



# tema:tinnitus

TILLÆG I HØRELSEN • NR. 08 • SEP 2007



# En hverdag med tinnitus

Anita Tiderman har haft tinnitus det meste af livet.

En enerverende nabostøj fremprovokerede desuden lydoverfølsomhed. Anita har imidlertid sine egne måder til at gøre hverdagen udholdelig

**J**eg har haft lyd i ørerne, så længe jeg kan huske tilbage. Jeg ved faktisk ikke, hvordan det er at leve uden tinnitus, fortæller Anita Tiderman, 62, der har en baggrund som tegner.

Som ganske lille fik Anita et lydchok. Hun blev udsat for en kraftig larm fra en flyvemaskine, der passerede tæt henover huset i den lille svenske by Finspång, der ligger nær en militærflughavn i Östergötland.

- Da jeg var barn, var jeg meget bange for høje lyde. Valborgsaften fejres særligt i Sverige, hvor foråret skydes ind. Man tænder store bål, og studenterne synger forårssange. I Finspångs slotspark stod en gammel kanon, som blev fyret af nogle gange i løbet af aftenen. Den lyd gik lige i maven på mig.

## At give slip

Anita, der kom til Danmark i 1966, har arbejdet som tegner i 30 år. Hun startede som autodidakt freelancetegner på Femina og har siden lavet illustrationer til forskellige ugeblade, reklamebureauer og forlag. For seks år siden startede Anita på 'Krop og Kunst', et kombineret male- og kropsbevidsthedskursus på den Tværfaglige Sundhedsklinik, hvor hun også bruger sit kunstneriske talent, men på en lidt anden måde:

- Dét at male frit og illustrere som freelancetegner er for mig to forskellige måder at løse opgaver på. Når jeg illustrerer, har jeg en bunden opgave, jeg skal gå ud fra. På Krop og Kunst kan jeg gøre fuldstændig, som jeg har lyst til. Det er utrolig svært "at give slip". Det skal man faktisk øve sig i. Men det er dejligt. Jeg kan mærke, det lige som bare kommer af sig selv. Jeg holder op med at tænke og maler bare. Bag arbejdsbordet hænger et billede af en kvinde, der poserer hen over en lagkage med chokolademænd, der rækker op efter hende. Mange af Anitas glade motiver forestiller kager og lækkerier.

- Det er måske fra den svenske kultur, som går meget op i det. Jeg har jo også en datter, der er konditor, så det smitter vel lidt af, ler Anita.

## Får lyst til at flygte

Anita beskriver sin tinnitus som en susen, der nogle gange slår over i den tone, man hører når fjernsynsprogrammerne er slut.

- Jeg hører også klik-lyde men har hele tiden den meget høje susen og synes, det er mærkeligt, at ingen andre kan høre den, ler Anita, som bare får lyst til at flygte et eller andet sted hen, hvor der er helt stille, når det er rigtig slemt.

Ud over sin tinnitus er Anita blevet lydfølsom. For 7-8 år siden fik hun en underbo, der var professionel musiker.

- Han havde en kæreste, der spillede violin dagen lang, og det blev bare for meget. Det satte lige som gang i min lydfølsomhed. Når jeg blev stresset, blev min tinnitus og lydfølsomhed meget høj. I en periode arbejde jeg på en tegnstue inde i byen. Men det var så uheldigt, at tegnestuen lå oven på en nyåbnet tøjbutik, hvor de spillede teknomusik. Det vibrerede så selv min tekop dansede på bordet, fortæller Anita med et skævt smil og tilføjer:

- Fordi jeg er blevet lydfølsom, tror folk, at jeg ikke kan tåle lyde i det hele taget. Det er ikke helt rigtigt. Jeg kan blive forskrækket over kanonslag, men det generer mig ikke at stå og se helt almindeligt fyrværkeri blive skudt af, siger Anita, for hvem nogle lyde er langt mere uudholdelige end andre. For eksempel er nabostøj og håndværkere enerverende:

- Man kan jo ikke gå hen og fortælle dem, at de skal lade være med at slibe gulve af. Så er man nødt til at gå ud, hvis man har mulighed for det. Selv om min underbo er flyttet i dag, kan jeg få det rigtig skidt, når folk larmer, og jeg ikke kan gøre noget ved det. Det er mest i ejendommen, fordi man er tvangsindlagt til at høre på andres lyde. Hele kroppen reagerer faktisk, og jeg begynder fysisk at ryste. Jeg får kvalme og bliver mere angst. Det er utroligt ubehageligt.

