



COME **GESTIRE**
IL MIO **ACUFENE?**



**In tutto il mondo circa 250 milioni
di persone soffrono di acufene.**

COS'È L'ACUFENE?

Chi ne soffre percepisce dei suoni o dei rumori all'interno delle proprie orecchie, senza che essi siano, in realtà, causati da fonti sonore esterne. Questi suoni, di solito, vengono descritti come trilli, ronzii o fruscii che tendono a presentarsi in modo costante o saltuario.



QUALI SONO LE CAUSE DELL'ACUFENE?

L'acufene può insorgere per diversi motivi, ma è comunemente connesso con l'eccessiva esposizione ai suoni molto forti che danneggiano le delicate cellule ciliate, presenti nell'orecchio interno. Altre cause possono essere le infezioni dell'orecchio, l'invecchiamento, lo stress, un eccessivo accumulo di cerume, l'alta pressione arteriosa ed i disturbi nel sistema nervoso. Anche il fumo ed il consumo eccessivo di alcool, caffeina o medicinali, come ad esempio gli antibiotici o l'aspirina, possono aggravare il problema.



Fattori che possono
aggravare l'acufene.



COME POSSO **GESTIRE L'ACUFENE?**

Se pensi di soffrire di acufene, la prima cosa da fare è sottoporsi ad una visita specialistica. Le sedute di counselling con un audioprotesista qualificato, che abbia seguito una formazione specifica nel trattamento dell'acufene, aumentano le probabilità di successo e di poter riconquistare la tua qualità di vita. Spesso gli effetti del tinnitus possono essere notevolmente ridotti abbinando al counselling una terapia di stimolazione sonora.

Perché il suono aiuta?

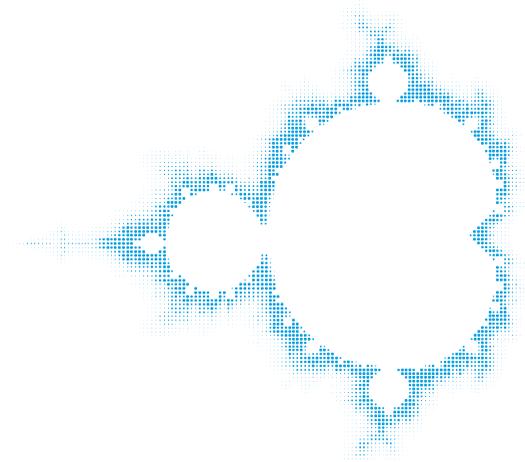
Il suono amplificato dagli apparecchi acustici, l'influsso di quello presente nell'ambiente, la musica oppure i toni prodotti dagli appositi generatori di rumore possono aiutare a minimizzare il contrasto tra i trilli ed i ronzii dell'acufene e l'ambiente sonoro circostante.



CHE COS'È **ZEN**?

Zen è un programma brevettato disponibile esclusivamente negli apparecchi acustici Widex.

Ispirandosi all'effetto piacevole e rilassante di alcuni tipi di musica, Widex ha sviluppato i toni Zen. Essi riproducono, in modalità casuale e mai ripetitiva, suoni armonici che favoriscono il relax e rendono l'acufene meno evidente. Dal momento che lo stress è uno dei fattori scatenanti del tinnito, ridurlo e agevolare il relax è di vitale importanza per poter trattare con efficacia il problema.



Per alcuni pazienti che soffrono di acufene il counselling, unito all'impiego di apparecchi acustici dotati di funzioni Zen, può essere la chiave per sentirsi meglio e riconquistare la propria qualità di vita. Gli effetti del programma Zen possono essere immediati, tuttavia per la maggior parte delle persone occorrono un po' di tempo e di pazienza, prima di poter trarne i massimi benefici. Parlane con il tuo Audioprotesista di fiducia: ti aiuterà a stabilire obiettivi realistici e, se necessario, potrà adattare il programma Zen in base alle tue esigenze personali.

Il programma Zen è pensato per un utilizzo quotidiano. È utile, ad esempio, per evitare il silenzio totale e per aiutarti a distogliere l'attenzione dall'acufene. Inoltre, è un valido alleato quando desideri meditare e rilassarti.

In Widex ricercatori, sviluppatori, audiologi ed ingegneri si impegnano ogni giorno per trovare le soluzioni giuste ai molteplici aspetti dei disturbi acufenici. Del resto, sono moltissime le persone che, in modo saltuario o persistente, hanno problemi d'udito. Siamo orgogliosi del nostro approccio specialistico ed esclusivo nell'affrontare l'acufene, poiché offre a milioni di persone incoraggiamento e possibilità concrete per gestire con efficacia questo problema.

