

Nedsatt hørsel og tinnitus

Mathilde Lundby, audiopedagog
HLF Rehabilitering



Foto: Microsoft stock images



- ♥ Nedsatt hørsel:
Norge: 730 000
Verdensbasis: 1.5 milliarder
- ♥ Tinnitus
Norge: 800 000
Verdensbasis: 1.6 milliarder
- ♥ På verdensbasis: Årlig tap på 1 billion \$
som følge av manglende diagnostisering,
behandling og tilrettelegging
- ♥ Vanligste årsak til nedsatt hørsel: alder
- ♥ Antallet eldre doubles innen 2060



Plan

- ♥ HLF Rehabilitering
- ♥ Nedsatt hørsel
- ♥ Tinnitus – hvorfor blir det plagsomt?
- ♥ Hva kan gjøres?



Hvem er vi?

- ♥ HLF Rehabilitering er en ideell virksomhet som eies av Hørselsforbundet.
- ♥ Tilbud for ungdom
Hørselspedagogene
- ♥ Tilbud for voksne
Mestringskurs via NAV
Rehabilitering via Helse Sør-Øst



NAV mestringskurs

- ♥ Påmelding via våre nettsider
- ♥ 3x3 dager, 2x3 dager, 1 dag
- ♥ Gruppetilbud
- ♥ Tilbud:
 - Yrkesaktiv med nedsatt hørsel
 - Tinnitus
 - Ménière
 - CI – Mens vi venter
 - Deg som har hatt CI en stund
 - Leve med nedsatt hørsel
 - Balansekurs
 - Bruk og stell av høreapparater
 - Oppfølgingskurs



Rehabilitering Helse Sør-Øst

- ♥ Avtale om spesialiserte rehabiliteringstjenester
- ♥ Henvisning fra ØNH – Spesialist eller fastlege
- ♥ Dagtilbud – 2 + 1 uke
- ♥ Gruppetilbud for:
 - Tinnitus
 - Meniere
 - Svimmelhet og balanse
 - CI

Hva er hørsel?

- ♥ Hørsel er vår evne til å omgjøre lyd til meningsfull informasjon
- ♥ Overlevelsesmekanisme - varsle farer
- ♥ Kommunikasjon
- ♥ Orientering
- ♥ Innhente informasjon
- ♥ Lytteopplevelser



Foto: Microsoft stock images



VOFF!!