Ud over lydproblemet har Anita fibromyalgi, som er en slags smerte, der vandrer rundt i kroppen.

- Det er, som du har fået visit af én, der er flyttet ind i dig og ikke kan finde ud igen, sammenligner Anita. Smerten flytter sig rundt i hele kroppen. Lige nu er den i fødderne, og kan finde på

at bevæge sig til min ryg eller skuldre. Så er det som min energi slipper op.

### At synge i kor

Anita kan til en vis grad 'dæmpe' tinnitus ved at have et 'lydtapet' i form af en radio eller noget musik, der kører i baggrunden. Oftest sover hun også til musik for at distrahere tinnitusen. Via sin audiologiske afdeling fik Anita en såkaldt 'masker', en lydmaskine, der gav en enkel lyd, som lå uden for ørerne. Men hun foretrækker at lytte til stille musik.

*- Jeg har mødt mange, hvis høretab er et altoverskyggende problem. Men for mig har høretabet altid blot været en del af mig.*



### info

#### Rådgivning

Du kan få professionel rådgivning om lydfølsomhed, tinnitus, svimmelhed, Ménières sygdom og høretab på Den Tværfaglige Sundhedsklinik. [www.sundhedsklinik.dk](http://www.sundhedsklinik.dk). Hvis du kan tale i telefon er der rådgivning på tirsdag kl.11-14 på 33 25 54 55.

Landets høreklivniker tilbyder også rådgivning. I øjeblikket er det ikke alle høreinstitutioner og kommunikationscentre, der tilbyder TRT-behandling.

- Jeg kan for eksempel godt lidt Niels Ejers MusiCure-serie og slapper godt af til 'Equator', 'Fairy Tales' og 'Journey'. Instrumenteringen er bygget lidt op på samme måde i dem alle tre med harpe, cello og obo.

Derudover bruger jeg det 'at synge i kor', siger Anita med glimt i øjet og tilføjer: - Man kan simpelt hen kun blive i godt humør, når man synger. Det er også en fin måde at være sammen med andre mennesker som til Krop og Kunst.

### Gå ud i lyden

Anitas erfaring er, at man skal undgå at isolere sig med sin tinnitus:





## info

### Anitas musikfavoritter:

MusiCure kan købes via apoteket eller på [www.musicure.dk](http://www.musicure.dk). Efterhånden har Niels Eje komponeret 6 cd'er der alle er genreløse med hvert sit tema. Naturlyde og akustiske instrumenter spiller en væsentlig rolle i musikken. Waves er sidste nye inspireret af vandlyde.

Loreena McKennitt: følsom irsk/keltisk musik og blid sang

Aiolah: Blid New-age

Robert Monroe: Metamusik:

Via forskellige elektriske impulser stimuleres venstre og højre hjernehalvdel til at opfange et fælles 'tredje signal'. Der er ikke tale om en aktuel lyd men elektriske signaler, der stimulerer hjernen.

- Man skal ikke undgå lyde, for det kan man alligevel ikke. Jeg tror, det er meget individuelt, hvilke lyde man generes af, og det betyder også noget, hvad man i

forvejen har med sig i sin bagage. Anita vil råde andre i samme situation til at forsøge at placere opmærksomheden på andre ting.

- Hvis du bare sidder og stirrer ud i luften, er det kun din egen tinnitus, du hører. Jeg har for eksempel mit arbejde, og når jeg er optaget af det, lægger jeg ikke så meget mærke til tinnitussen. Jeg cykler også gerne. Nogle gange kunne jeg ønske mig at være i et fællesskab af en slags, et 'senior-bofællesskab'. For hvis alle har tinnitus og er lydfølsomme, vil man jo tage hensyn til dét og kunne støtte hinanden, foreslår Anita. Idéen er hermed givet videre.

Noget som nok også fremover vil hjælpe Anita med at flytte fokus er rollen som nybagt mormor for første gang. Datteren Johanna var nemlig sat til termin i august.

## En "masker" kan hjælpe

Uanset hvilken lyd hyletonen i ørene hos en tinnitusramt har, så opleves den som høj og irriterende. Den opleves som et lyd-mæssigt fremmedlegeme, der i værste fald påvirker alle dele af den ramtes liv.

Derfor opfundt man for en del år siden en tinnitusmasker, som i dag oftere kaldes for et desensibiliseringsapparat.

