

NY LYD

NYHEDSBREV

NUMMER 13

AUGUST 2025

Tema/Fokus

Høreapparater reducerer belastningen:
70 % rapporterer færre tinnitus-gener

Analyse

Det globale samtaleemne: Hvor udbredt er tinnitus?

Kære samarbejdspartner

I dette nummer af NY LYD stiller vi skarpt på tinnitus – en kompleks og ofte belastende tilstand, som i mange tilfælde optræder sammen med hørenedsættelse.

Du kan læse om en nyere undersøgelse, hvor over 70 % af deltagerne med både tinnitus og hørenedsættelse rapporterede reducerede gener ved brug af høreapparater. Vi ser også nærmere på tinnitus' forekomst, dens mulige sammenhæng med høretab samt de mekanismer, der kan forklare, hvorfor høreapparater i visse tilfælde lindrer symptomerne.

Gå heller ikke glip af sammendraget af vores seneste virtuelle symposium om tinnitus og håndtering af hørenedsættelse – med bidrag fra både klinikere og forskere.

God læselyst!

Sille Gødsbøl Christensen, Senior Medical Manager

Fokus



Høreapparater reducerer belastningen: 70 % rapporterer færre tinnitus-gener

Tinnitus er forbundet med en række både otologiske og ikke-otologiske risikofaktorer, men optræder i de fleste tilfælde som et ledsagesymptom til hørenedsættelse. Selvom der endnu ikke findes en kur, er høreapparater en veletableret behandlingsmulighed for patienter med samtidig tinnitus og høretab – og anbefales bredt i kliniske retningslinjer.¹

Nye studier har yderligere fremhævet den mulige lindrende effekt af høreapparater på tinnitusrelateret ubehag.^{2,3} En retrospektiv undersøgelse blandt voksne med både hørenedsættelse og tinnitus viste, at et stort flertal oplevede færre gener fra deres tinnitus, når de bar høreapparater.³

Undersøgelsen bidrager til den voksende



evidens for, at høreapparater – ud over at afhjælpe høretab – i mange tilfælde også kan mindske tinnitusbelastning hos udvalgte patienter.



Lær mere.

Forskning

Det globale samtaleemne: Hvor udbredt er tinnitus?

Selvom mange studier har belyst forskellige aspekter af tinnitus og dens påvirkning, har der indtil for nylig været begrænset viden om, hvor udbredt tilstanden faktisk er på globalt plan. En nyere systematisk gennemgang og metaanalyse har nu estimeret, at tinnitus påvirker ca. 14 % af den voksne befolkning – svarende til over 740 millioner mennesker verden over. Heraf oplever mere end 120 millioner personer svære og invaliderende symptomer.⁴

Prævalensen steg med alderen, men der blev ikke fundet markante forskelle mellem kønnene. Tinnitus blev rapporteret af ca. 10 % af unge voksne, 14 % af midaldrende og hele 24 % blandt ældre.

Læs hele undersøgelsen her.



Klinisk vejledning



Videnskabelig anbefaling: Bedste praksis i behandling af tinnitus

Tinnitus involverer ikke kun det auditive system, men aktiverer også flere hjerneområder, der kan påvirke kommunikation, søvn og følelsesmæssig trivsel – ofte med en betydelig reduktion i livskvalitet til følge.⁵ Den primære behandlingsstrategi er at adressere den underliggende årsag. Når tinnitus optræder som et symptom på hørenedsættelse, er høreapparater en central del af interventionen.¹

Derudover peger evidensen på flere anbefalede tilgange i klinisk praksis:

- Uddannelse og rådgivning, som kan hjælpe patienten med at forstå de neurale mekanismer bag tinnitus og reducere angst og usikkerhed.
- Kognitiv adfærdsterapi (CBT/iCBT), som har dokumenteret effekt i forhold til at mindske tinnitusrelateret ubehag og styrke det mentale overskud.⁶

- Lydterapi, hvor brugen af behagelige eller beroligende lyde kan give midlertidig lindring eller øge evnen til at fokusere væk fra tinnitus – med baggrund i hjernens begrænsede kapacitet til at behandle flere auditive stimuli samtidig.⁷

Appbaseret rådgivning og støtte kan desuden være et relevant supplement – især for patienter uden adgang til specialiseret tinnitusbehandling.

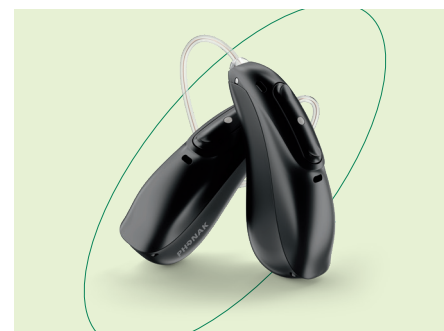
Ved at kombinere høreintervention med psykoedukation, lydterapi og CBT kan klinikere styrke patientens evne til at håndtere tinnitus og forbedre livskvaliteten markant.

Læs mere.



Produkt

Reduceret hyletone, mere liv: Sådan hjælper høreapparater tinnituspatienter



Ud over at forbedre hørelsen og mindske kommunikationsudfordringer kan moderne høreapparater også spille en vigtig rolle i lindringen af tinnitus.^{2,8}

Fleere mekanismer bidrager til den symptomlindring, som mange tinnituspatienter oplever ved brug af høreapparater:

- Øget auditiv stimulation hjælper med at rette opmærksomheden mod eksterne lyde som tale, radio eller TV – og væk fra tinnitus.
- Forstærkning af omgivelseslyde gør tinnitus mindre fremtrædende og mere håndterbar i hverdagen.
- Indbyggede lydfunktioner som støjgeneratore eller maskeringstone kan distrahere fra tinnitus og give yderligere lindring.

