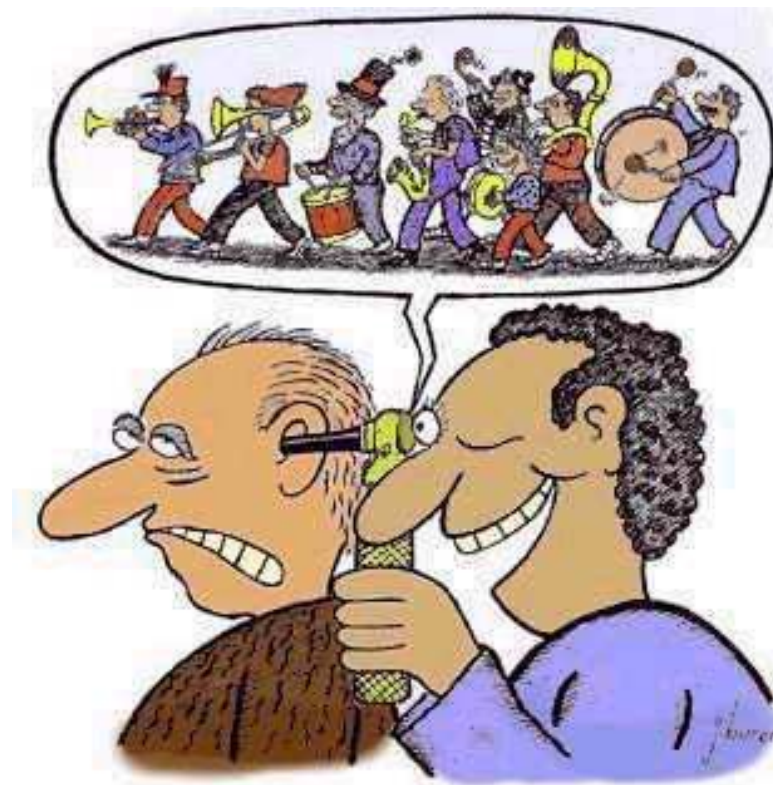


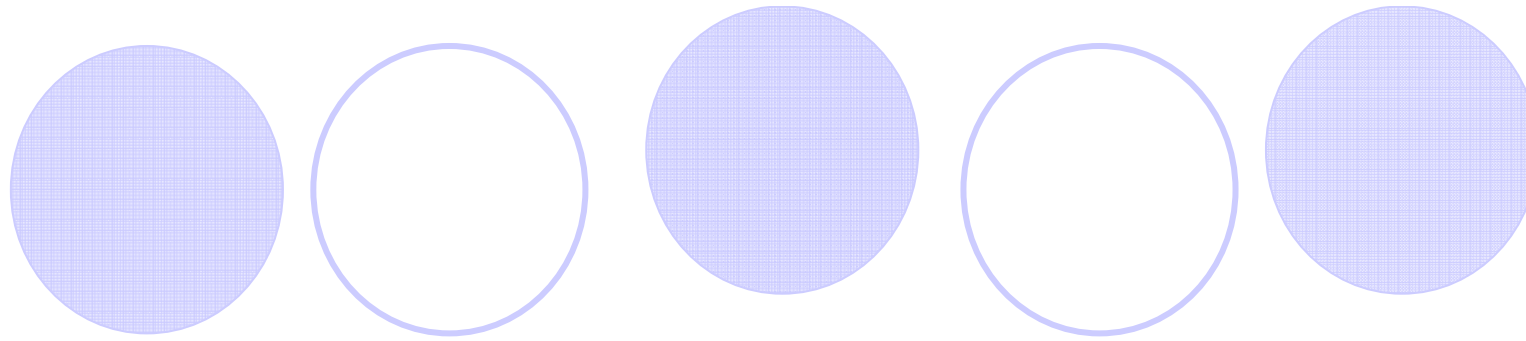
Center for Kommunikation - Herning Høreafdelingen

Stine Borges
Tinnituskonsulent
Audiologopæd, cand. mag.

Håndtering af tinnitus

- Hvilke ting i forhold til min tinnitus har jeg selv indflydelse på?
- Hvad er der af muligheder for hjælp til håndteringen?
- Hvad kan der gøres teknisk? rådgivningsmæssigt?
- Hvor finder jeg hjælpen?






Tinnitus er et symptom – ikke en sygdom. Dog kan det være en alvorlig lidelse.

- det er derfor vigtigt at man er lægelig udredt.