Apparatet virker ved at sende en såkaldt bredfrekvent og lav støj ind i øret, og det reducerer den tinnitusramtes fornemmelse af at have en høj lyd inde i hovedet.

Logikken bag behandlingsmetoden er, at hjernen opfatter en bestemt lyds styrke i forhold til det øvrige lydbillede, der omgiver den pågældende lyd, f.eks. hyletonen fra tinnitussen. Ved at skyde den svage baggrundsstøj fra apparatet ind mellem hyletonen og det øvrige lydbillede reducerer man den oplevede forskel mellem hyletonen og de lyde, der er omkring en.

Det får den tinnitusramte til at opleve hyletonen som betydeligt mindre generende.

Desensibiliseringsapparatet betragtes i dag som en virkningsfuld og anerkendt måde at behandle tinnitusramte på.

Undersøgelser viser i øvrigt, at tinnitus normalt mindskes med tiden, fordi hjernen bliver vant til lyden. bela

## Rapport på vej

En længe ventet rapport om effekterne af et interessant kursusforløb for tinnitusramte bliver færdig i løbet af efteråret.

Det oplyser Preben Skellgaard fra Center for Hjælpemidler og Kommunikation i Aabenraa Kommune.

Tinnituskursernes vanlige elementer - rådgivning og vejledning - er garneret med brug af såkaldte åben-tilpasset høreapparater. Det er bag-øret-apparater, hvor man har udstyret folk med en paraplyformet skive med masser af huller i, i stedet for den vanlige øreprop. Samtidig har disse apparater kunnet lave særskilt forstærkning inden for visse frekvensområder, sådan at apparaterne også har kunnet fungere som en tinnitusmasker.

Kursusforløbet kørte det meste af sidste år, og det er gået godt, oplyser Preben Skellgaard.

For at få projektets effekter dokumenteret, bad man Sydjysk Universitetscenter skrive en videnskabelig undersøgelse sammen. Men tekniske problemer har forsinket evalueringen af forsøget. De programmer, som Center for Hjælpemidler og Kommunikation har brugt til at opsamle en mængde data fra de involverede kursister, har hidtil ikke kunnet fungere sammen med de programmer, som universitet bruger til at lave evalueringer med.

Problemerne blev løst op under sommerferien, man nu kan komme videre i evalueringen af det project, som de involverede medarbejdere selv betragter som en success.

bela

# Fakta om tinnitus

Tinnitus er en susen, ringen, brummen eller hylen for ørerne – en lydoplevelse, der kommer fra en lydkilde i ens egen krop og ikke udefra. Selv om tinnitus omtales meget i disse år, er det langt fra en ny sygdom. Lige siden oldtiden har man hørt om den, og den har været beskrevet over 1000 år tilbage.

AF JOURNALIST MERETE RØMER ENGEL

## Udbredelse

Der er heller ikke beviser for, at antallet af tinnitustilfælde skulle være steget inden for de seneste år. Engelske og svenske undersøgelser viser, at 10-20% af befolkningen har tinnitus i en eller anden form. Det er dog kun et par procent, der føler sig generet af tinitussen i dagligdagen og under 1% af befolkningen, som lider af tinnitus i så voldsom en grad, at det indskrænker deres mulighed for at leve et normalt liv.

## Symptomer og årsag

Når man har tinnitus, vil man ofte have andre symptomer ved siden af. Det kan være lydoverfølsomhed, nervøsitet, depression, koncentrationsbesvær og stress.

Man kender ikke årsagen til, at tinnitus opstår, men den optræder ofte i forbindelse med hørenedsættelse og øresygdomme.

## Tinnitus-tonen

Hvis ørelægen forøger at identificere tinnitus-tonen, vil det oftest vise sig, at tonen ikke er voldsomt kraftig. Lydstyrken ligger som regel lige over høregrensen, selv om den opleves meget kraftigere og voldsomt gene-

rende af personen selv. Og det er jo lige præcis det – hvordan det opleves af personen selv – der er væsentligt.