Event

Sammendrag af seneste virtuelle lægesymposium

Bedre sundhed gennem proaktiv håndtering af hørenedsættelse og tinnitus



Gik du glip af vores virtuelle lægesymposium i maj? Her får du et sammendrag med de vigtigste pointer og nyeste videnskabelige indsigter inden for høresundhed og tinnitusbehandling.

Bec Bennett, Dr. David Maidment og Prof. Dr. med. Berthold Langguth delte viden og kliniske erfaringer om lydens rolle i holistisk sundhed – herunder den ofte undervurderede indflydelse, som både hørenedsættelse og tinnitus kan have på den generelle sundhedstilstand og livskvalitet.

Symposiet er tilgængeligt på engelsk og kan ses med AI-genererede undertekster på mere end 60 sprog.

Lyt med her.



Alle børn fortjener muligheden for at høre godt



Vidste du, at 4 ud af 5 børn med hørenedsættelse bor i lav- og mellemindkomstlande?⁹

Ubehandlet høretab kan have alvorlige konsekvenser for et barns sproglige udvikling, adgang til uddannelse og mulighed for at deltage aktivt i samfundet på lige fod med andre. Hvor tidlig diagnostik og behandling er en selvfølge i mange lande, er disse livsændrende indsatser ofte utilgængelige i ressourcetrængte regioner.

Siden 2006 har Hear the World Foundation samarbejdet med lokale, betroede partnere for at tilbyde tidlig screening,

diagnostik og høreapparater til børn i udsatte områder. Vores projekter dækker regioner i Europa, Mellemøsten, Asien, Afrika og Latinamerika.

Gennem samarbejde med sundhedsmyndigheder og regeringer arbejder vi for bæredygtige løsninger, der styrker de lokale sundhedssystemer og skaber varig forandring.

Lær mere om Hear the World Foundation.



AudioNova tilbyder evidensbaseret tinnitusrådgivning med fokus på lydberigelse og kognitiv aflastning

Hos AudioNova tilbyder vi specialiseret tinnitusrådgivning med udgangspunkt i internationalt anerkendte behandlingsprincipper. Vores tilgang kombinerer lydberigelse via høreapparater med kognitiv rådgivning, og vi tager gerne imod henvisninger fra alment praktiserende læger og ØNH-specialister.

Tinnitus opstår i det auditive system, men vedvarende gener skyldes ofte, at lyden tillægges betydning og fastholdes i patientens opmærksomhed. Vores rådgivning har til formål at afdratisere tinnitus og støtte patienten i at opnå en mere neutral oplevelse af lyden – med

henblik på at reducere belastning og fremme habituer.

Et centralt element i behandlingen er lydberigelse, særligt hos patienter med samtidig hørenedsættelse. Forstærkning af omgivelseslyde reducerer tinnitussens perceptuelle dominans og bidrager til at normalisere det auditive input.

Vi anvender blandt andet lampe-analogien som pædagogisk redskab: Tinnitus er som en lampe, der lyser konstant. I dagslys bemærker vi den næppe, men i mørket virker lyset intenst. På samme måde bliver tinnitus mere påtrængende,

når der er stille omkring os – eksempelvis ved hørenedsættelse. Ved at tilføre lyd udefra via høreapparater kan tinnitus opleves som mindre markant og dermed lettere at leve med.



Kontakt

Sonova Audiological Care Denmark ApS
Hans Edvard Teglers Vej 5
2920 Charlottenlund

Email
doctor@audionova.dk



Tilmeld dig vores nyhedsbrev her



¹ Cima, R., Mazurek, B., Haider, H., Kikidis, D., Lapira, A., Noreña, A., & Hoare, D. (2019). A multidisciplinary European guideline for tinnitus: diagnostics, assessment, and treatment. *HNO*, 67(1), 10–42. <https://doi.org/10.1007/s00106-019-0633-7>

² Schiele, T. B.-P.-E. (2025). Predictors of Tinnitus Symptom Relief With Hearing Aids in a European Multicenter Study. *Ear and Hearing*. <https://doi.org/10.1097/AUD.0000000000001624>

³ Schmitt, R. (2025). *Reported reduction in tinnitus-related annoyance when wearing hearing aids*. [White paper based on a customer survey]. Phonak Field Study News. Retrieved from <https://www.phonak.com/evidence>

⁴ Jarach, C. M., Lugo, A., Scala, M., van den Brandt, P. A., Cederroth, C. R., Odono, A., ... Gallus, S. (2022). Global Prevalence and Incidence of Tinnitus: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA neurology*, 79(9), 888–900. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.2189>

⁵ Langguth, B. (2011). *Current Medical Research and Opinion*, 27(8), 1635–1643. <https://doi.org/10.1185/03007995.2011.595781>

⁶ Fuller, T., Cima, R., Langguth, B., Mazurek, B., Vlaeyen, J. W., & Hoare, D. J. (2020). Cognitive behavioural therapy for tinnitus. *Cochrane Database of Systematic Reviews*(1). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012614.pub2>

⁷ Sereda, M., & Hoare, D. J. (2024). Auditory Treatments of Tinnitus. In W. Schlee, B. Langguth, D. De Ridder, S. Vanneste, T. Kleinjung, & A. R. Möller (Eds.), *Textbook of Tinnitus* (2nd ed., pp. 575–587). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-35647-6_46

⁸ Jacquemin, L. G. (2022). Hearing more to hear less: A scoping review of hearing aids for tinnitus relief. *International Journal of Audiology*, 61(11), 887–895. <https://doi.org/10.1080/14992027.2021.2007423>

⁹ World Health Organization. (2021). *World report on hearing*. World Health Organization.