

Tinnitus

Riktig fokus

Lydfiler for fokuserings- og oppmerksomhetstrening innen tinnitusrehabilitering



Prosjektleder: Bente Ørbeck

Innledning

HLF Briskeby kompetansesenter as er eid av Hørselshemmedes Landsforbund (HLF). Senteret består av tre dattervirksomheter som alle er ideelle; Briskeby videregående skole as, HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester as og HLF Briskeby FoU as.

Briskeby videregående skole as er en landsdekkende friskole for unge med nedsatt hørsel som baserer sin kommunikasjon på talespråk.

HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester as tilbyr ulike tjenester innen fagområdet hørsel. Tilbudene gis i form av rehabilitering og kurs til voksne og utadrettede tjenester til videregående opplæring. Ulike fagfelt innen hørselsområdet dekkes; arbeidsliv, hørselshemming og kommunikasjon, tinnitus, CI-opererte, meniere-rammede/meniere-lignende tilstander samt råd og veiledning på individ- og systemnivå innen videregående opplæring. Tilbudene er finansiert av Utdanningsdirektoratet, NAV og Helse Sør Øst.

Bakgrunn

Etter tilbakemelding fra brukerne på tinnitus rehabilitering har vi fått ideen til dette prosjektet. Mange ønsker å kunne ha med «stemmene» våre hjem for å ha et verktøy de kan benytte i forlengelse av rehabiliteringen.

Tinnitus er en opplevelse av en lyd i ett øre, begge ører eller et udefinert sted i hodet som ikke kommer fra en ekstern lydkilde. Det er ikke en sykdom, men et symptom på at samarbeidet mellom øret og sentrale funksjoner i hjernen ikke fungerer slik det vanligvis gjør. I følge Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag som gjennomførte en nasjonal undersøkelse av tinnitusrammede i 1995 - 1998 er forekomsten av tinnitus på 15,1 prosent, noe som samsvarer godt med funn fra andre land. Hørselshemmedes landsforbund, HLF, viser til sin årlige kampanje «Hvert øre teller» at tinnitus er blitt et folkehelseproblem, og ved å se på antall nye medlemmer hos HLF, venter de at innen år 2020 vil antall hørselshemmede i Norge være på 1 million og av disse vil ca. 15,1 prosent ha tinnitus. Tinnitus er et lydfenomen som bare den rammede selv kan høre. Opplevelsen av tinnitus er unik for hver enkelt. Lyden kan være sus, brus som fra en foss, en tynn plystrelyd, et surr som fra en maskin, eller den kan være en helt annen spesiell lyd. Den kan til og med være melodisk. Mange kan høre lyder i øret uten at det er plagsomt. For andre kan det være svært plagsomt å ha én eller flere lyder som ikke forsvinner som fører til andre helseplager, for eksempel depresjon, angst og søvnproblemer.

HLF Briskeby har i flere år hatt tilpasningskurs og rehabiliteringstilbud for personer med plagsom tinnitus. Kursene baseres på en nevrofysiologisk og kognitiv forklaringsmodell, Tinnitus retraining therapy (TRT), (P.J. Jastreboff & J.W.P. Hazel, 2004, E.S. Falkenberg and O.B.Wie, 2012). HLF Briskebys metodiske tilnærming er basert på tverrfaglig samarbeid og går ut på å gi brukeren informasjon og kunnskap om symptomene, veiledning i avspenningsøvelser, fokuseringstrening, og tilpasset lydstimulering. Medisinsk utredning foregår hos øre-nese-halsspesialist og audiograf. Psykomotorisk fysioterapeut gir innføring og veiledning i mestringsstrategier og avspenningsøvelser. Audiopedagog kartlegger brukerens situasjon og gir informasjon om symptomene. For mange er psykososiale plager en

av følgeplagene til tinnitus. For å møte slike utfordringer gir vi gir veiledning i fokuseringstrening og kognitive verktøy.

