

Professionel app gør livet med tinnitus lettere

Sandsynligheden for at du har oplevet det er stor. Den der brummen eller ringen i ørerne efter en festlig aften i byen eller efter en dag med meget støj på din arbejdsplads. I et dansk studie fra 2012 undersøgte man mere end 14.000 danskeres hørelse. Her fandt man, at 27 % af de adspurgte led af midlertidig eller permanent tinnitus. Med andre ord generes ca. ¼ af den danske befolkning af tinnitus

AF MIKKEL SCHRAMM

På trods af meget forskning indenfor dette område, ved vi meget lidt om tinnitus. Ifølge overlæge Ture Andersen på Odense Universitetshospital er tinnitus ofte et symptom på, at der er sket en eller anden skadelig påvirkning af øret eller af de nervebaner, der udgår fra det indre øre. Tinnitus er altså ikke en sygdom, men kan være et symptom på en sygdom eller skade i øret. Den defineres som en støj "hørt i øret" eller i hovedet, når der ingen anden tydelig lydkilde er til stede. Lydene er som regel beskrevet som ringende, fløjtende, hvæssende, summende eller brummende. Forskerne er dog ret enige i, at tinnitus er relateret

til støj, og et større svensk studie viser, at for meget støj på arbejdet og i fritiden resulterer i træthed, hovedpine og i sidste tilfælde nedsat hørelse eller tinnitus. Studiet bakkes op af et fransk studie, der viser, at blot én ud 123 personer med tinnitus ikke har nedsat hørelse.