Hvad ved vi om tinnitus

- Tinnitusniveau og stressniveau følges ad
- Tinnitus påvirker koncentrationsevnen, opmærksomheden og hukommelsen kan være påvirket af tinnitus
- Ofte opleves indsovningsproblemer
- En del kan ikke slappe af når der er stille
- Sociale aktiviteter som biografure, cafebesøg og middagsgæster er ind imellem påvirket af tinnituslyden
- Spændinger i nakke/skuldre, hovedpine, træthed
- Høreapparatbehandling/lydstimulering kan have positiv effekt på graden af tinnitusgener.



Evidensbaseret tinnitusbehandling

- Går ud på at få trænet hjernen op i at ”overhøre” tinnitus.
- Håndteringen af tinnitus hænger bl.a. sammen med ens livsvilkår og ens måde at være i verden på.
- Den ramte skal tage ansvar for egen bedring og arbejde bevidst med egne tanker omkring tinnitus.
- Tekniske hjælpemidler kan gøre arbejdet væsentligt nemmere, men det er ikke alle der har gavn af dem.



Evidensbaseret tinnitusbehandling

Nogle når kun til trin 1 og klarer sig selv derfra. Andre har behov for det hele.

1. **Information om mulighederne muliggør bevidste valg**
2. Lydbehandling
3. Individuel rådgivning omkring tinnitushåndtering
4. Fysioterapi el.l. til afspændning
5. Psykolog behandling ved kognitiv tilgang.

Ang. Forsøgsbehandlinger og avisartikler.

1. Information

- det er vi allerede godt i gang med i dag.

Vi skal opnå forståelse for tinnitus og derfor kunne handle ud fra korrekt viden.

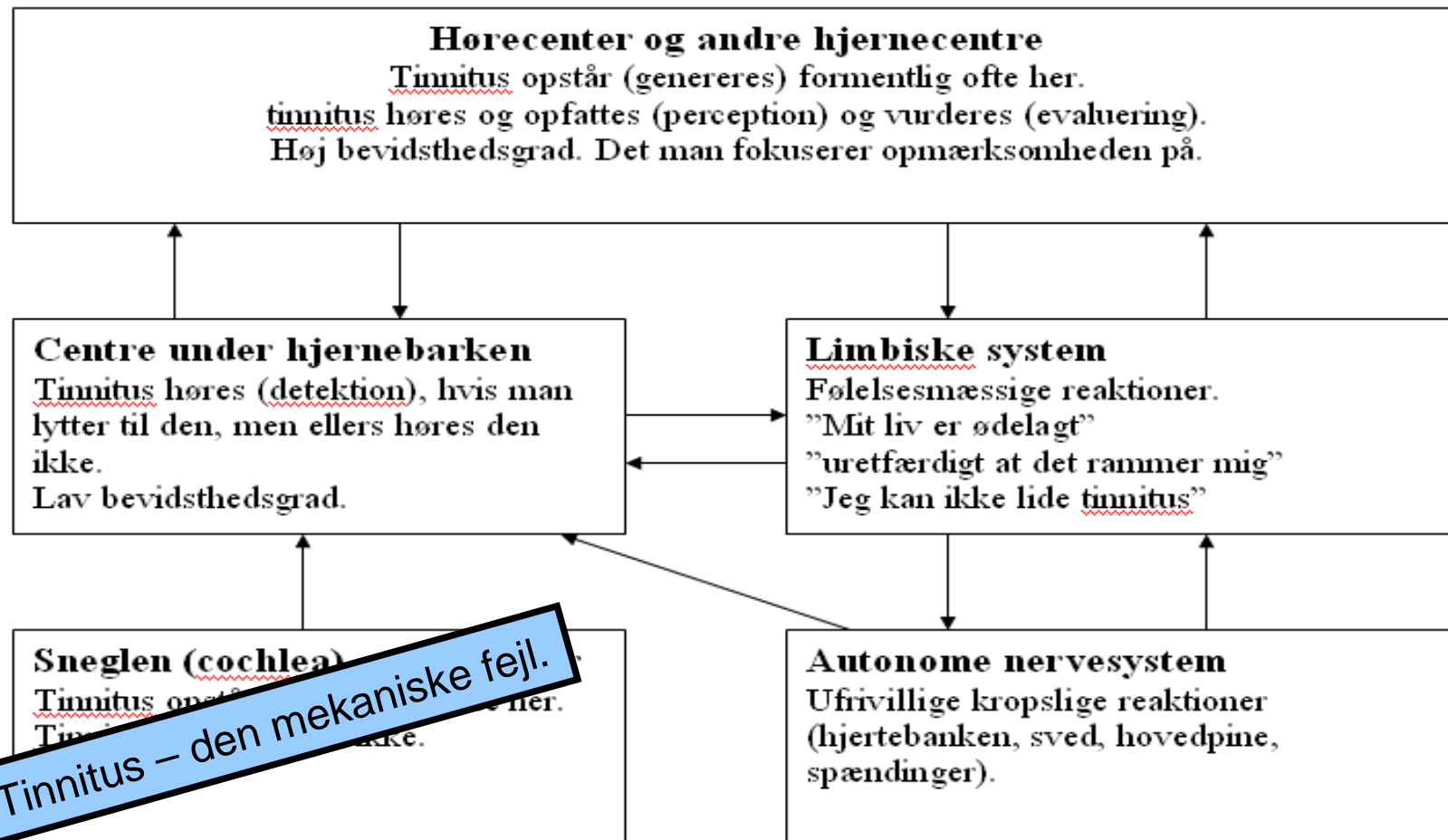
- Tures oplæg
- Gennemgang af nogle aspekter som KAN påvirke tinnitus håndtering.