Disse årene med tilpasningskurs og rehabilitering har gitt oss mye erfaring om hva hørselshemmede og tinnitusrammede sliter med og på hvilke områder egeninnsats får stor betydning. Hørselstap og andre hørselsrelaterte plager gjør at man i ulik grad må konsentrere seg ekstra for å fange opp hva som blir sagt. Tinnituslyden kan være så overveldende at den tar bort fokuseringen fra hverdagslige situasjoner sosialt og yrkesmessig, og mange sliter derfor med å kunne konsentrere seg. For mange er det ikke tinnituslyden i seg selv som fører til sykemelding; konsentrasjonsvansker oppleves gjerne som den største plagen for å fungere i arbeidsliv og daglige gjøremål. Brukeren opplever at tinnituslyden tar så mye av oppmerksomheten at det ofte blir en påfølgende utmattende konsentrasjonskamp.

Vår erfaring fra mange års rehabilitering viser at mulighetene for å bruke fokusering på en konstruktiv måte, er stor. Fokusering er en ferdighet som kan trenes til å bli selektiv. Derfor er det veldig interessant å arbeide målrettet med fokuseringstrening og det vil vi i dette prosjektet gjøre ved hjelp av lydfile som gjør det mulig for brukeren å trene på egen hånd. Dette er en metodisk tilnærming som støttes opp av blant annet Kaldo & Anderson, *Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus*, (2008) og Zetterqvist, Andersson og Kaldo, *Leva med tinnitus*, (2013), P.J. Jastreboff & J.W.P. Hazel, *Tinnitus Retraining Therapy* (2004), Eva-Signe Falkenberg and Ona.Bø.Wie, *Research Article: Anxiety and Depression in Tinnitus Patients: 5-years Follow- Assessment after Completion of Habituation Therapy* (2012). Gjennom rehabiliteringsforløpet får brukerne 6 timer i uken med fokuseringstrening og avspenning. Audiopedaog og psykomotorisk fysioterapeut står for gjennomføringen. Brukerne opplever at de får energipåfyll som gir dem en helsefremmende gevinst. Lydfilene vil fungere som en forlengelse av rehabiliteringsprosessen. Vi ønsker dermed å gi brukerne kontroll over tinnituslyden, og et resultat av det vil øke deres livskvalitet.

Prosjektets målsetting

Målet med prosjektet er å lage to ulike lydfile, en for fokuserings- og oppmerksomhetstrening. En for mindfulness (kroppsscanning) for hørselshemmede og tinnitusrammede. Lydfilene kan også brukes av andre som har behov for å trene på å rette fokuset bort fra noe. Lydfilene skal være på flere medier som app, mobil, iPad og YouTube for å nå frem til alle. Da kan de selv ta grep for å trene opp konsentrasjon og fokusering ved å flytte fokus mellom ulike lyttesituasjoner i lydfilen og på positivt bilde. I tillegg gir mindfulness trening i fokusert avspenning. I rehabiliteringen, bruker vi TRT-metoden hvor fokusert avspenning og fokuseringstrening er en rød tråd under hele prosessen. Målet er å gi brukerne et verktøy for egentrening. Fokusert avspenning med kroppsscanning og mindfulness er en viktig del av rehabiliteringen. Det er viktig at de får dette inn i hverdagen slik at livskvaliteten bedres. Tinnitus er et energisluk som frarøver brukerne stillhet og søvn. Målet med produktet er å gi påfyll av psykisk energi. Det andre verktøyet er lydfilen der du endrer fokus fra å lytte etter tinnituslyden til å fokusere på andre lyder, skyve tinnituslyden bort slik at den ikke blir dominerende og overdøvende. Dette kalles å habituere (venne seg til, Jf. Jastreboff og Hazell, 2004). Lydfilen kan også brukes til å få tankene over på noe annet. (Zetterqvist, Andersson og Kaldo, *Leva med tinnitus*, 2013. <http://www.nok.se/levamedtinnitus>).