## Behandling

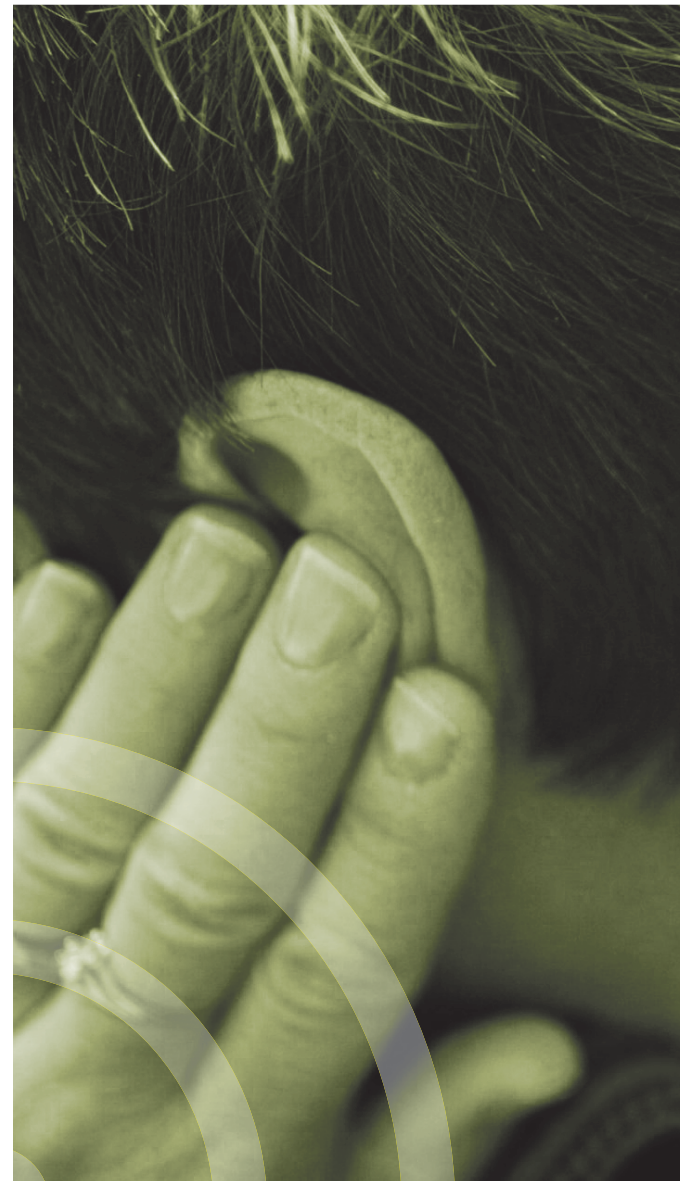
Selv om tinnitus har været kendt i flere tusinde år, eksisterer der ikke nogen behandling, der kan fjerne tinnitus

Men der kan godt gøres noget. Tinnitus Retraining Terapi med rådgivning og lydterapi hjælper en del.

Den typiske vej vil være, at man først henvender sig til en offentlig høreklinik på et hospital eller til en privatpraktiserende øre-, næse-, halslæge. Her kan man så enten igangsætte en behandling eller, hvis en sådan ikke findes henvise til et kommunikationscenter/høreinstitut. Hvis lægen siger, at du må lære at leve med din tinnitus, ved vedkommende ikke nok om lidelsen.

## Hjælpemidler

Der findes bl.a. små flade højtalere, der kan placeres under hovedpuden. Med afslappende musik eller taleprogrammer fra radioen, kan de være en stor hjælp, når man skal falde i søvn. Grunden er, at opmærksomheden så flyttes væk fra tinitussen og over på musikken eller talen. Der findes også puder med indbyggede højtalere.



# Tinnitus-kursus griber dybt

Tinnitusramte vænnes på kursus til at tage hånd om den stress, der påvirker tinnitusen negativt

AF BENNY LAURIDSEN

Gennem mere end ti år har Høreinstituttet i Aalborg tilbudt gratis kursusforløb til nordjyske tinnitusramte.

Det har mange benyttet sig af – og i de senere år har man årligt haft cirka 200 kursister, hvoraf de mest belastede tilbydes 12 måneder lange kursusforløb. Målet med kurserne, der typisk foregår i hold - men også kan foregå i individuelle forløb hvis det står rigtig slemt til - er at lære kursisterne at vænne sig til at leve med tinnitusen, uden den bliver altoverskyggende og konstant problematisk.

Kurserne, der kaldes for KIT-kurser – Kurser i tinnustilvænnning – ledes af et team, der i øjeblikket består af hørepedagog Kirsten Lind og tinnituskonsulent Henrik Ellesø, og de er åbne over for alle, tinnitusramte såvel som pårørende, der kan komme direkte fra gaden og ind på kurset uden en henvisning. Det eneste startkrav til tinnitusramte er, at de er ordentlig undersøgt høremæssigt.

