



TINNITUS

THE NEVERENDING SOUND

DANGER ZONE

100 dB and up

Vad xxx är tinnitus?

Tinnitus är när det tjuiter i öronen. Jämt.
Det är mycket vanligare än man tror.
Speciellt bland unga.
Det vanligaste är att man får det av att lyssna
på för hög musik för ofta.
Eller av buller.
Att tinnitus blir allt vanligare
bland ungdomar är kanske inte så konstigt...
Fester, discon, klubbar, freestyle,
den suveräna stereon, smällarna...
Tinnitus kan vara så extrem att man inte
klarar av ett vanligt jobb, det tjuiter och brusar
så högt att man inte orkar med någonting.
Och man kan känna sig helt utanför.
Men det kan också vara en ganska tyst ton
som bara hörs när det är knäpptyst.
Vilken grad man än har så är det i dagens läge
obotligt, ytterst få blir bättre och i princip
ingen blir av med det.
Har man väl fått tinnitus är man väldigt känslig,
och det krävs relativt lite för att man ska bli
sämre. Däremot finns det behandlingar som
lindrar sjukdomen.



Den här
broschyren
handlar
om just
det här.
Och om
hur man
kan
hindra
att det
händer
en själv.



Cirka 1,5 miljoner
svenskar har någon form
av tinnitus.

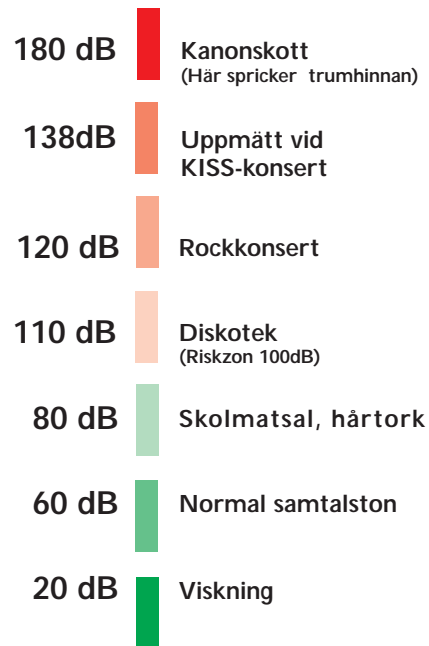
50 000
svenskar har svår
tinnitus. Flera av dem kan
inte arbeta.

Fler
och fler ungdomar söker
läkarhjälp varje år.

Risken för skada ökar
...när ljudet blir högre
...när ljuden blir fler
...när ljudet håller på länge



Ljudstege



dB= decibel, styrkan man mäter ljud med



Jag har förlorat tystnaden. Jag kan aldrig njuta av att det är alldeles stilla, alldeles knäpptyst. Som när man vaknar mitt i natten och det känns som om man befinner sig i ett månlandskap.

Jag hör bara sirener. Jämt. Det tju-ter i huvudet. I början trodde jag att jag skulle bli hysterisk. Jag tänkte att det inte går att leva med det här oljudet.....

Men man vänjer sig.

Jobbigast är det på kvällen när jag har gått och lagt mig, allt omkring mig är tyst, då hörs ringandet mer. Under dagarna tänker jag nästan aldrig på det, ljudet dränks av alla människor, bilar och bussar. På jobbet har jag alltid radion på. Jag trodde aldrig att det skulle hända mig. Jag hade hört talas om det på TV.

Vicenta Heredia, musiksribent

Mormor sa någon gång att jag inte borde lyssna på freestyle så mycket. Men det struntade ju jag i. Jag lyssnade alltid på musik. Jag gick ut ganska mycket också. Att det ringde när man kom hem sen, det hörde nästan till, och det var alltid borta dagen efter. Men en morgon ringde det fortfarande. Jag fick panik, jag förstod på en gång att det inte skulle gå bort. Det var mycket starkare än vanligt.

Det var två år sen.

Numera går jag nästan aldrig ut, jag måste hålla för öronen när det tju-ter i tunnelbanan och när jag går förbi byggarbetsplatser. Jag har till och med öronproppar på bion. Öronen tål ingenting längre. Man vet inte vad man hade förrän man förlorat det!

Jag har förlorat t y s t n a d e n





Tro inte dina öron

Att undvika tinnitus betyder inte att man ska sluta leva. Man ändrar bara på några detaljer i sitt liv så att man minskar risken.