**Tinnitus:
Den mekaniske fejl
og
De forstærkende faktorer!**

Den neurofysiologiske model

- til forståelse af tinnitus og hyperakusis.

Anset på verdensplan som velegnede til forklaring og benyttes både i TRT og kognitiv behandlingsterapi.



Sanseopfattelse (perception)

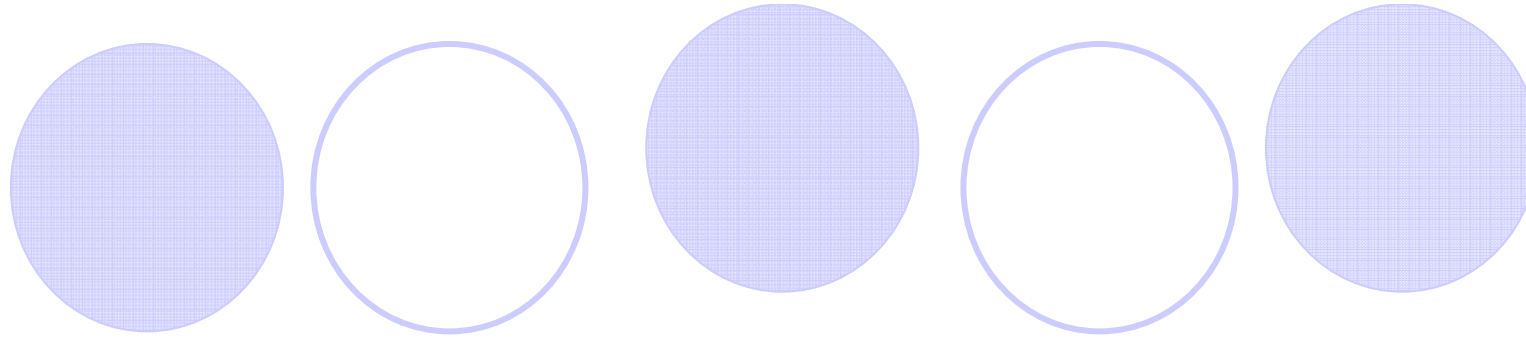
- Hjernen bombarderes konstant med sanseindtryk: syn, hørelse, lugt, smag, følesans.
- Hjernen sorterer langt det meste fra fordi det opleves som ligegyldigt.
- Det **vigtige** får vores opmærksomhed.
- Hvad er vigtigt?

Vigtigt / Ligeegyldigt

Faresignaler opfattes altid som vigtigt.

- Alle de lyde, vi er vant til, og som vi er ligeglade med, kan vi overhøre fuldstændigt.