RILASSAMENTO

ESERCIZIO 1



ESERCIZI E CONSIGLI

Scarica gratuitamente da App Store e Google Play la nuova app Widex Zen - Tinnitus Management con gli strumenti utili per trovare sollievo dal tuo acufene.



Lo stress può rendere più difficoltoso gestire l'acufene, anche perché spesso causa l'irrigidimento e la contrazione della muscolatura. Muoversi e fare esercizio fisico può aiutare a rilassarsi, riducendo così anche lo stress.

Si consiglia di dedicare almeno 15 minuti al giorno a questi esercizi di relax.

Ecco alcuni consigli da ricordare, durante il loro svolgimento:

- Sedersi su una sedia comoda, in un posto tranquillo e privo di distrazioni.
- Fare gli esercizi ascoltando i toni Zen, a meno che essi non costituiscano un'eccessiva distrazione, in qual caso, disattivarli.
- Togliersi le scarpe e indossare vestiti ampi e comodi.
- Non preoccuparsi se si prende sonno e ci si addormenta.
- Una volta conclusi questi esercizi, chiudere gli occhi, continuare a rilassarsi per un paio di altri minuti, respirare profondamente e, quindi, rialzarsi lentamente.

Rilassamento muscolare progressivo

Un modo per rilassare progressivamente la propria muscolatura è quello di concentrarsi su una parte del corpo alla volta, ad esempio, sul piede destro. Quindi, inspirare profondamente, riempiendo bene i polmoni e contraendo i muscoli il più possibile, per circa otto secondi.

RILASSAMENTO

ESERCIZIO 2

L'ideale è provare a tenere contratti soltanto i muscoli sui quali si è concentrati. Avvertire la tensione muscolare. Quindi, rilasciarla all'improvviso. Espirando lentamente, far sì che la tensione e il leggero indolenzimento abbandonino i muscoli per lasciar posto ad una gradevole sensazione di relax.

L'idea è quella di procedere sistematicamente, iniziando dalla testa e proseguendo giù fino ai piedi. Ecco come indicazione la sequenza da seguire:

- Testa (contrarre i muscoli del volto in una smorfia), collo e spalle. Torace e stomaco.
- Braccio superiore destro e mano destra. Braccio superiore sinistro e mano sinistra.
- Natiche, coscia destra e piede destro. Coscia sinistra e piede sinistro.

Rilassarsi per circa 10-15 secondi prima di ripetere la sequenza. L'intero esercizio dovrebbe richiedere circa cinque minuti.

Una volta terminato, contare da 20 fino a 0 e poi alzarsi lentamente.

Muoversi e fare esercizio fisico può aiutare a rilassarsi, riducendo così anche lo stress. Le seguenti attività, denominate "Respirazione profonda" e "Visualizzazione Guidata", richiedono non più di 5-10 minuti.

Respirazione profonda

Seguire i consigli indicati in precedenza e respirare in modo profondo e ritmico. Nello specifico, si deve completare per 20 volte il seguente ciclo:

- Espirare completamente attraverso la bocca.
- Inalare tramite il naso per 4 secondi (contando lentamente "mille, mille-uno, mille due, mille tre, mille quattro"...)
- Trattene il respiro per 4 secondi.
- Espirare dalla bocca per 6-8 secondi.
- Ripetere il tutto per 20 volte.

Tutto l'esercizio dovrebbe durare circa 5-7 minuti.

CONSIGLI PER GESTIRE I PROBLEMI DI INSONNIA

Visualizzazione guidata

Dopo aver raggiunto uno stato di relax grazie alla respirazione profonda, tenere gli occhi chiusi e continuare a respirare profondamente. Immaginare di essere nel luogo più bello e rilassante del mondo (una spiaggia oppure sull'acqua o su una nuvola).

Usare tutti i propri sensi e, mentre si ascoltano i toni Zen, cercare di immaginare e di percepire l'aria che accarezza la pelle, il profumo fresco del mare o della foresta, il gusto del proprio drink preferito. In alternativa ai toni Zen si può creare con la fantasia un ambiente sonoro piacevole e rilassante, immaginando di ascoltare i suoni dell'oceano e delle onde oppure quelli di un ruscello di montagna o ancora il crepitio del fuoco in un camino.

Una volta terminato, contare da 20 fino a 0 ed alzarsi lentamente.