När man är på ett disco med väldigt hög musik ska man ha öronproppar. OK, det är varken sexigt eller trendigt, men det är betydligt roligare än att få tinnitus. Det finns jättediskreta öronproppar som inte syns, man måste inte ha den stora neongula varianten! Dessutom spelar det ju inte någon roll för de som har långt hår. Sen behöver man ju inte stå och studsa precis vid högtalarna heller.

Andra ställen som ofta har för hög ljudnivå är konserter, bio och gym. Högt ljud är det också om man håller på med skytte eller motorsport. Det är tyvärr även viktigt att ha öronproppar när man smäller smällare. De ljuden är väldigt höga men örat uppfattar inte det eftersom de är så snabba. Då kan man få en skada utan att känna det.

När du lyssnar på freestyle sänks inte ljudet hela tiden av sig själv. Det är du som för tillfället börjar höra sämre. Därför är det viktigt att du inte höjer volymen, tvärt om! Varje gång du märker att öronen "har vant sig vid ljudet" är det en varningsignal att dina öron tagit för mycket stryk.

Samma sak kan hända på disco där DJ'n höjer ljudet under kvällen

Ju yngre man är desto känsligare öron har man, det finns tioåringar som har fått tinnitus av knattedisko.

Därför ska man aldrig ta med små barn på konserter.

Det hjälper att vila öronen ibland



Leva med tinnitus

Ungefär som testbilden på TV. Ett högt tjut på 70 decibel, lika starkt som en dammsugare. Det ljudet lever Ulrika Svensson med dag och natt.

I början trodde hon att hon skulle bli sinnessjuk eller att hon hade fått en hjärntumör, men tjutet var en bullerskada. Ulrika hade spelat i flera band i flera år och hade precis gått ut musiklinjen på gymnasiet.

Plötsligt en dag var bara tonen där, i huvudet. Ulrika tänkte att

den skulle försvinna precis som det brukar göra när man har varit på ett disco. Men ljudet försvann inte, tvärtom blev det värre.

Ljudet är så starkt att nästan inget annat ljud dämpar det. Ulrika har varit hos flera specialister, men den enda behandlingen som finns är meditation och



avslappningsövningar eftersom läkarna inte vet exakt vad tinnitus är. Hon har en "maskeringsapparat" som man placerar inuti örat, som en hörapparat ungefär. Den ger ifrån sig ett brus som man ska koncentrera sig på istället för tinnitusljudet. Det tycker hon fungerar bra när hon ska sova.

Ulrika jobbar trots sin svåra tinnitus. Hon träffar ungdomar och informerar i skolor om tinnitus. Men den största hjälpen för henne har varit hennes förstående familj och hennes hund, Tarzan, som hon köpte precis när hon

fick tinnitus. Ulrika behövde något att koncentrera sig på, hon var hela tiden ledsen, irriterad och trött.

Ljudet i hennes öron förintade all livsglädje. Men lille Tarzan tvingade henne att gå ut på promenader och leka med honom.

- Jag har fortfarande hopp om att min tinnitus ska försvinna, trots att det har gått sju år, säger hon, det forskas ju mycket i tinnitus, - Jag tror att de hittar ett botemedel...

Många musiker har det

Lee Ranaldo i Sonic Youth, Lars Ulrich i Metallica, Verner Modiggård i Eldkvarn, Marky Ramone i The Ramones, Pete Townsend i The Who och Lasse Åberg och många fler har tinnitus



Hit kan du vända dig

Om du har frågor om tinnitus:

TINNITUSJOURNEN: 0200-221100 mån-fre kl.19-23.

Samtalet är gratis och de har texttelefon också.

Om du hör sämre än normalt eller något störande ljud kan du vända dig till hörselvärderna där du bor. Den ligger ofta vid hörselkliniken på lasarettet.

Bra hemsida där flera artister pratar om tinnitus: www.hearinet.com
Fler ex av broschyren kan beställas på fax: 08- 449 88 11. Den är gratis.

Du kan också hitta den på www.fhinst.se

FOLKHÄLSOINSTITUTETS SAMVERKANSGRUPP FÖR SKADEPREVENTIVA FRÅGOR

Produktion: Text & Tecknart Media Tryck: AB Grafisk Press, på miljövänligt papper

TINNITUS

THE NEVERENDING SOUND

DANGER ZONE

100 dB and up