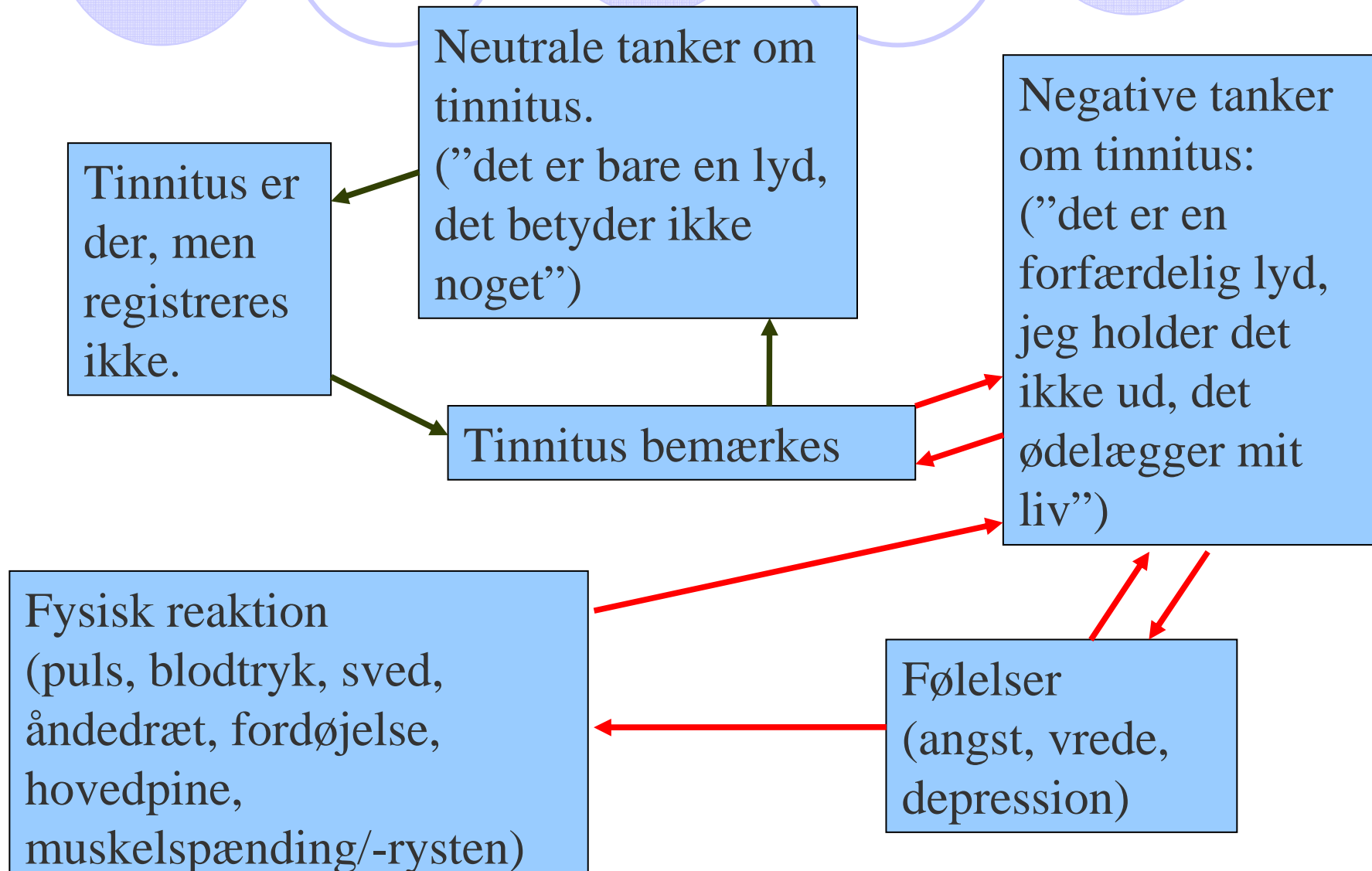




Video

Hvorfor oplever vi tinnitus så forskelligt?

Mette Grønlund





Evidensbaseret tinnitusbehandling

1. Information om mulighederne muliggør bevidste valg
2. **Lydbehandling**
3. Individuel rådgivning omkring tinnitushåndtering
4. Fysioterapi el.l. til afspændning
5. Psykolog behandling ved kognitiv tilgang

Ang. Forsøgsbehandlinger og avisartikler.

Lydbehandling'

Kan være relevant, især hvis stilhed er generende.

"Hvad kan jeg sætte i stedet for stilhed når jeg skal slappe af?"

Hvilken type der er relevant afhænger af jeres hørelse og individuelle symptomer.

Lydbehandling er ikke for alle: Min erfaring siger at ca. 60% har glæde af det.

- lydfølsomhed/hyperakuse
- sensitivitet som person

Lydbehandling kan være så simpelt som at sørge for at man ikke er i stilhed. Afslappende musik som lydkullise.



Forstærkning med høreapparater

- ikke ret meget forskning = afprøvning!