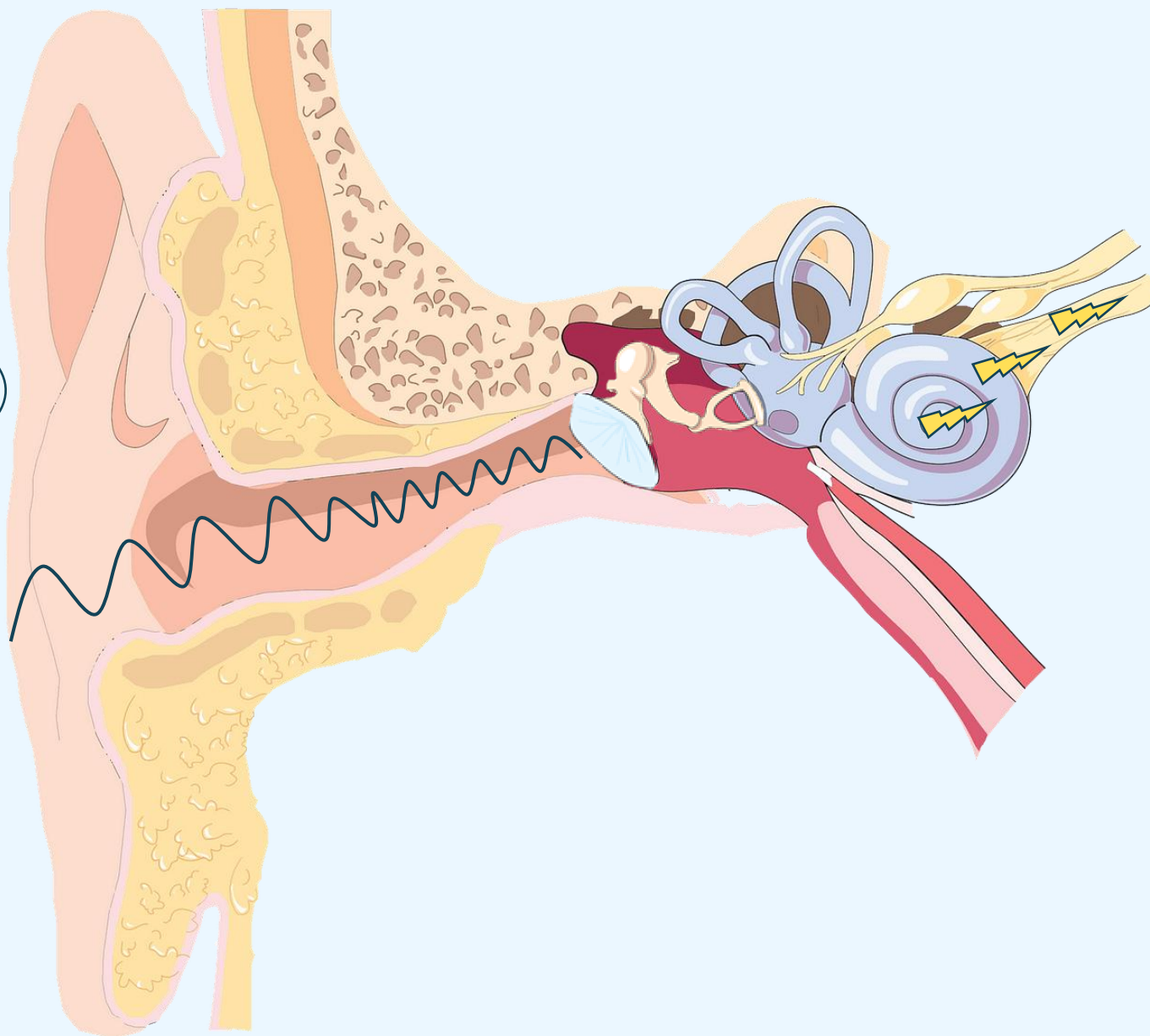
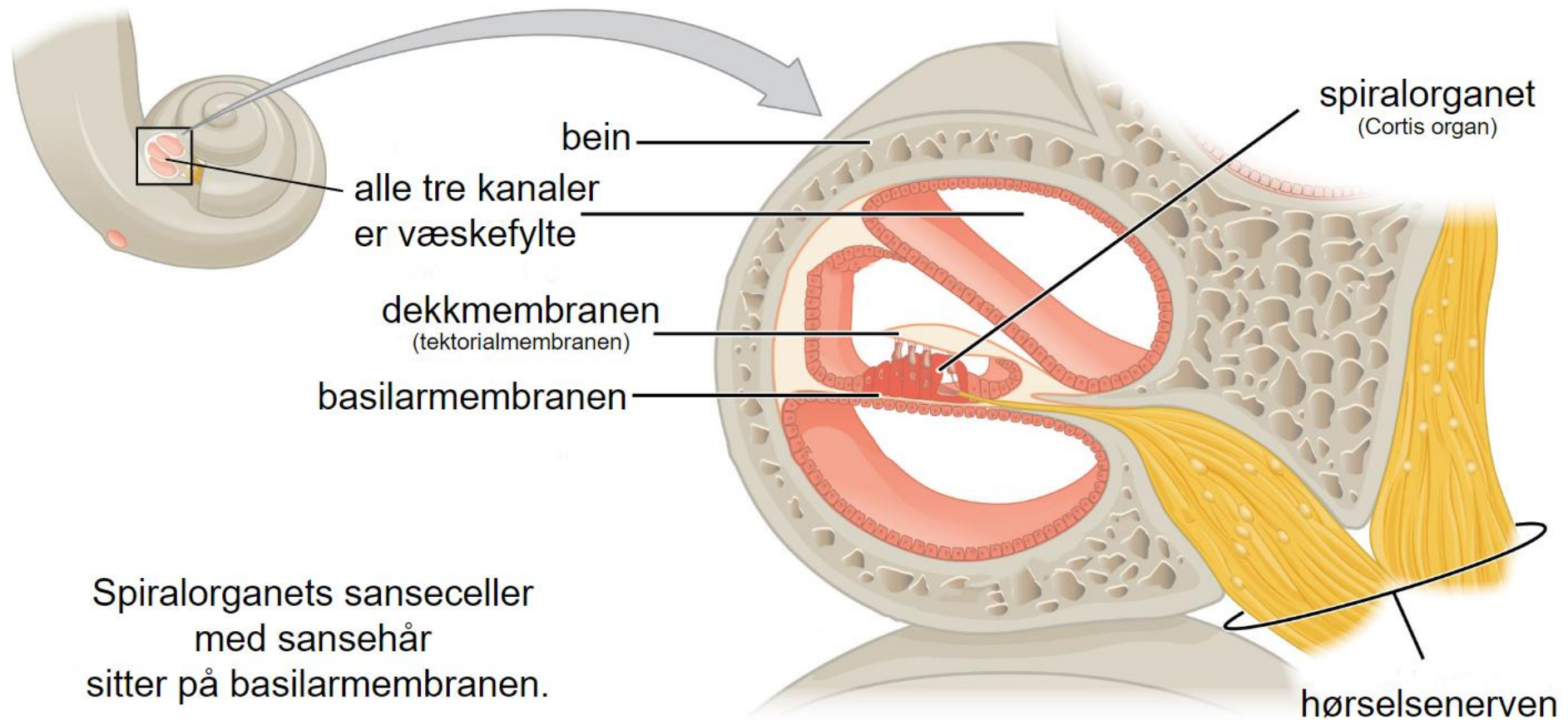
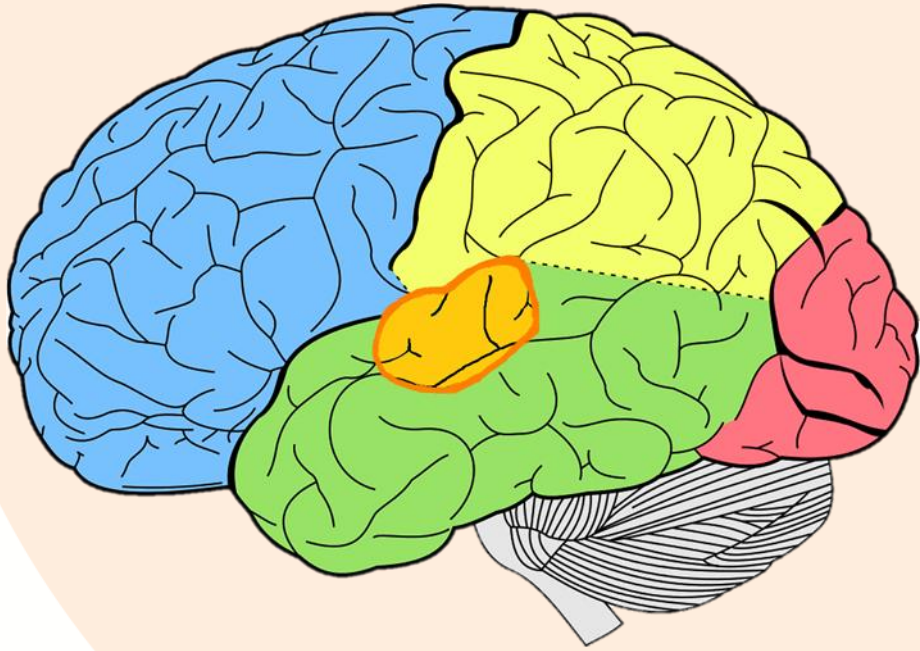


