HOYRIBREK. Birte Rasmussen í Leynum er av teimum fleiri túsund fólkunum í Føroyum, sum líða av tinnitus – ein hoyriskaði, sum hevur við sær kroniskt sús ella ýl í oyrunum

Áhaldandi ýlið

Tað kemur meira enn so fyri, at Birte má taka hendurnar upp fyri oyruni av onkrum snjøllum ljóði. Mynd: Jens Kr. Vang

Eyðun Klakstein

Tað var frægast, tá tað ljóðaði sum smáar klokkur.

Men nú er tað bara ein áhaldandi ýl, sum minnir mest um ein av borunum, sum tannlæknarnir plaga at gera nýtslu av.

Hvønn tann einasta dag seinastu 15 árini hevur Birte Rasmussen havt eitt ljóð í oyrunum, og hon sleppur ongantíð av við tað aftur.

Hon hevur tinnitus.

Fleiri túsund føroyingar plágast av hesum brekinum, men tað er ymiskt, hvussu illa skaðin ger fortreð. Hjá summum er tað bara við hvørt – serliga um náttina, tá tað er friðarligt – at tey hoyra okkurt í oyrunum, meðan hava so nógv fortreð av tí, at bæði dagar og nætur líða undir hesum.

Øll hava fólk hava ikki somu eginleikar fyri at fáa tinnitus, men tað er ógjørligt at siga, hvør lættari fær tað.

Birte Rasmussen er ein av teimum, sum allatíðina hevur eitt óljóð í oyrunum, men hon sigur seg hava lært at liva við tí.

– Tað ræður um at hava gott humør og okkurt at takast við, sigur danska Birte, sum hevur mann úr Klaksvík.

Tey bæði fluttu til Føroyar fyri næstan seks árum síðani, og seinastu trý árini hava tey búð í Leynum.

Ringast um náttina

Birte Rasmussen er sum flest onnur ikki fullgreið yvir, hví hon hevur fingið tinnitus, men hon hevur ein illgruna um, hvør orsøkin kann vera.

– Tá eg var ung, dámdi mær væl at lurta eftir tónleiki, gjarna rocktónleiki, sum var frammi í tíðini, og eg var til nógvar konsertir. Har var ljóðið sjálvandi hart frá, og eg giti, at eg havi fingið tinnitus av hesum, sigur Birte.

– Nógv fólk fáa tinnitus av tónleiki, og tí haldi eg, at ungfólk eiga at ansa betur eftir oyrunum, enn eg gjørdi, tí tað er einki at ynskja sær at fáa tinnitus, sigur Birte Rasmussen.

Tað byrjaði við, at Birte við hvørt fekk eitt óljóð í oyruni, men tað fór burtur aftur. Til ein dag fyri 15 árum síðani. Síðani tá hevur hon hvønn dag skula livað við tinnitus.

– Tað er ringast um náttina, tí tað er so friðarligt. Tað kemur meira enn so fyri, at eg ikki sovið fyri ýlinum. Tá plagi eg at fara upp, seti meg í køkin við einum teppi rundan um meg og spæli upp á harmonikku, greiðir Birte frá.

»Tað er ringast um náttina, tí tað er so friðarligt. Tað kemur meira enn so fyri, at eg ikki sovið fyri ýlinum.«

Hendan dagin, vit vitja í teimum hugnaligu húsunum í Leynum, er tað dagin eftir eina av teimum náttunum, tá hon ikki fekk sovið fyri ýlinum.

– Eg hevði spælt harmonikku, áðrenn eg fór í song í gjárkvøldið, so í nátt hevði eg ikki hug at seta meg aftur.

Og so er ikki nógv annað at gera, enn at bíða eftir at møðin verður so nógv, at tað ikki slepst undan svøvni.

Tónleikurin ein hjálp

Birte hevur arbeitt sum sjúkrasystur og maðurin, Regin Havn Rasmussen, sum er ættaður úr Klaksvík, hevur siglt í nógv ár. Nú eru tey bæði pensjónerað, og tey njóta frítíðina í Leynum.

Tað er friðarligt í Leynum, men brimið hoyrist væl, og ein fossur nærindis húsunum dregur náttúruna inn í stovuna hjá teimum.

Eingir trupulleikar eru av hesum ljóðum, verri er til dømis við meira snjøllum ljóðum, tá ein bilur bremsar ella líknandi. Tað eru tónarnir, sum eru hægri enn tann, sum hon frammanundan hevur í oyrana, sum rættiliga kunnu arga. Tá sker tað í oyrunum á Birte, og tað kemur meira enn so fyri, at hon má taka hendurnar upp fyri oyruni, tá hon er úti millum fólk.

– Tá líkist eg helst einum býttlingi, sigur hon flennandi.

Men tónleikur, sum helst er orsøkin til, at hon plágast av tinnitus, er í dag ein stór hjálp.

– Tað nyttar einki at koyra tónleik hart frá, tí so verður ýlið í oyrunum verri. Tað er ógjørligt at doyva tað. Hinvegin er kynstrið at hava so mikið hart frá, at tað er spakuligari enn ýlið í oyrunum, tí tað kann lætta nógv um, sigur Birte.