Min erfaring:

- Selv mindre høretab kan have glæde af forstærkningen pga tinnitus.

Afprøvning:

- Kort periode på et kommunikation center efterfulgt af evt. henvisning til et sygehus til udlevering.
- Udlevering på en audiologisk afdeling med mulighed for at returnere til kreditering inden for 3 måneder (vigtigt!).

Tinnitus maskering

Hvis der ingen høretab er OG som supplement til høreapparatbehandling.

- Costume made I-øret maskere: bredbådsstøj.



Kombinationsapparater

- **Siemens Life:**
Høreapparat med
tinnitusmaskeringsprogr
am: Forskellige
muligheder for støjtype.



- **Widex med zenfunktion:** Har kun en støjtype men derudover zenfunktion, som er afprøvet til at maskere tinnitus, men også virke afslappende.



Maskering og evt. TRT

(tinnitus retraining therapy - tilpasset udviklingen)

Fuldmaskering:

- Øjeblikkelig lindring.
Bruges når tinnitus generer.
- 60 % succes, men begrænset langtidseffekt.

TRT bruger delvis maskering:

- Tilvænning
- Struktureret forløb på 1 år, med løbende opfølgning.
- 8-12 timer dagligt
- 75-85% succes

Indsovningsproblemer pga tinnitus

Indsovningsproblemer kan være forårsaget af mange ting. Blandt andet:

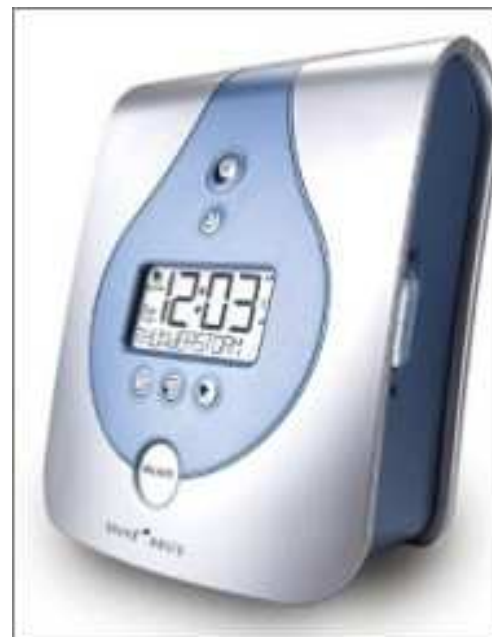
- Ændringer i sovebehov pga. alder.
- Dårlige sovevaner: middagslur, manglende afslapning inden sovetid, manglende motion, kaffe el.l.
- Tinnitus: pga stilheden i lokalet stiger tinnitus


Bedsidemasker/ WNG

(White Noise Generator)

Simpelt koncept med høj effektivitet:

- Der skal ikke være stille.
- Lyden skal være afslappende og uden progression.
- Lyden skal ikke genere naboen og
- skal helst gå ud når man er faldet i søvn.





Evidensbaseret tinnitusbehandling

1. Information om mulighederne muliggør bevidste valg
2. Lydbehandling
3. **Individuel rådgivning omkring tinnitushåndtering**
4. Fysioterapi el.l. til afspændning
5. Psykolog behandling ved kognitiv tilgang

Ang. Forsøgsbehandlinger og avisartikler.

Individuel rådgivning /TRT

Formål: Individuel rådgivning i forhold til de subjektive tinnitus gener. Indholdet kan variere meget.

- Udarbejdelse af planer for hvordan man bedst kan lære at flytte fokus væk fra tinnitus.
- Konkrete råd i forhold til den enkeltes livssituation.
- Opfølgning på lydbehandlingsforløb.

Tilgangen varierer fra sted til sted:

- Terapeutisk forløb.
- Enkelte steder har de psykolog og fysioterapeut tilknyttet.



Evidensbaseret tinnitusbehandling

1. Information om mulighederne muliggør bevidste valg
2. Lydbehandling
3. Individuel rådgivning omkring tinnitushåndtering
4. **Fysioterapi e.l. til afspændning:** Via lægehenvi-
sning med egenbetaling (forskning =effektiv)
5. **Psykolog behandling ved kognitiv tilgang:** Via
lægehenvi-
sning med egenbetaling (forskning =
effektiv)

Ang. Forsøgsbehandlinger og avisartikler.

Hvor kan jeg søge hjælp?