L'esercizio "Visualizzazione Guidata" può essere molto utile e benefico, specialmente se eseguito dopo il rilassamento muscolare progressivo.

Uno dei problemi più comuni per chi soffre di acufene è la difficoltà ad addormentarsi o a dormire serenamente, senza doversi svegliare più volte nel corso della notte. Affrontare questi ostacoli è molto importante, perché la mancanza di sonno ha un impatto negativo sulla capacità di gestire l'acufene.

Gestire i problemi d'insonnia

Prima di affrontare i disturbi del sonno occorre considerare che una persona adulta, in media, ha bisogno di dormire otto ore per notte. Le nostre esigenze, inoltre, possono cambiare nel tempo. Ecco un elenco di consigli utili per favorire il riposo ed aiutare a superare eventuali problemi di insonnia:

- Stabilire un'orario fisso per andare a letto e per svegliarsi al mattino.
- Fare una passeggiata o dell'attività fisica per almeno dieci minuti al giorno, ma non prima di andare a dormire.
- Chiudere le tende e le tapparelle, in modo da tenere la stanza da letto piuttosto buia e ad una temperatura confortevole.
- Evitare di mangiare, guardare la tv o leggere a letto.
- Cercare di dormire preferibilmente sdraiati di lato o sulla schiena, ma non sulla pancia.
- Stabilire un piccolo rituale piacevole prima di andare a letto. In questo modo, ci si inizia a rilassare fin da subito. Provare, ad esempio, con un bel bagno caldo.

ZEN E I SUOI BENEFICI

- Una volta a letto, fare un respiro lungo e profondo e pensare soltanto a rilassarsi. Percepire il rilassamento di tutti i muscoli e concentrarsi su pensieri piacevoli e positivi.
- Tenere acceso un ventilatore, oppure un dispositivo che emette rumore bianco, per contrastare l'acufene.
- Prima di andare a letto, non intraprendere attività che possano stimolare dal punto di vista mentale o fisico. Evitare, ad esempio, di guardare il programma TV preferito o di praticare degli hobby.
- Evitare gli alimenti contenenti caffeina. Questa sostanza non si trova solo nel caffè, ma anche nelle bibite gassate, nel tè, nel cacao e nella cioccolata. Una o due ore prima di andare a dormire è meglio rinunciare anche all'alcool.
- Non riposare, né fare sonnellini pomeridiani o pre-serali. Se in quelle ore ci si sente molto assonnati, è preferibile fare una passeggiata invece di mettersi a dormire.

Se malgrado tutti questi suggerimenti si hanno ancora problemi di insonnia, evitare di rimanere svegli a letto per più di mezz'ora. È preferibile alzarsi e magari dedicarsi a qualche attività tranquilla. È meglio tornare a letto soltanto quando si è rilassati e pronti per dormire. In questo modo si riducono le "veglie" notturne.

La stimolazione sonora svolge un ruolo fondamentale nella capacità di gestire l'acufene. I suoni adottati, in genere, possono essere amplificati dagli apparecchi acustici, dai generatori di suoni o di rumore, dai suoni ambientali o dalla musica. Il loro utilizzo aiuta a ridurre il contrasto tra l'acufene e l'ambiente sonoro circostante, in modo da recare sollievo e attenuare il fastidio. Questo fa in modo che il cervello riceva più stimoli sonori possibili, evitando così la sua possibile iper-attività, che generalmente si verifica quando manca un'adeguata stimolazione sonora.

Il suono aiuta anche a rilassarsi. Dal momento che lo stress è uno dei fattori più comuni tra quelli che provocano l'insorgenza dell'acufene, ridurlo e favorire il relax è di vitale importanza per poter trattare con efficacia il problema.

Gli apparecchi acustici Widex si avvalgono del programma Zen, studiato proprio per aiutare a gestire gli effetti dell'acufene. Zen è regolato in base alla perdita uditiva personale e, una volta attivato, permette di sentire anche i rumori ambientali di sottofondo.



La nostra azienda contribuisce anche alla salvaguardia della natura. Possiede la certificazione Wind Made, un marchio di qualità globale in favore dei consumatori, nato per aiutarli ad identificare le aziende che producono utilizzando energia eolica.



Stampato da KLS/2017-06. 9 502 4562 006 #01
Widex A/S, Nymoellevvej 6, DK-3540 Lyngø

Publicazione riservata ai professionisti del settore.

WWW.WIDEX.IT

WIDEX[®]
HIGH DEFINITION HEARING