Foto: Microsoft stock images og Creazilla



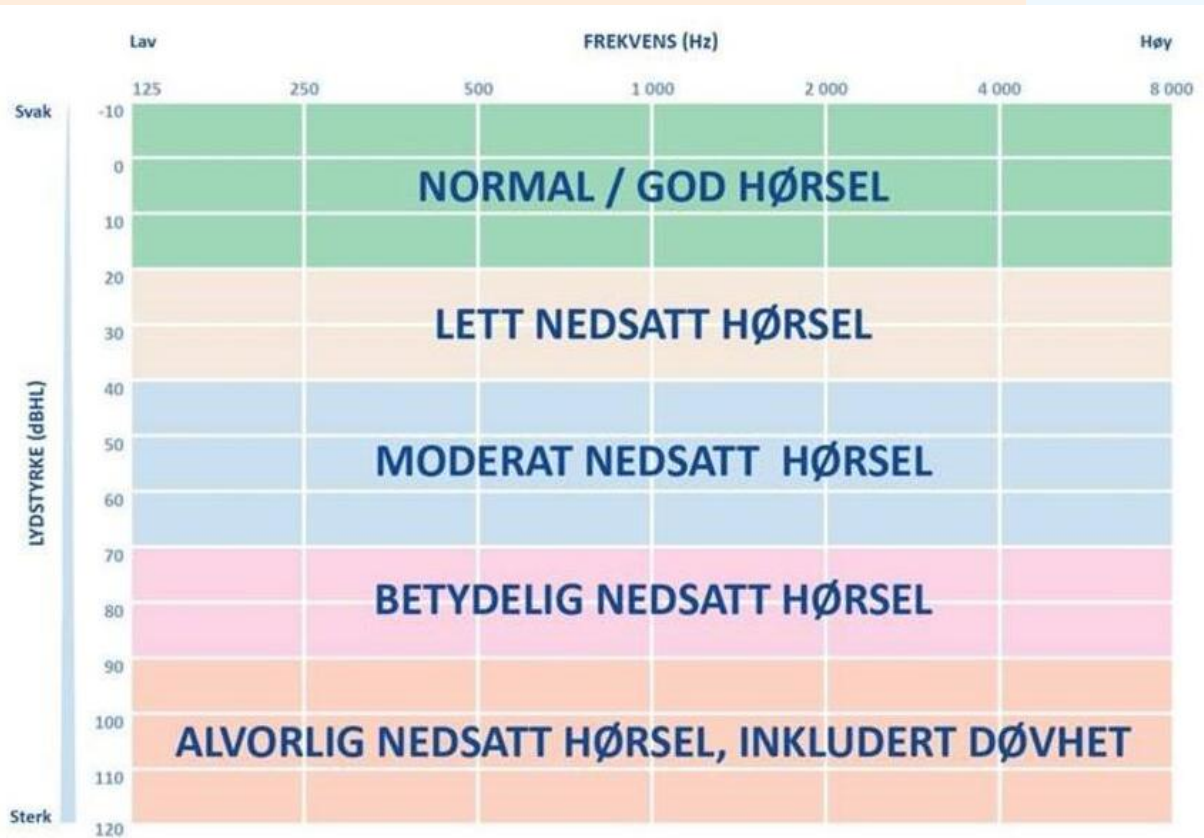


Vi lytter med hjernen!

- ♥ Hjernen: Lyden tolkes og prosesseres
- ♥ Hvordan lyden tolkes og prosesseres påvirkes av blant annet følelser, kroppslige reaksjoner, erfaringer, og livsbelastning

Dette kommer vi tilbake til!

Hva er nedsatt hørsel?



- ♥ Hørsel måles etter hvilken lydstyrke som kreves for å høre ved ulike frekvenser
- ♥ Nedsatt hørsel kan kategoriseres etter årsak, gjennomsnittlig hørselstap, hvilke frekvensområder hørselen er mest nedsatt
- ♥ Vanlige årsaker: alder, medfødte tilstander, ørevoks, støyskade, infeksjon, medikamenter, traume
- ♥ Nedsatt hørsel kan være
 - Hører ikke alt som sies
 - Hører svakere/annerledes/bruddstykker
 - Misforståelser og forvrengninger



Hva er nedsatt hørsel ikke?