## Tinnitus holder pauser

- Et af de væsentligste mål er at bryde folks opfattelse af, at tinnitus er der døgnet rundt. Det er jo ikke tilfældet, for der er huller i døgnet, hvor

den ikke larmer. De huller skal gøres stadig større, og det træner vi gennem bl.a. defokuseringsøvelser, hvis mål er at lære folk at lukke af for tinnitus ved at koncentrere sig om noget andet. De skal lære, at der er et filter i hjernen, som kan bruges til at holde tinnitus væk. Det har mange svært ved at tro på i starten. Men når de oplever, det vitterligt er tilfældet, så begynder de for alvor at flytte sig i den rigtige retning, og det opleves af mange som et meget stort gennembrud hen imod at få en hverdag, hvor tinnitus ikke overskygger alt andet, forklarer Henrik Ellesø.

## Tage ansvar selv

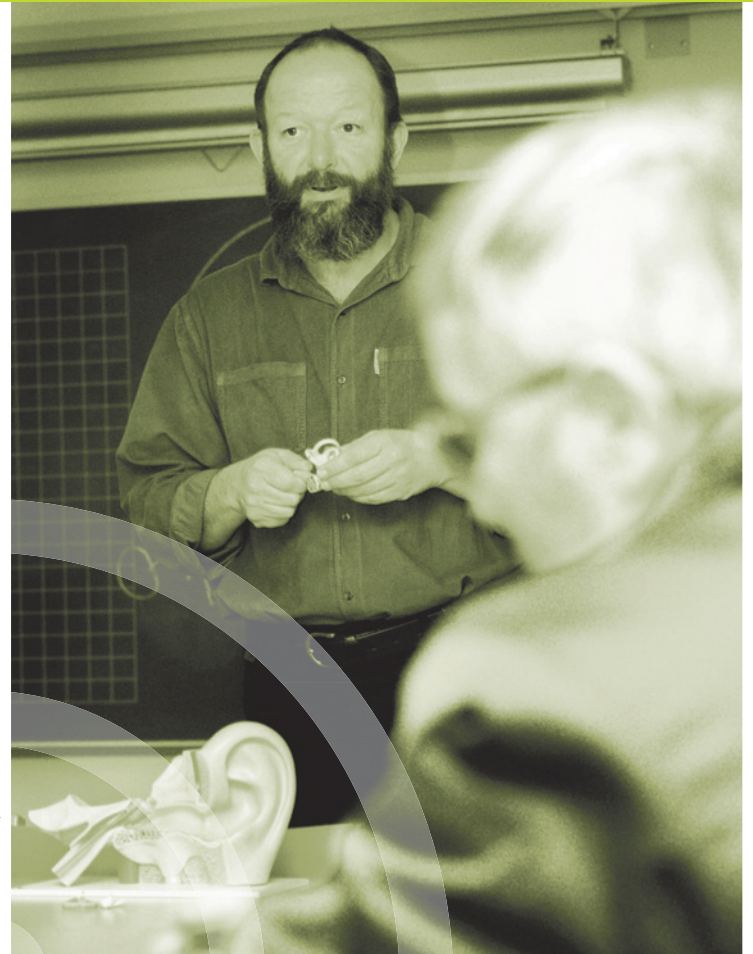
Under kursusforløbene skal deltagerne bl.a. også lære at se og acceptere sammenhænge mellem, hvordan de lever, og hvordan tinnitus opfører sig.

*Defokuseringsøvelser er bl.a. med til at hjælpe tinnitus-patienter i Aalborg. Her underviser Henrik Ellesø. Arkivfoto*

- Vi udstyrer dem med en viden om tinnitus, dens reaktionsmønstre i forhold til belastninger fra stress, traumer og chock og søger at gøre dem klart, at vi ikke har nogen kur til deres tinnitus. Det har de selv – hvis de vil acceptere, at tinnitus fungerer som deres personlige stressbarometer. Jo mere den hyler, jo værre er deres stress – og den forbindelse skal de lære selv at tage ansvar for, forklarer Henrik Ellesø.

