**Tinnitus**

**Frederiksberg Familie Øre-Næse-Hals Klinik**

**Definition:**

* **Lyde der opfattes uden at have relation i omgivelserne (> 3 min.)**
* **Konstant høj eller lav lyd**
* **Kan være pulserende**
* **Tinnitus forværres ved stilhed, træthed eller stress**

**Lydoverfølsomhed**

* **Almindelige ofte høje lyde i omgivelserne der føles ubehagelige.**
* **Lydproblemer opstår ved forkert tilbagekobling mellem de ydre og indre sanseceller i øresneglen.**
* **Manglende undertrykkelse af lydopfattelserne i hjernen**

**Behandling af indre øre tinnitus**

* **Fortrænge lydfænomenet gennem tilvænning og bearbejdning.**
* **Musikterapi/springvand uden for soveværelset**
* **Tinnitus app: Resound Tinnitus Relief**
* **Tinnitus kan dæmpes med et høreapparat, hvis der er nedsat hørelse**

**Rådgivning og vejledning**

* **Kommunikationscentret**
  + **Region H tlf: 45 11 45 50**
  + **CSV tlf: 82 56 11 00**
  + **Andre kommuner, kan findes her:**

[**https://hoereforeningen.dk/hjaelp-til-dig/find-vej-i-systemet/kommunikationscentre/find-dit-kommunikationscenter/**](https://hoereforeningen.dk/hjaelp-til-dig/find-vej-i-systemet/kommunikationscentre/find-dit-kommunikationscenter/)

* **House of Hearing, på Frederiksberg tlf: 60 22 27 32 eller www.houseofhearing.dk**