- ♥ At man bare hører lyden litt lavere enn andre
- ♥ At det er som å bruke briller → høreapparat/CI=normal hørsel

Foto: Microsoft stock images

Hørsel er usynlig

Det er ingen som ser hvor mye hjernen
kompenserer, eller om du har flaks og
gjetter riktig



Nedsatt hørsel kan være en energytv

- ♥ Deltagelse krever mer konsentrasjon og oppmerksomhet
- ♥ Hjernen må jobbe aktivt for å skille ut og tolke meningsbærende lyder → den vil få med seg hva som er viktig!
- ♥ Du skal: Skille ut meningsbærende lyd, munn-avlese, tolke, fylle inn hull og lete etter logisk sammenheng
- ♥ Frykt for å gå glipp av noe → økt stress
 - Beskjeder i forbifarten
 - Tolke spøk, ironi og skjulte meninger



Hva kan gjøre hverdagen bedre?

- ♥ Bruk av høreapparater/cochleaimplantater!
- ♥ Lyttetrening
- ♥ Kommunikasjonsstrategier
- ♥ Energibalanse
- ♥ Tilrettelegging av det fysiske miljøet
- ♥ Hørselstekniske hjelpemidler
- ♥ Åpenhet



Hjernen din må lære å bruke høreapparater!

- ♥ Bruk høreapparater/CI hele dagen (skru heller ned - etter hvert - enn å skru av)
- ♥ Be om justering ved behov - skriv lyttedagbok!
- ♥ Vær nysgjerrig på egen hørsel - når fungerer det bra/dårlig?
- ♥ Gjør deg kjent med hjelpemidler og programmer.
- ♥ Jobb med lyttetrening: Øv på det som er vanskelig
 - For noen kan det være nyttig med støtte fra audiopedagog

Kommunikasjonsvettreglene

1. Vær bevisst på omgivelser, lysforhold, og bakgrunnsstøy - tilrettelegg etter behov
2. Blikkontakt, turtaging, tempo, og diksjon, er sentrale elementer i god kommunikasjon
3. Vær bevisst på eget kroppsspråk og mimikk
4. Ta med og bruk nødvendige digitale hjelpemidler
5. Planlegg møter i forkant og meld fra om behov
6. Gi beskjed i tide
7. Spar på kreftene og ta pauser om nødvendig

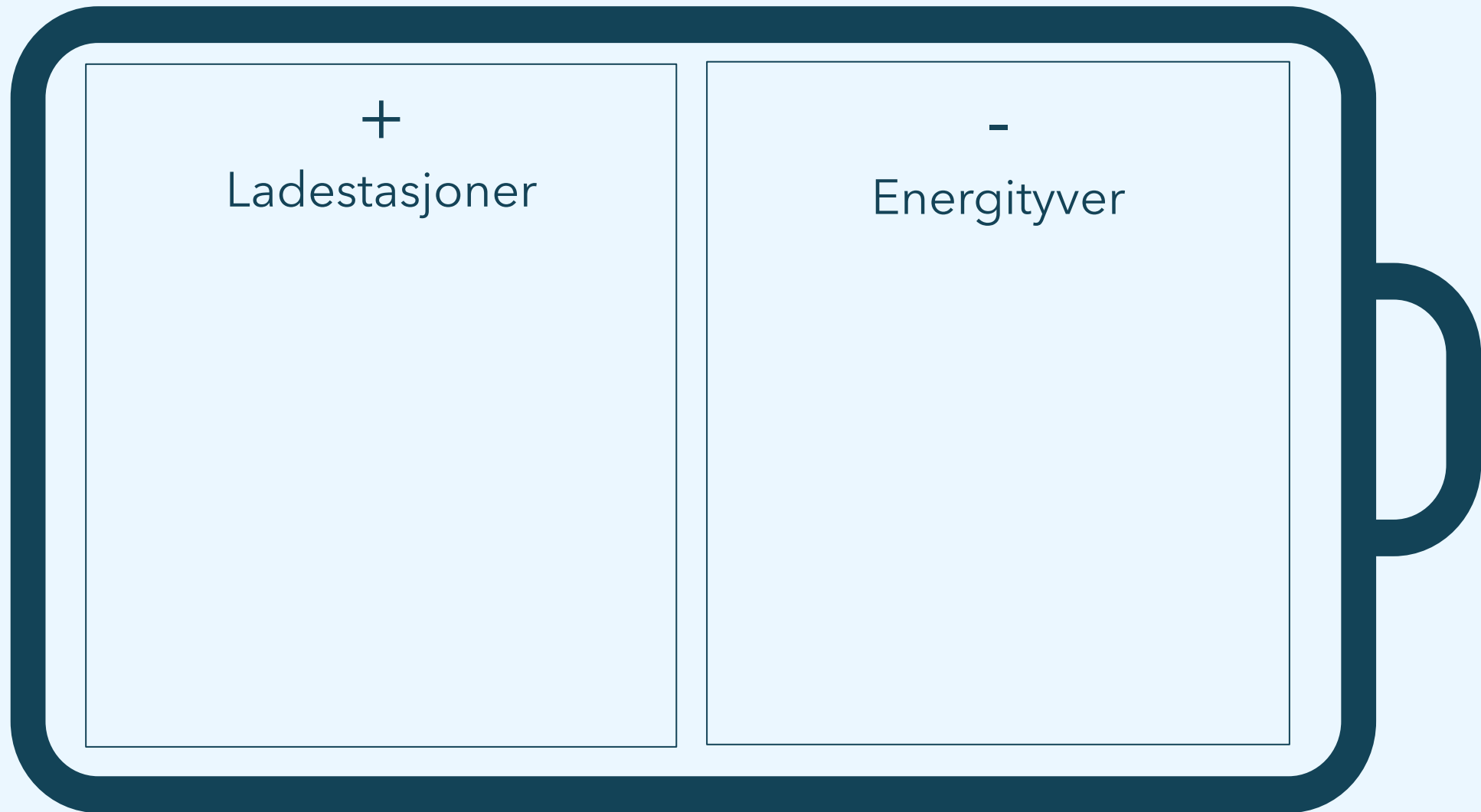


Foto: Microsoft stock images



Energibalanse

- ♥ Det kan være lurt å tenke over egen energibalanse → hva gir energi og hva stjeler energi?
- ♥ Kan noe justeres?
- ♥ Uthvilte hjerner lytter og lærer best!