*Hvis du vil vide mere om, hvordan du kan få hjælp til din tinnitus skal du kontakte det høreinstitut eller kommunikationscenter, som din kommune samarbejder med.*

ARKIVFOTO: JAN HØST AARIS



# Høreforeningens kontaktpersoner er til for dig

Nogle gange kan det være rigtig rart at få talt med en, som har mærket tinnitus på sin egen krop, og som kan fortælle lidt om mulighederne for hjælp.

Høreforeningens kontaktpersoner ved en masse om tinnitus, og du kan som medlem ringe til dem alle ugens dage.

- Vi er ikke psykologer og stiller ikke diagnoser. Men vi er aktivt lyttende og kan henvise folk til steder, hvor de kan få hjælp, fortæller Preben Hedegaard Jørgensen, der har været kontaktperson i mange år.



Preben Hedegaard Jørgensen.

Preben Hedegaard Jørgensen, som ofte er lidt tyndslidte. Når de får bekræftet, at den de taler med, også har tinnitus, kan det give energi til at

Kontaktpersonerne har som sagt selv personlige erfaringer med tinnitus.

- At vi selv har oplevet de fysiske og psykiske konsekvenser af tinnitus, kan berolige folk, som ofte er lidt tyndslidte. Når de får bekræftet, at den de taler med, også har tinnitus, kan det give energi til at

komme lidt videre trods tilstanden, siger Preben Hedegaard Jørgensen.

Høreforeningens kontaktpersoner har fået en særlig uddannelse. De er desuden godkendt til opgaven gennem samtaler med en psykolog og en hørepædagog.

Når du ringer, kan kontaktpersonen ikke se, hvor du ringer fra. Det vil sige, at I kan tale helt anonymt, hvis du ønsker det.

**Ring tlf. 70 10 49 29**

## God udredning skaber vigtig ro

En grundig udredning er meget væsentlig for at få lavet en handleplan, der kan hjælpe tinnitusramte.

- Udredningen bør indeholde vurderinger fra læge, hørepædagog, specialkonsulent og psykolog. Den skal relatere sig til hele patientens liv, og giver den bedste base for behandlingen. Den skaber en uhyre vigtig tryghed og ro hos klienten, der gør det nemmere at behandle tinnitussen. Før udredningen føler folk sig ofte usikre, angst og uvidende om, hvad det indebærer at have tinnitus. Efter udredningen skal de helst føle sig trygge ved og i samarbejde med kompetente mennesker, der hjælper dem med at lære, hvordan de forholder sig til og selv tager ansvaret for deres tinnitus. Den ro, som en god udredning skaber hos en tinnitusramt, er skaber altså en tryghed, som gør det nemmere for den ramte at være med i samarbejdet omkring at behandle vedkommende, forklarer Jette Fischer, psykolog ved Center for rehabilitering og specialrådgivning, Tale- og høreafdelingen. *Bela*



### Tre fonde til forskning

Høreforeningen støtter tinnituskforskning via tre forskellige fonde: Ingeborg og Emanuel Jensens Mindelegat, Tinnitusfonden og Ménière og Tinnitus Fonden.

## "Citat"

*"Min egen teori om min tinnitus er, at der aldrig nogen sinde er ro nogen steder. Der spilles så høj musik på næsten hver eneste restaurant og cafe, at man må skribe for at høre hinanden. Generelt er der meget mere larm og støj i samfundet end tidligere, og al den unødvendige lyd belaster trommehinden"* (Sangerinden Lisa Nilsson til Ekstra Bladet)

*"Jeg har tinnitus på begge ører. På Rigshospitalets papirer står om lydene i mit hoved: "Kan ikke maskeres ved 90 dB." Jeg kan altid høre min tinnitus. Selv hvis jeg går på en trafikeret gade og snakker med en anden person, kan jeg tydeligt høre den. (Hvis jeg vil!) Men jeg er ikke plaget af tinnitus. Jeg har lært at håndtere den ufrivillige lyd, så den ikke ødelægger min livskvalitet".*

(Musikeren Henrik Strube på egen hjemmeside).