– Tað er gott at hava tónleikin, hann er ein stór hjálp.

Bæði Birte og maðurin spæla á harmonikku, og tá vit eru og vitja spæla tey eisini eitt lag fyri okkum.

»Eg plagi at verða í góðum lag, og tað ger góðan mun. Tað ger bara ilt verri, um eg skuldi sett meg niður og latið meg tyngja av, at eg havi tinnitus.«

Okkurt at tríva í

Birte sigur, at hon nýtir hvørki sovi- ella nervaheilivág, men heldur ein positivan hugburð fyri at gera tað lættari at liva við tinnitus.

– Eg plagi at verða í góðum lag, og tað ger góðan mun. Tað ger bara ilt verri, um eg skuldi sett meg niður og latið meg tyngja av, at eg havi tinnitus. Hinvegin havi eg fleiri ítrív, og tey gera, at eg altíð havi okkurt at tríva í, sigur hon.

Og onkur úrslit av ítrívinum eru at síggja í húsunum. Á vegginum hanga fleiri málningar, sum Birte hevur málað.

– Eg skilji væl, at summi fólk fáa trupulleikar av tinnitus, tí tað er ein veruligur ampi, men tað nyttar einki at lata teg stýra av brekinum. Tú mást heldur gera títt til, at tú kanst liva við tí, og tað haldi eg hevur eydnast mær.

Birte hevur trupult við at greiða frá, hvussu tað ljóðar í oyrunum.

– Fyrr var tað eitt sús, síðani var tað sum eitt klokkuspæl í eina tíð, og tá kundi eg fáa tað at spæla okkurt lag. Tað var tað frægasta ljóðið, eg havi havt. Nú er tað eitt snjalt ýl. Tað minnir mest um ein tannlæknabor.

Bæði Birte og maðurin eru aktiv í felagnum fyri hoyribreka, og í dag verða tey sjálvandi við á einum fundi, sum er í Havn.

Har fara fólk, sum hava vitan um tinnitus, at greiða frá, og fólk, sum eru rakt av brekinum fara eisini at siga, hvussu tey klára at liva við tí áhaldandi óljóðinum í oyrunum.

– Tað er stórur áhugi fyri hesum fundinum, sigur Birte.

Og tað er kanska ikki so undarligt, tá hugsað verður um, at fleiri túsund føroyingar plágast av tinnitus.

Birte Rasmussen heldur, at tónleikur er orsøkin til, at hon hevur fingið tinnitus, men nú er tónleikurin ein stór hjálp, tá hon skal royna at liva við tinnitus. Hon og maðurin Regin Havn Rasmussen hava bæði tinnitus, og tey eru eisini kring til at spæla á harmonikku. Mynd: Jens Kr. Vang

Fleiri túsund plágast av tinnitus

TINNITUS. Eini 2000 føroyingar hava tað so ringt av tinnitus, at tað ávirkar lívsvirði hjá teimum

Fleiri túsund føroyingar plágast av tinnitus, og eini 2000 so ógvuliga, at tað hevur ávirkan á lívsvirði hjá teimum.

- Tinnitus er ein púra vanligur trupulleiki millum føroyingar, men tað er ymiskt, hvussu álvarsamur skaðin er, sigur Petur Ellefsen, yvirlækni á oyrnadeildini á Landssjúkrahúsinum.

Tinnitus er hoyriskaði, sum fólk uppliva sum kroniska sjóðan ella ýl í oyrunum. Eingin medisinsk viðgerð er fyri brekið, og tí mugu fólk læra seg at liva við tí. Summi siga seg tó fáa linna av fysioterapi, zoneterapi ella akupunktur. Og tað ber eisini til at leita hjálp hjá sálarfrøðingum, sum eru serkønir á økinum.

Fólk fáa tinnitus av ymiskum orsøkum. Brekið er vanligt millum eldri fólk, men eisini fólk, sum hava verið útsett fyri ógvusligum óljóði, fáa tinnitus. Tað eru til dømis maskinmenn, tónleikarar og fólk, sum lurta nógv eftir tónleiki.

- Øll kenna til, at tað ýlir í oyrunum, tá tey hava verið útsett fyri nógvum óljóði. Í flestu førðum fer hetta ýlið burtur aftur eftir styttri ella longri tíð, men verða fólk útsett nóg leingi fyri ógvusligum óljóði, verður tað til ein kroniskan trupulleika, sigur Petur Ellefsen, yvirlækni.

- Eg kann ikki bjóða nakra beinleiðis viðgerð fyri tinnitus, men vit plaga at greiða sjúklingunum frá, hvat tað er, sum skapar trupulleikan, og tað kann ofta hjálpa. Harafturat meta vit um, um viðkomandi plágast so nógv av tinnitus, at neyðugt er við einum hoyrtóli ella einum maskeringstóli.

Hetta síðsta er eitt tól, sum sendir eitt ljóð inn í oyra, sum skal mótviga tinnitus-ýlinum.

Í dag verður ein fundur um tinnitus. Har fara fólk, sum kenna trupulleikan ella hava vitan um hann, at greiða frá.