Legg til rette for et godt lydmiljø!

- ♥ God belysning
- ♥ Redusere bakgrunnsstøy
 - Lukke vinduer
 - Fjerne bakgrunnsmusikk
- ♥ Redusere avstand
- ♥ Redusere etterklangstid
 - Lydplater
 - Tekstiler (gardiner, duker, tepper)
 - Møbler og interiør
- ♥ Tekniske hjelpemidler



Hjelpemidler

- ♥ Støtte for å gjøre arbeid og hverdag lettere
- ♥ Behovet er individuelt – finn det som passer for deg

Varsling!

Samtaleforsterker

TV-streamer

Lydutjevningsanlegg

Tolk

- ♥ Søk råd og veiledning
 - NAV hjelpemiddelsentral
 - Hørselskontakt
 - Audiopedagog



Åpenhet

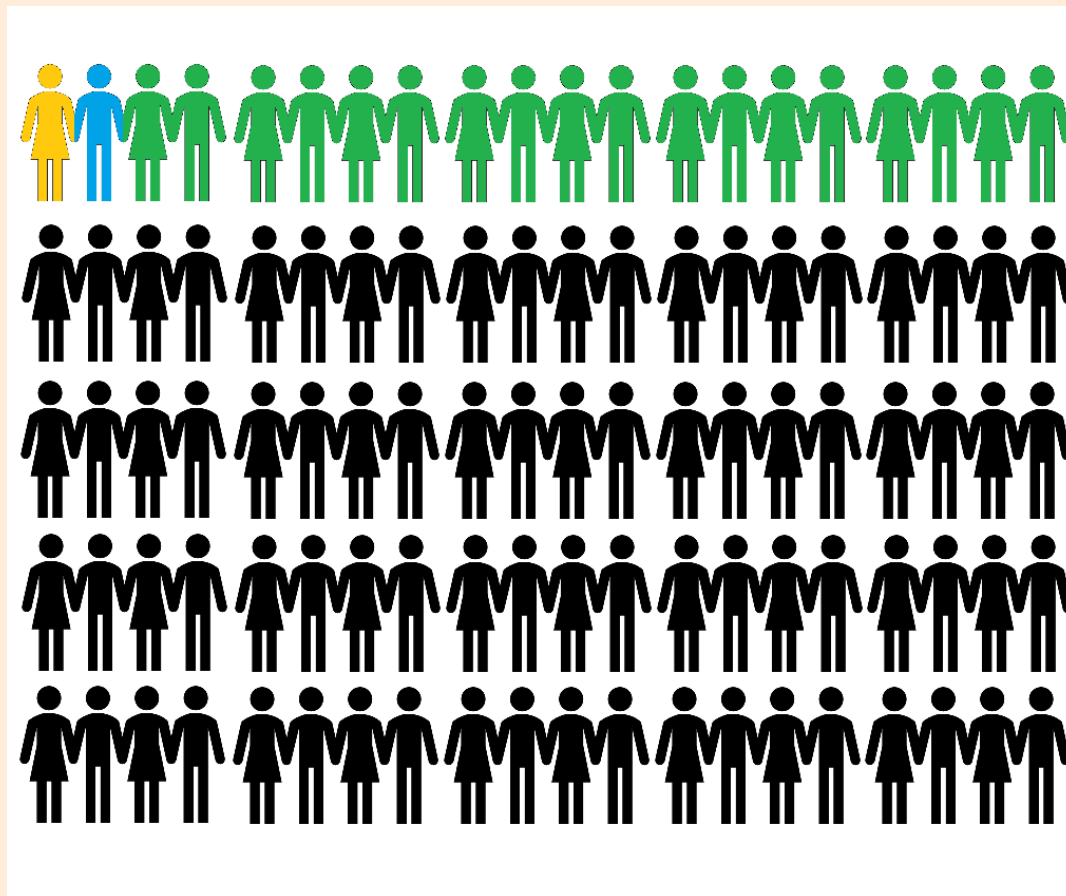
- ♥ Hjelp andre med å hjelpe deg!
- ♥ Ingen vet hva du tenker
- ♥ Reflekter over hva du skal si til
 - Familie
 - Venner
 - Kollegaer
 - Butikkansatte/sjåfører++



Pause!

Tall og statistikk - tinnitus

- Omkring 20% av den voksne befolkningen har eller har hatt tinnitus
- Omkring 10% av de som har eller har hatt tinnitus opplever tinnitus som plagsomt
- Omkring 50% av de med plagsom tinnitus har også nedsatt lydtoleranse



Hva er tinnitus?

- ♥ En lyd du selv oppfatter uten noen ytre lydkilde
- ♥ Ingen tinnitus er lik!
 - ♥ Susing, piping, klikking
 - ♥ Konstant eller av og på
 - ♥ Variasjon i styrke og frekvens
 - ♥ Ett øre, to ører, eller hode.
- ♥ Ikke farlig i seg selv
- ♥ Behandling er ikke avhengig av type lyd, men av det som fungerer best for deg!