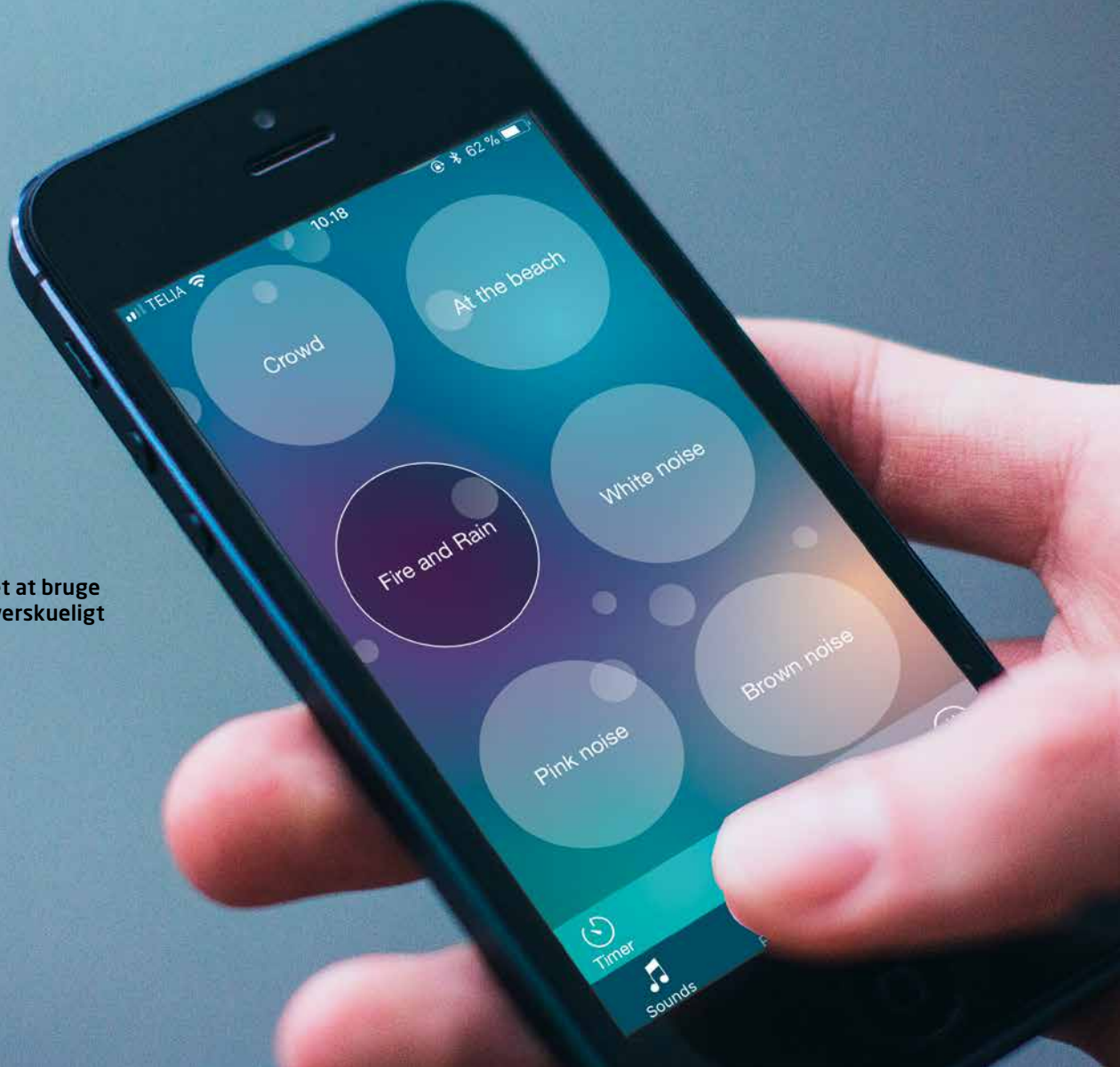
Eva's historie

Eva Jensen passer ret godt ind i den statistik. Med en hørenedsættelse på 40 – 60 dB i hele frekvensspektret – dvs. fra de helt dybe til de lyse toner – hører Eva ikke optimalt uden sine høreapparater. Og derudover er Eva generet af tinnitus.

"Hvordan lyder din tinnitus?" spørger jeg. Eva gengiver den med en kon-

stant brummen, som ligger midt i frekvensspektret. "Jeg tror den opstod på mit arbejde, hvor der var meget støj," fortæller Eva. Hun stoppede i 2006 som pædagogmedhjælper i en børnehave på grund af en rygskaide, som hun pådrog sig, da tre børn på kælk kørte ind i hende. Hendes rygsøjle blev skadet, og Eva lider af en konstant rygsmerte.

"Men det var faktisk først, da jeg stoppede med at arbejde, at jeg begyndte at tænke på min tinnitus. Min mand var på arbejde, så jeg gik alene derhjemme, og da der var helt stille, blev jeg mere opmærksom på den brummen i ørerne." Hun er generet af det hele dagen. Især når hun tager sine høreapparater af om



App'en er let at bruge og har et overskueligt design.

Foto: GN Hearing

aftenen. "Så ligger jeg i min seng og tænker "Arrg!". Siden min ulykke med ryggen har jeg haft mit tv kørende om natten, selvom min mand ikke synes, at det er så godt," siger Eva med et undskyldende smil. Men tv'et hjælper hende med at fokusere på noget andet end smerterne i ryggen.

ReSound Relief

Tanken om at hjælpe folk til at ændre fokus fra smerte, eller i dette tilfælde tinnitus, er netop den grundlæggende tanke med en ny app, som høreapparatproducenten, GN Hearing har lavet. Den gratis app hedder Resound Relief og indeholder en kombination af lydterapi og afslappende øvelser. Her på redaktionen har vi afprøvet app'en, og på nogle områder minder den om andre producenters tinnitus-app. Men der er nogle helt unikke ting i ReSound Relief app'en. En virkelig smart funktion i

app'en er, at den giver dig mulighed for at lave dine helt egne lydlandskaber. Ved at kombinere lyde vi kender (fx lyde fra fugle eller bobler) med små stykker musik eller terapeutiske lyde, er mulig-

//

*Min mand var på arbejde,
så jeg gik alene derhjemme,
og da der var helt stille,
blev jeg mere opmærksom
på den brummen i ørerne*

hederne næsten udtømmelige. Funktionen, som GN Hearing kalder Soundscape, giver dig mulighed for at blande seks forskellige lyde, og du kan endda justere volumen på hver lyd. Og lad det

være sagt med det samme. For lydnørder som os her på redaktionen er det en ren tidsrøver, da du nærmest kan justere i det uendelige. Fantastisk!