Målet med denne rehabiliteringen og kognitive tilnærmingen er å gjøre brukeren til sin egen terapeut. Lydfilen blir et praktisk verktøy til både forebygging og rehabilitering av stress og tinnituslyd. Repetisjon er viktig for å gjøre det lettere som en egenprosess for å oppnå selvfølelse og dermed mestring. Prosjektet vil være helsefremmende, og vil gi en positiv effekt på mental helse. Lydfilene vil både ha en forebyggende og oppfølgende effekt.

Prosjektets målgruppe

Målgruppen er primært personer med tinnitusplager. Årlig kommer ca. 1500 deltakere totalt til HLF Briskeby, hvorav ca. 300 deltakere kommer på tinnitusrehabilitering. I tillegg vil produktet bli testet ut på et tinnituskurs for unge brukere. Et prosjekt der vi fikk midler til av ExtraStiftelsen i 2017. Lydfilene skal også være tilgjengelige inne på hjemmesiden til HLF sitt tinnitusutvalg. De får mange henvendelser fra tinnitusrammede og tanken er at de kan formidle dette som et verktøy for egenmestring.

Prosjektets samarbeidspartnere

Vi vil leie inn et dataprogrammeringsfirma som har spesialisert seg på app programmering, for å få lydfilene over på app.

Det er svært viktig at lyden er så god og riktig som overhodet mulig. Hørselsfaglig blir disse kvalitetssikret av HLF Briskebys audiopedagogiske og audioingeniørfaglige kompetanse. Når det gjelder mediefaglig kvalitetssikring har vi fra tidligere prosjekter et meget godt samarbeid med film- og lydselskapet New Paradigm films as (tidligere Toftenes Multivisjon as), som tidligere har med midler fra ExtraStiftelsen, laget filmene Null sus (2008), Glem det (2012), Hørsel hele livet (2014), og Fra øre til øre (2015). Dette samarbeidet vil vi videreføre i dette prosjektet.

Samarbeid med leder for HLF sitt tinnitusutvalg, Trond Sandvik Simonsen, som skal både teste lydfilene og promotere og formidle lydfilene. Han vil gi innspill til utvikling av produktet.

Prosjektets organisering

Prosjekteier	HLF - Hørselshemmedes Landsforbund
Prosjektansvarlig	HLF Briskeby FoU as, ved daglig leder i Rehabilitering og utadrettede tjenester Inge Bossen Thorsen og ved rektor på Briskeby videregående skole, Berit Tollefsen.
Prosjektleder	Audiopedagog Bente Ørbeck
Prosjektmedarbeider	Psykomotorisk fysioterapeut Mari Rypaas

Gjennomføring

Det utarbeides et manus som på en enkel måte skal lede brukere gjennom fokuserings- og oppmerksomhetstrening. Det blir to lydfiler, hvor den ene er rettet mot oppmerksomhetstrening, mindfulness og den andre er fokuseringstrening med mange lyder i et komplekst lydmiljø, der en taler vil lede lytteren gjennom fokus på ulike lyder som i urbant miljø, på møte, i selskap og i kantine.

Fremdriftsplan 2018/2019	
Oktober - desember (lydfil 1: fokuseringstrening)	Utarbeidelse av manus
Desember – februar (lydfil 2: mindfulness)	Utarbeidelse av manus
Januar – mai (starte lydopptak begge filer)	Lydopptak og gjennomføring i praksis
Mai – oktober	Prøving og revisjoner/distribusjon
Juli	Ferie
Oktober – desember (2019)	Lansering og markedsføring gjennom facebook, intervju i «Din Hørsel» og det vil naturlig bli markedsført ved at vi tar lydfilene inn i rehabiliteringsoppholdene og kursannonsering. Det vil bli laget «flyers» til utsendelse på kurs. Gjennom HLF sine 70 000 medlemmer.
Desember (2019)	Rapport

Lydfilene vil umiddelbart bli testet i en av rehabiliteringsgruppene som består av 20 brukere for deretter å bli tatt i bruk på vårt rehabiliteringsforløp og våre kurs. I tillegg vil produktet bli testet ut på et tinnituskurs for unge brukere. Et prosjekt vi fikk midler til av ExtraStiftelsen i 2017. De gjøres tilgjengelige og vil kunne styrke brukernes muligheter for å bidra med egeninnsats i rehabiliteringen.