Foto: The Washington Post



Årsak til tinnitus?

- ♥ Rådende teori: Døde hårceller i sneglehuset
Lyden du hører når du har tinnitus kommer fra ditt eget nervesystem (TRA-tinnitusrelatert nerveaktivitet).
Overstimulerte nerver i den delen av hjernen som prosesserer lyd.
- ♥ Vi er alle disponible for tinnitus – alle voksne har døde hårceller
- ♥ Vet ikke hvorfor noen får tinnitus og andre ikke



Hørselen som varslingsystem

- ♥ En av hørselssystemets viktigste oppgaver er å varsle farer, det skal gjenkjenne lyder og hva de betyr
- ♥ Hørselen prioriterer alltid fare – slike lyder stjeler oppmerksomheten og det skjer helt automatisk
- ♥ Noen ganger tolker hjernen ufarlige lyder som farlige – vi får en overreaksjon på lyder, en slags «allergi»

Det limbiske system

- ♥ Gruppe strukturer i hjernen sentrale for blant annet følelser, hukommelse, og læring.
- ♥ Kobler følelser med objekter, mennesker, lyder, lukter, situasjoner osv.
- ♥ Viktig overlevelsesstrategi, men kan også være uhensiktsmessig.
- ♥ Lærte responser kan også avlæres



