

### Vil du 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)

#### Kontakt os

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte CKU Skive-Viborg. Du kan se e-mailadresser, telefonnumre og adresser i denne folder.

For mere information kan du klikke ind på CKU's hjemmeside [www.ckusv.dk](http://www.ckusv.dk).



CKU i Skive



CKU i Viborg



Juni 2020 - Layout: FS-reklame

**CKU i Skive**  
Arvikavej 1-5  
7800 Skive  
Tel: 99 15 76 90  
Telefontid mellem 8-12  
[cku@skivekommune.dk](mailto:cku@skivekommune.dk)

**CKU i Viborg**  
Rosenstræde 6  
8800 Viborg  
Tel: 99 15 76 90  
Telefontid mellem 8-12  
[cku@skivekommune.dk](mailto:cku@skivekommune.dk)

## Tinnitus, Lydfølsomhed og Menière



### **Tinnitus**

Tinnitus er en oplevelse af lyd, som ofte skyldes et forandret nervesignal fra det indre øre til høreområdet i hjernen. Tinnitus kan have karakter af susen, hyl, brummen m.m. Den kan være konstant eller veksellende i styrke og varighed, samt være lokaliseret til ét eller begge ører.

Mange beskriver Tinnitus som en lyd i baggrunden hele tiden, men som ikke fylder ret meget i hverdagen. Desværre oplever nogle, at Tinnitus bliver så kraftig, at det påvirker deres hverdag markant. Tinnitus ses ofte som et symptom ved høretab, men kan dog forekomme hos personer uden høretab. Årsagen hertil kan være meget forskellig. Lydfølsomhed kan være et følgesymptom ved Tinnitus.

### **Lydfølsomhed**

Lydfølsomhed skyldes, at hjernen har øget opmærksomhed på lyd. Hjernen kan, af forskellige årsager, skærpe høresansen. Ofte skyldes det, at der er sat en form for alarmberedskab i gang, som hele tiden leder efter faresignaler for at være "klar til kamp" og passe på. For nogle betyder det, at alle lyde pludseligt opleves for kraftige, mens det for andre er specifikke lyde, der bliver ubehagelige.

### **Menière**

Menière er en øresygdom, som medfører svimmelhedsanfald, opkastning, trykfornemmelse i øret samt svingende hørelse. Symptomerne ses i både mild og svær grad. Sygdommen kan ramme det ene eller begge ører.

### **CKU's tilbud**

CKU tilbyder individuel udredning, samtaler og Tinnituskurser. Målet med CKU's tilbud er at afhjælpe og begrænse virkningerne af henholdsvis Tinnitus, Lydfølsomhed og Menière.

Gennem samtale gives redskaber, som skal understøtte borgers bearbejdning og håndtering af egne udfordringer.

Samtalerne kan bl.a. omhandle:

- Individuel udredning
- Gennemgang af høreprøve, ørets anatomi og fysiologi
- Fysiske og psykiske reaktioner
- Rådgivning og vejledning i Tinnitushåndtering