Budsjett	
Utgifter	
Lønn, prosjektledelse 15%	110 000,-
Lønn, prosjektmedarbeider 10%	108 000,-
Markedsføring og distribusjon	25 000,-
Andre utgifter, reiser	20 000,-
Lydproduksjon	250 000,-
App-programmering	50 000,-
Totalt	563 000,-
Egeninnsats av HLF Briskeby 10%	105 000,-
Totalt	458 000,-

Prosjektets betydning

Lydfiler for fokuserings- og oppmerksomhetstrening vil gi mange mennesker en mulighet til å øke sin livskvalitet, samt bidra til økt forståelse for betydningen av egeninnsats. Den vil også være godt tilrettelagt for hørselshemmede og folk som sliter med tinnitus med blant annet god lyd kvalitet, tydelig stemme som uttaler klare og tydelige konsonanter.

I et hørselsfaglig kvalitetsperspektiv er det viktig at HLF Briskeby og HLF tinnitusutvalg har egne lydfiler som vi har kvalitetssikret for egenmestring. Den vil dekke et lenge følt savn i arbeidet vårt med å gjøre hverdagen lettere for landets hørselshemmede og tinnitusrammede.

Formidling av ferdig produkt

Lydfilene skal legges ut på en egen app, YouTube og HLF (70 000 medlemmer) og HLF Briskeby sine hjemmesider, slik at den kan nå ut til flest mulig og være tilgjengelig for alle som ønsker fokusert avspenning og oppmerksomhetstrening, jf. kommentar i matrisen overfor. Årlig kommer det ca 300 personer på tinnitusrehabilitering som får oppleve lydfilene som et verktøy i rehabiliteringen. HLF har årlige kampanjer om informasjon, kunnskap og forebygging en årlig landsdekkende kampanje er «Hvert øre teller» hvor det blir naturlig å formidle og promotere lydfilene. HLF sitt tinnitusutvalg får henvendelser fra personer som opplever tinnitus som en stor plage, de får verktøy som de kan formidle.

Videreføring av prosjektet

Vi har en ny forsknings- og utviklingsvirksomhet ved HLF Briskeby. I denne forbindelse innføres bl.a. målingsverktøy for måling av deltakeres egenopplevde livskvalitet før og etter gjennomført rehabiliteringsforløp. Vi ser allerede at mange bruker har stort utbytte av avspennings- og fokuserings teknikker. Mange med tinnitus har søvnproblemer som en følgeplage. Avspenning- og fokuseringsteknikk gir en positiv effekt på søvnen og fører til at de føler seg uthvilt.

Rehabiliteringsforløpet er bra for stressmestring som gir energipåfyll og fører til selvledelse. Dette fører til mindre sykefravær og hindrer frafall fra videregående skole og yrkeslivet. Forebygging av helseproblemer og oppfølging av sykefraværet på arbeidsplassen og skolen.

Forskning viser at jo lenger man holder folk i arbeid gir det både en psykisk helsefremmende og en samfunnsøkonomisk gevinst.

Lydfilene skal være lett tilgjengelige på HLF og HLF-Briskeby sine hjemme sider. Alle mennesker som opplever tinnitus som plagsom og utfordrende vil kunne nyttiggjøre seg en slik lydfile. Den har stor overføringsverdi til andre gruppe og vil innstalere håp, for noen vil det være nok, for andre må de søkes inn til videre behandling.