Lys alene: Ingen respons



Støt alene: Skvetter

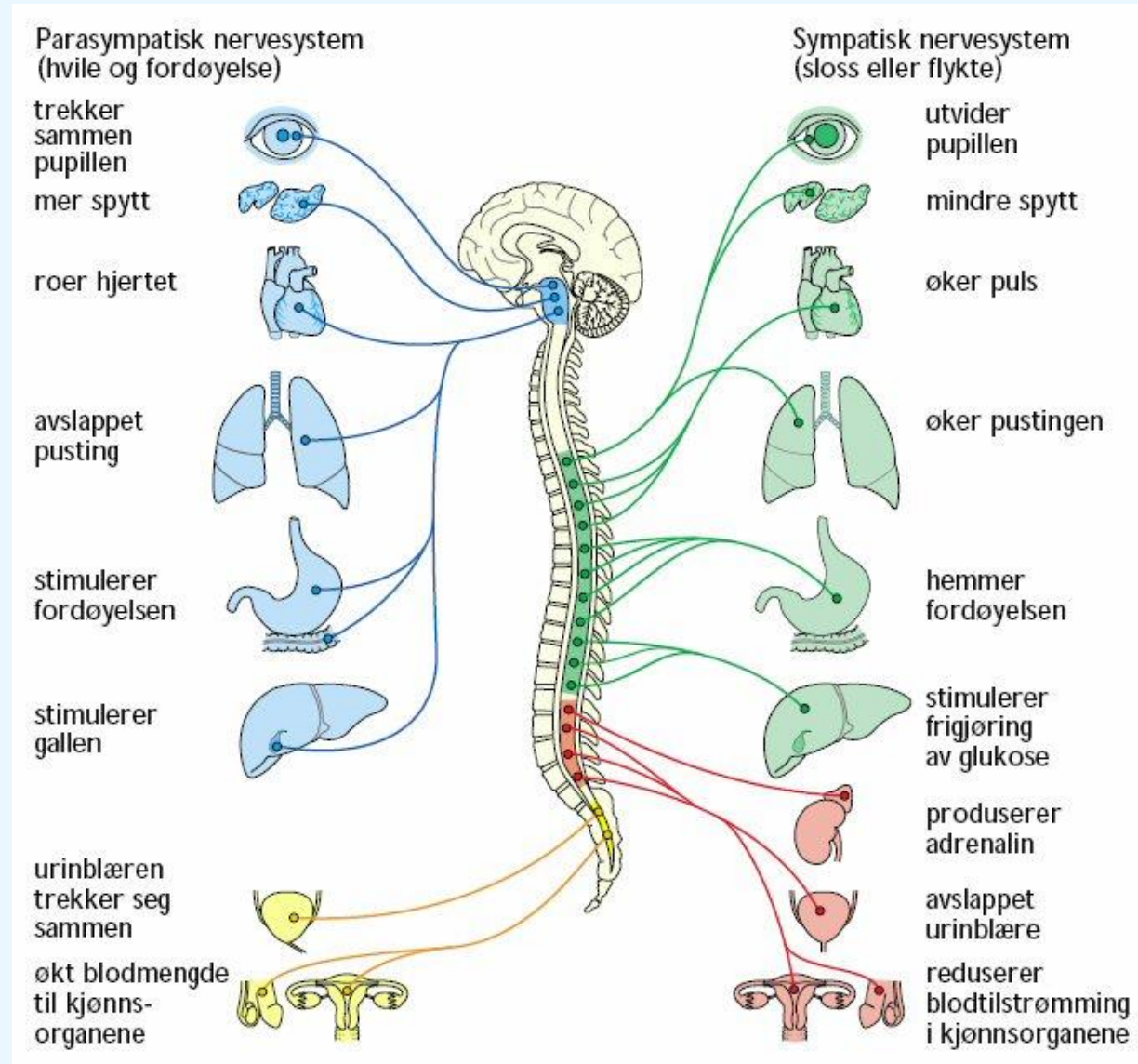


Lys og støt: Skvetter



Lys alene: Skvetter

Det autonome nervesystem



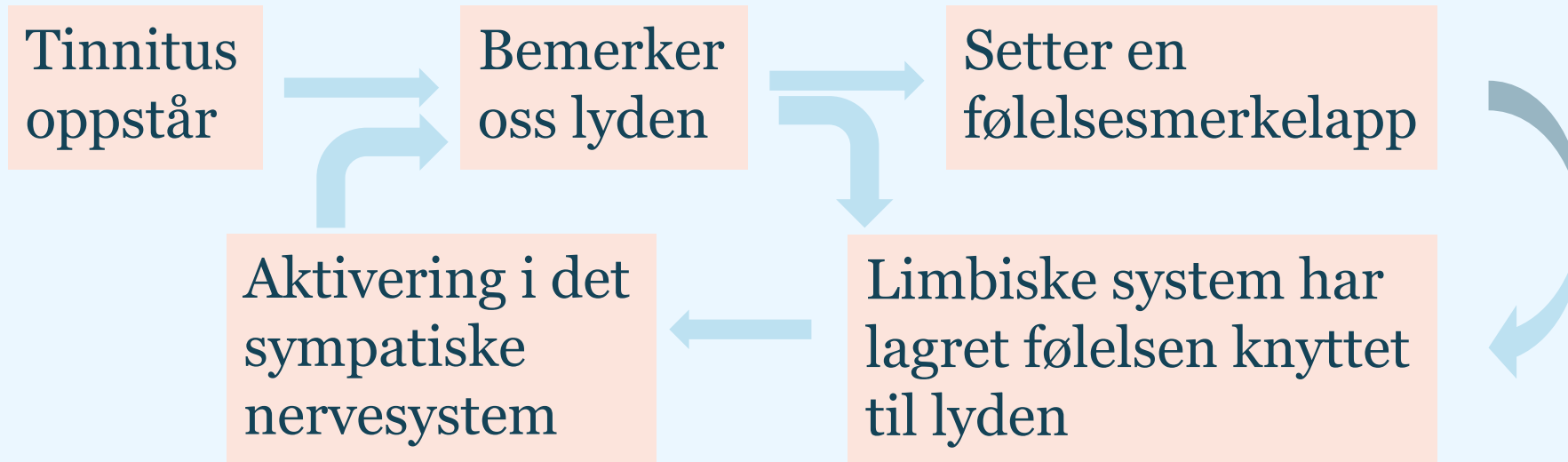


Et skritt tilbake

Hvilken plass har tinnitus fått i følelses-biblioteket vårt?

En gjentakende sirkel som aktiverer oss.

Hvorfor denne merkelappen oppstår hos noen er vi ikke sikre på.