Når du har downloadet app'en kan du lytte til musikken fra din smartphone, som du plejer, og hvis du bruger trådløse høreapparater eller høretelefoner, kan du naturligvis streame direkte gennem dem. ReSound Relief app'en indeholder en funktion, som kaldes MyRelief. Det er en super smart funktion, der registrerer, hvordan du bruger app'en og laver en slags dagbog, så du fx kan se, hvilke lyde du har brugt mest. "Da vi skulle lave denne app, analyserede vi markedet for tinnitus apps, og vi opdagede, at de fleste apps kun indeholder lyde. Meget få hjælper brugeren med at komme videre i et forløb. Tanken med MyRelief er, at du kan bruge app'en og MyRelief som en del af en behandling med en hørespecialist. Da MyRelief >



App'en giver dig nogle gode værktøjer til at hjælpe dig med din tinnitus.

Foto: GN Hearing

registrerer dit forbrug, giver den et godt grundlag for din hørespecialist, som han eller hun kan anvende i sin tinnitus-rådgivning,” fortæller Michael Piskosz, Senior Audiologist - GN Hearing.

Undgå en ond spiral

På verdensplan er der omkring 700 millioner mennesker, der lider af tinnitus, og 2/3 af dem har en mild til moderat tinnitus. Den sidste tredjedel består af mennesker, der er virkelig desperate, og som er begyndt at miste håbet om at kunne leve med sin tinnitus. Fra studier i Danmark og i udlandet kan vi se, at det kun er 3-5 %, der søger hjælp, og derfor må man kunne konkludere, at en hel del mennesker forsøger at leve med sin tinnitus uden at søge hjælp udefra. ”I USA har 70 – 80 % af befolkningen en smartphone, og med denne app vil vi gerne vise personer med tinnitus, at vi har et helt reelt ønske om at hjælpe

dem med tinnitus, for der er nogle, der er virkelig desperate. I de fleste tilfælde vil disse mennesker have gavn af denne app, da den udover lydene hjælper

//
...jo mere følelsesmæssigt du reagerer på din tinnitus, desto flere støjsignaler vil der slippe igennem dette filter

dig med den terapeutiske del,” fortæller Michael Piskosz. ”Relief indeholder afspændingsøvelser og -teknikker til at håndtere stress og spændinger, der er forårsaget af tinnitus. Men hvis du er meget generet af din tinnitus, så vil app'en ikke være nok. Det er derfor væ-

sentligt, at man betragter app'en som et godt værktøj til at gøre livet lettere, når man er generet af tinnitus.”

Denne strategi bakked op af et studie foretaget af tidligere overlæge Ture Andersens studie fra Odense Universitetshospital. ”Desværre forholder det sig således, at jo mere følelsesmæssigt du reagerer på din tinnitus, desto flere støjsignaler vil der slippe igennem dette filter. Dit hørecenter i storhjernens modtager flere støjsignaler fra dine beskadigede hårceller, og du vil høre din tinnitus endnu højere. Hvis du altså reagerer på tinnitus ved fx at blive vred på lyden, ked af det eller nervøs for, om den bliver værre, vil dit hørecenter modtage flere støjsignaler. Du vil derved høre lyden højere og sandsynligvis reagere endnu kraftigere. Dette medfører, at endnu flere støjsignaler når hørecentret, at lyden bliver endnu højere etc. Du kan således køre dig selv ned i en ”ond spiral”, hvor

din tinnitus virkelig styrer dig. Du skal lære at undgå denne spiral. Det gøres ved at træne dig selv op til ikke at reagere på tinnituslydene. På den måde vil hjernen frafiltrere støjsignalerne i udstrakt grad, inden de når hørecentret. Du hører blot en svag lyd i baggrunden, et lydbillede, der ikke længere er en plage for dig.”