Læs om de mange kendte mennesker, musikere, skuespillere og modeller, der har tinnitus på <http://members.fortunecity.com/nrbq1/tinnitus.html>

# 10 gode råd om tinnitus

Tinnitus kan ramme enhver i alle aldre og er svær at slippe af med, når man først har fået den. Men der findes hjælp at hente til, hvordan man kan lære at leve med tinnitus. Her er 10 gode råd fra psykolog Anne-Mette Mohr:

AF EVA HELENA ANDERSEN

- 1. Opsøg en ørelæge og få din hørelse undersøgt.**  
Måske har du et høretab, som er den hyppigste årsag til tinnitus, hvad enten høretabet skyldes støjskade, aldring eller andre problemer. Hvis det er tilfældet, kan det være, at du kan have gavn af et høreapparat. Så kommer du til at høre bedre samtidig med, at din tinnitus sandsynligvis vil glide i baggrunden.
- 2. Læg ikke for meget i skræmmehistorier, som du læser over internettet eller hører fra andre.** Det tager måske noget tid, inden du vænner dig så meget til tinnitus, at du ikke bemærker den synderligt, men det er lykkedes for så mange andre, så hvorfor skulle det ikke lykkes for dig. Mange er bange for at blive skøre af tinnitus eller er bekymrede for, om de kan holde det ud, hvis tinnitus bliver værre. Der er ikke nogen, der er blevet skøre af tinnitus. Men måske har du brug for noget vejledning i at tackle din særlige situation. Derfor:
- 3. Tjek dit lokale kommunikationscenter eller høreinstitut for, hvad de kan tilbyde dig af hjælp i forhold til tinnitus.** Mange af disse steder tilbyder kurser eller individuel vejledning i forhold til at komme videre.
- 4. Lær at benytte afspændingsteknikker regelmæssigt.**  
Opsøg en afspændingspædagog med erfaring omkring tinnitus og høretab og lad hende give dig nogle øvelser, som du kan træne i det daglige eller låne en afspændings-cd på biblioteket. Afspænding øger det kropslige velvære og giver dig overskud til at leve med tinnitus. Mange oplever, at tinnitus glider i baggrunden efter en god afspændingsøvelse
- 5. Find ligestillede**  
Se om det er muligt for dig at møde ligestillede, som har gjort sig gode erfaringer med, hvordan man kan lære at leve med tinnitus og som kan støtte dig i at komme videre. Høreforeningen står for nogle såkaldte kombi-kurser, som blandt andet bygger på at ligestillede kan udveksle erfaringer, og har også lokalforeninger, som laver tinnitus arrangementer.
- 6. Sørg for altid at have lidt baggrundslyd, når du er hjemme – også når du skal sove, med mindre du sover fint.** Dit høresystem har brug for at blive stimuleret ved at få tilført lyd, og du vil opleve, at din tinnitus mindskes. Hvis du undgår lyd, vil dit høresystem billedligt talt forsøge at skrue op, så der kan komme mere lyd ind. Resultatet bliver da, at du hører tinnitus, som ligger nærmest på dit hørecenter, kraftigere.
- 7. Træn dig i at flytte dit fokus fra tinnitus over på andre lyde.**  
Gå en tur i naturen og lyt til de forskellige fugles fløjten. Forsøg at finde ud af, hvor mange forskellige lyde, der er, og skift mellem at lytte til disse lyde og din tinnitus. Som du bliver bedre til at flytte fokus, vil det med sandsynlighed i stigende grad lykkes dig at flytte opmærksomheden fra tinnitus til andre lyde.
- 8. Få en bedre nattesøvn:**  
Hvis du har problemer med at sove, er den bedste løsning først og fremmest at stå op hver dag på samme tid i 14 dage, uanset hvor lidt eller hvor meget du har sovet de sidste par nætter. Sørg for at holde dig vågen hele dagen og lad være med at tage hvil i løbet af dagen. Efter et par dage vil dit system have fået en god rytme, så du igen kan sove. Hvis du fortsat har problemer med at sove, bør du gå til egen læge for at få hjælp og vejledning.
- 9. Få hjælp mod stress og angst**  
Hvis du lider af andre tilstande, såsom stress, udbændthed, angst eller depression, skal du sørge for at få hjælp til at få behandlet disse tilstande. Når du bliver mindre stresset, mindre angst eller når depressionen letter, vil din tinnitus glide i baggrunden.
- 10. Søg psykologhjælp**  
Hvis tinnitus bliver ved med at udgøre et stort og uoverskueligt problem for dig, så se om det ikke er muligt for dig at få noget psykologhjælp i dit nærområde. Nogle kommunikationscentre og den Tværfaglige Sundhedsklinik har tilknyttet psykologer. Sørg for, at den psykolog, som du opsøger, har kendskab til tinnitus.

Anne-Mette Mohr er en del af teamet på den Tværfaglige Sundhedsklinik