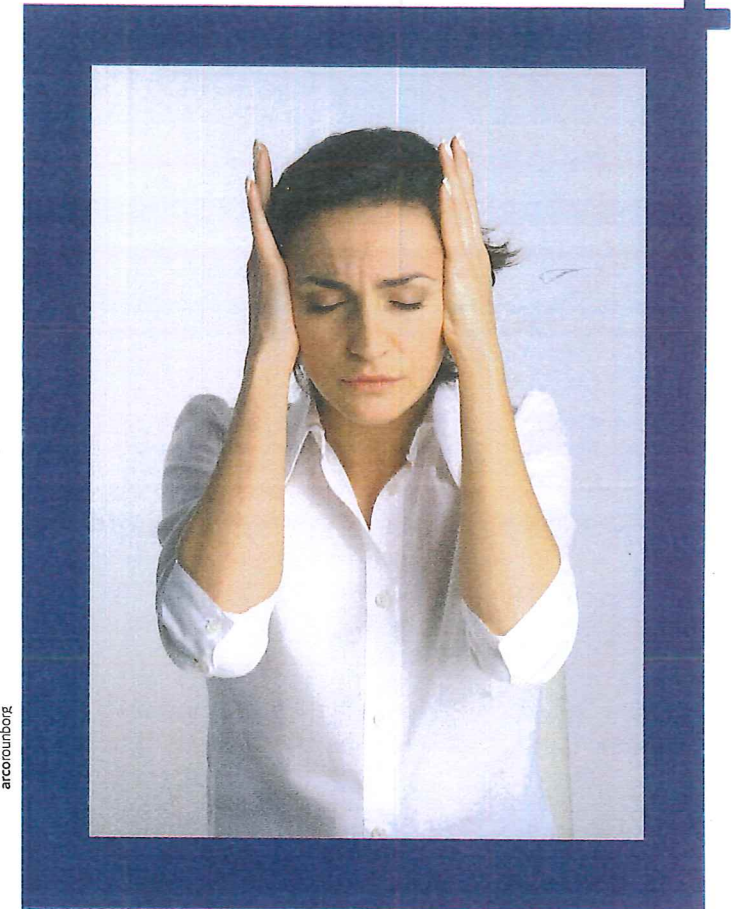
Åben træffetid: Tirsdag kl. 13.30-15.00



### CKU i Viborg

Telefon træffetid: Mandag - fredag kl. 8.00-9.30

Åben træffetid: Onsdag kl. 9.00-11.00



### CKU i Skive

Arvikavej 5  
"Egehuset"  
7800 Skive  
Tel: 99 15 76 00 (Tryk 1)  
Fax: 99 15 76 24  
[cku@skivekommune.dk](mailto:cku@skivekommune.dk)

### CKU i Viborg

Rosenstræde 6  
8800 Viborg  
Tel: 99 15 76 00 (Tryk 1)  
Fax: 99 15 76 79  
[cku@skivekommune.dk](mailto:cku@skivekommune.dk)

## Tinnitus, Ménière og Lydfølsomhed / Hyperakusis



## Tinnitus

Tinnitus er en oplevelse af lyd, som skyldes forandringer i hjernens centrale bearbejdning, som kun du selv kan høre. Lydene kan have karakter af susen, hyletoner m.m. Hos nogle er lyden konstant, hos nogle vekslende både i styrke og varighed, og den kan være lokaliseret til ét eller begge ører.

Lydene kan for mange være et mindre problem, men for nogle få, bliver lydene voldsomme og medfører store problemer i dagligdagen.

Tinnitus ses ofte hos personer, som har fået en høreskade, men kan dog forekomme hos personer med normal hørelse. Op mod 40-50% af dem, der har tinnitus, får også problemer med lydfølsomhed.

## Ménière

Ménière er en af de mere sjældne øresygdomme. Den medfører anfald med svimmelhed samt opkastninger, tinnitus, trykfornemmelser i øret og svingende høresnedsættelse. Nogle har symptomerne i lettere grad, hos andre kan de være ret voldsomme.

## Lydfølsomhed / Hyperakusis

Hyperakusis er nedsat tolerance overfor almindelige dagligdagslyde, der skyldes forandringer i hjernens centrale bearbejdning af lyd. Det kan dreje sig om alle lyde eller for specifikke lyde, som begynder at blive voldsomt ubehagelige for dig og som du ellers ikke plejer at være generet af.

## CKU

### Center for Kommunikation & Undervisning

CKU tilbyder tinnitusinformationskurser samt en eller flere samtaler, hvor indholdet varierer efter det individuelle behov.

Målet er at afhjælpe eller begrænse virkningerne af henholdsvis tinnitus, hyperakusis eller ménière, ved gennem samtale at give personen redskaber til bedre håndtering af egen situation.

#### Samtalerne kan blandt andet omhandle:

- Udredning af den enkeltes specifikke problemer
- Gennemgang af høreprøver, ørets anatomi og nervebaner
- Hjernens opdeling
- Fysiske og psykiske reaktioner
- Her bruges elementer fra flere forskellige teorier, strategier til at flytte fokus væk fra tinnitus
- Afprøvning af relevante tekniske hjælpemidler

## Kontakt os

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte CKU Skive | Viborg. Du kan se telefonnumre, åbningstider, e-mail og adresser på bagsiden.

Du kan også klikke dig ind på CKU's hjemmeside for mere information [www.ckusv.dk](http://www.ckusv.dk).