Studiet beskriver tilsvarende, at musik kan hjælpe. Musikken skal ikke være



Jeg har haft meget glæde af boble lyden. Jeg ville elske at bytte den lyd med min tinnitus

specielt høj – du skal altså ikke overdøve din tinnitus – men derimod prøve at få din opmærksomhed rettet ud mod musikken og væk fra din tinnitus.

Soundscape

Tilbage i Greve, syd for København, sidder Eva med sin smartphone. Hun har testet ReSound Relief app'en de sidste 10 dage. Da hun hørte om app'en, var hun frisk på at prøve den af. "Alle tiltag for at få reduceret min tinnitus, skal man jo sige ja til. App'en er virkelig nem at finde rundt i. Jeg er ikke nogen ørn til teknik,

men jeg har ikke haft svært ved at bruge den. Så den må virkelig være let at finde rundt i," griner Eva.

"Jeg har haft meget glæde af boble lyden. Jeg ville elske at bytte den lyd med min tinnitus. Soundscape-funktionen, hvor jeg kan blande lydene, har jeg også haft en del gavn af. Specielt var det godt at blande boblelyden med lyden fra opvaskemaskinen (i app'en)." Vi sidder med hendes telefon i sofaen, og jeg får lov til at gå ind i MyRelief, og kan se at hun har brugt den en time om dagen i gennemsnit. "Du har også anvendt cikader, kan jeg se?" spørger jeg. "Ja, når min tinnitus var specielt slem, så har det været nødvendigt at sætte cikader på, men så forsvandt min tinnitus også." Ofte var det dog for meget med tre lyde i Soundscape-funktionen, og derfor valgte Eva at blande den behagelige boble-lyd med fugle eller cikader, selvom hun egentlig syntes boblelyden med opvaskelyden var den mest behagelige. "Og egentlig ville jeg helst nøjes med boblelyden, men så hørte jeg fortsat min tinnitus for meget."

Jeg spørger Eva, hvor meget hun har brugt afspændingsøvelserne i app'en? "Jeg har ikke brugt det så meget. I forbindelse med min rygs-kade har jeg prøvet at lave afslapningsøvelser, men jeg kunne ikke rigtig slappe af. Jeg prøvede også vejtrækningsøvelserne, men det virker desværre omvendt på mig. Jeg kommer



Foto: GN Hearing

Du kan selv blande de lyde, der passer bedst til din tinnitus.

til at tænke på min tinnitus, når jeg skal lave disse øvelser.”

Eva's oplevelse med Relief app'en

Michael Piskosz forklarer, at det ikke er ualmindeligt. "Når man begynder at bruge lydterapi for at lindre sin tinnitus, vil fokus på sin tinnitus i nogle tilfælde stige. Mange mener, at det skyldes den øgede opmærksomhed på tinnitus, og integrationen mellem teknologi og tinnitus. Typisk vil brugere opleve, at fokus på tinnitus vil blive reduceret betragteligt, jo mere man anvender en app som ReSound Relief.”

"Men det er fantastisk, at man kan bruge app'en, når man er ved at blive sindssyg af sin tinnitus," supplerer Eva. "Hvis man er plaget af tinnitus, så vil jeg absolut anbefale denne app. I og med at der er så mange muligheder med Soundscape, så kan man altid finde en lyd, der er behagelig. Der ingen tvivl om, at den i hvert fald skal blive liggende på min telefon, så jeg kan få hjælp, når min tinnitus generer for meget," siger Eva med et bestemt smil.

Har du lyst til at prøve GN Hearings app, så søg på ReSound Tinnitus Relief i App Store eller på Google Play. 📍



Eva er specielt glad for Soundscape-funktionen i Relief app'en.