Høreforeningens ménière og tinnitus kontaktteléfono: 70104929,

www.tinnitusudvalg@hoeforeningen.dk



Høreinstitutter og kommunikationscentre: (et øjebliksbillede)

- Center for Kommunikation, Herning, tlf. 96284900.
- Hillerød Kommunikationscenter, tlf 48242200.
- Kommunikationscentret Region Hovedstaden, Hellerup, tlf. 45114700
- Center for Specialundervisning, København S, tlf. 32860686.
- Videntcenter for specialpædagogik, Næstved, tlf 55886900.
- CRS Odense, tlf 63146214.
- Center for specialundervisning, Roskilde, tlf 46317220.
- CSU Slagelse, tlf. 58575760.
- CKU Viborg, tlf. 87255744 el. 96166615.
- Kommunikationscenter Thisted, tlf. 99172725.
- Center for Kommunikation og Hjælpemidler, Vejle, tlf 79436060.
- Institut og syn og hørelse, Ålborg, tlf.96313500.
- Tale-Høreinstituttet, Høreafdelingen, Århus, tlf 87289400.
- Kommunikationscenter Esbjerg, tlf. 76167630.
- CHK Sønderjylland, tlf 73766000.
- Kommunikationscentret Bornholm, tlf 56926400.
- Høreteamet ASV specialrådgivningen, Horsens.
- Hørecentrum Midt, Randers
- Silkeborg Kommune, Hjælpemiddelsektionen.

Tinnitus føles værre...

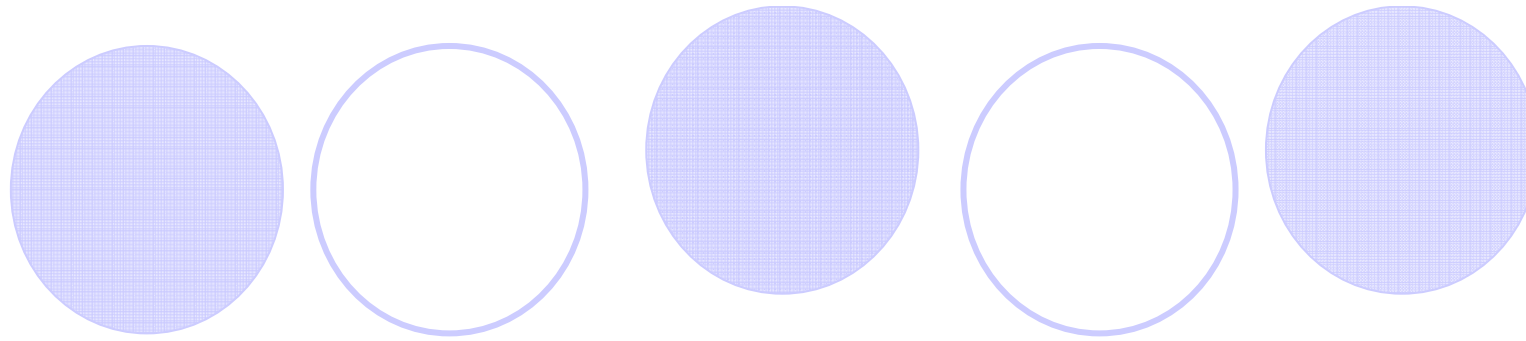
- i stille omgivelser
- når man er opmærksom på den
- når man er bekymret eller bange for den
- når man er stresset, ulykkelig, deprimeret
- når man er fysisk anspændt

Tinnitus føles bedre...

- når der er almindelig baggrundsstøj
- når man koncentrerer sig om noget andet
- når man ikke er bange eller bekymret for den (uvigtige sanseindtryk sorteres fra)
- når man er glad, morer sig, har det godt, føler sig tryk.
- når man er fysisk aktiv
- når man er fysisk afspændt.

Hvad kan jeg selv gøre...

- Undgå stilhed
- Vær opmærksom på dit energiniveau
- Få afklaring omkring hørelse om mulighed for høreapparatbehandling og/eller lydstimulering
- Vær opmærksom på dit stressniveau
- Tinnitus påvirker koncentrationen, opmærksomheden og hukommelsen så sæt dit ambitionsniveau ned.
- Sæt de grænser som er nødvendige for dig – respekter dig selv.



Center for Kommunikation - Herning Høreafdelingen

Stine Borges
tinnituskonsulent
audiologopæd, cand. mag.

I dag har du hørt en masse om tinnitus. Er der noget af det du kan bruge i din hverdag, når du går herfra...

?