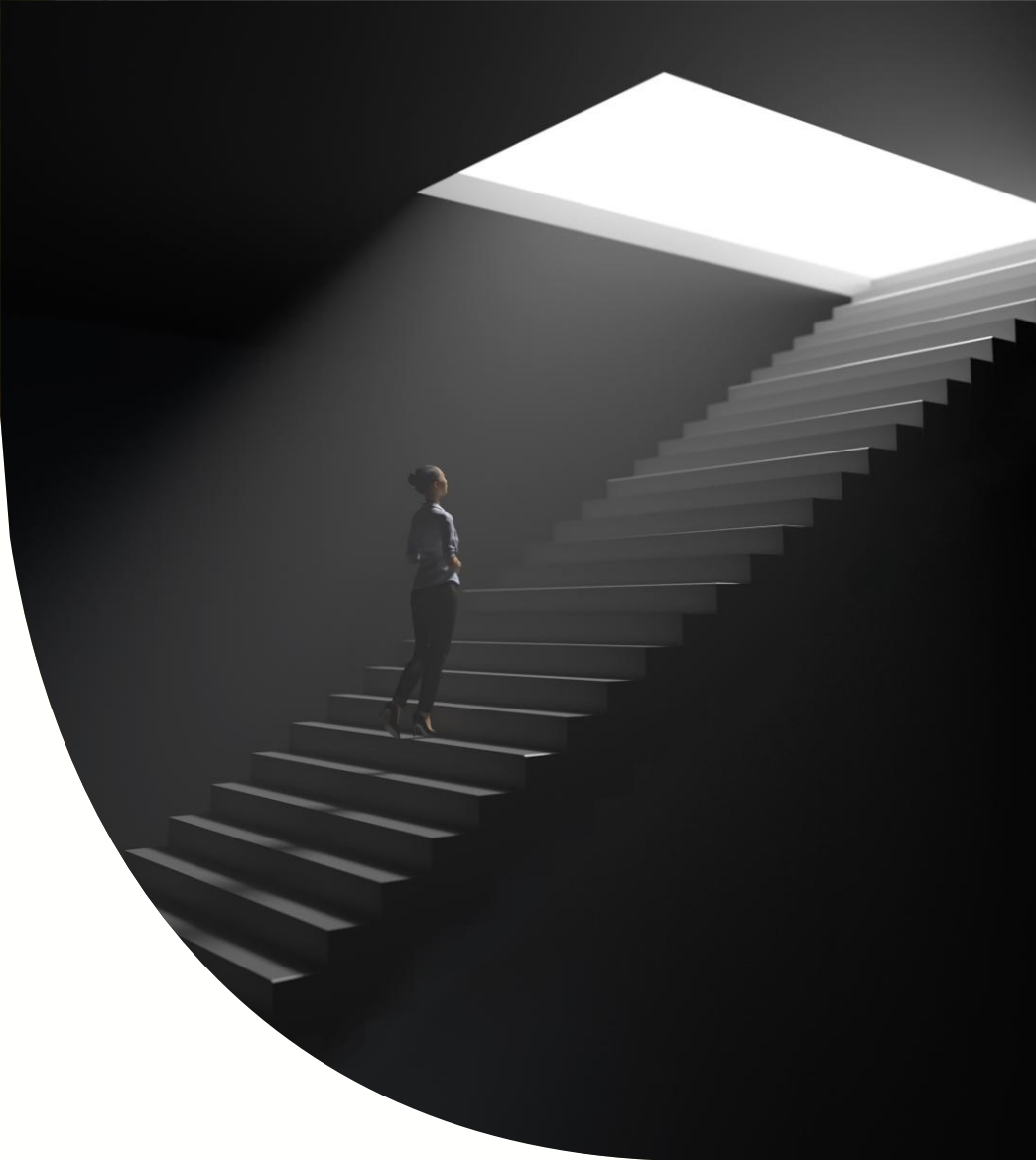




Triggere og forverring

Selv om tinnitus kan oppstå ganske tilfeldig, ser vi noen tendenser som forverrer eller trigger:

- ♥ Stress
- ♥ Angst, depresjon
- ♥ Søvn
- ♥ Generell bekymring
- ♥ Vanskelig livssituasjon



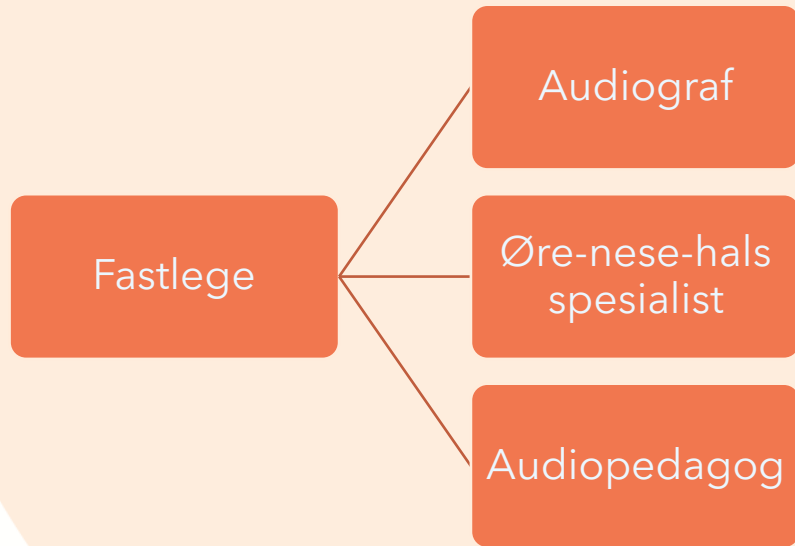
Hva kan bidra til å opprettholde plagene?

- ♥ Negative tanker om tinnitus
- ♥ Unngåelsesatferd - isolasjon
- ♥ Overvåking av lyden
- ♥ Forventning om plage
- ♥ Redusert evne til å flytte fokus bort fra tinnitus.



Hva kan du gjøre?

- ♥ Ta kontakt med hjelpepersonell!
- ♥ Hjelpemidler
- ♥ Kurs og rehabilitering
- ♥ Kognitiv tilnærming, fokuseringstrening, avspenning



Behandling og oppfølging

- ♥ HLF Rehabilitering
- ♥ NAV Hjelpemiddelsentral
- ♥ Likepersoner
- ♥ Fysioterapeut



Hjelpemidler

- ♥ Høreapparater
- ♥ CI - cochleaimplantat
- ♥ Hørselstekniske hjelpemidler
- ♥ Bruk av lydgenerator
- ♥ Lydpute

Så hva er fokus i tinnitusbehandling?

- ♥ Jobber med å redusere tinnitus plagegrad
- ♥ Mål: Habituering = tilvenning.
- ♥ Ønsker at tinnitus skal bli like plagsomt som alle andre lyder vi omgås med til daglig.



Verktøy i behandling

- ♥ Kunnskap om tinnitus
- ♥ **Kognitiv tilnærming**
- ♥ Fokuseringsøvelser
- ♥ Lyd
- ♥ Stressmestring og muskelavspenning
- ♥ Søvn



Krever motivasjon og trening!

Nyttige linker



- ♥ HLF Rehabilitering: <https://hlfrehabilitering.no/>
- ♥ Kart over audiopedagoger: <https://audiopedagog.no/kart-over-audiopedagoger.html>
- ♥ NAV hjelpemidler <https://www.nav.no/har-nedsatt-horsel>
- ♥ Rask psykisk helsehjelp <https://www.helsedirektoratet.no/tema/lokalt-psykisk-helse-og-rusarbeid/rask-psykisk-helsehjelp>
- ♥ Likepersonordningen <https://www.hlf.no/tilbud-og-aktiviteter/likepersoner>

Litteratur



- ♥ Kort om nedsatt hørsel
<https://www.hlf.no/horselen-din/ulike-horselsutfordringer/nedsatt-horsel>
- ♥ Utredning av tilbud individer med nedsatt hørsel
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utredning-av-tilbud-til-horselshemmede>
- ♥ World report on hearing
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240020481>
- ♥ A multidisciplinary European guideline for tinnitus: diagnostics, assessment, and treatment
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00106-019-0633-7>