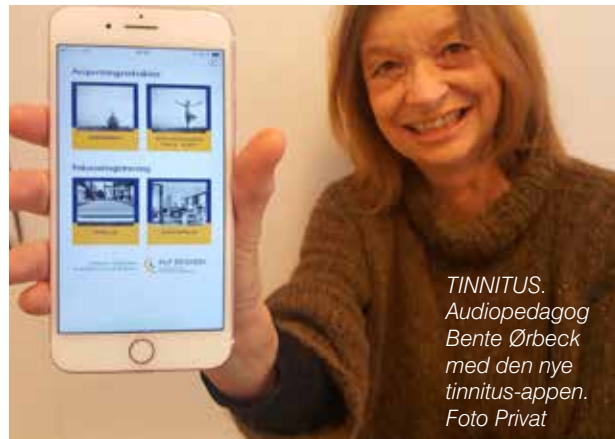


Ny app om tinnitus

HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester har nå lansert en ny app for mennesker som sliter med tinnitus.



TINNITUS.
Audiopedagog
Bente Ørbeck
med den nye
tinnitus-appen.
Foto Privat

Tekst Tor Slette Johansen

Det er rehabiliteringsteamet ved audiopedagog Bente Ørbeck og psykomotorisk fysioterapeut Mari Rypaas som har utviklet tinnitus-appen med bakgrunn i erfaringer fra spesialisert rehabiliteringstilbud som tilbys ved HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester.

Appen er tilgjengelig i Apples App Store og Google Play.

OVERVELDENDE ULYD

Rehabiliteringstilbudet er basert på nevrofysiologisk og kognitiv modell og følger prinsippene i TRT-metoden (Tinnitus Retraining Therapy), hvor fokusert avspenning er en rød tråd. Disse prinsippene ligger også til grunn for den nye appen.

– Tinnituslyd kan være så overveldende at den forstyrrer fokus fra hverdagslige situasjoner, sosialt og

yrkesmessig. Mange sliter derfor med å kunne konsentrere seg. Tinnituslyden kan ta så mye av oppmerksomheten at det fører til konsentrasjonsvansker, hukommelsestap og utmattelse, sier audiopedagog og prosjektleder Bente Ørbeck.

FOKUSERING

Med fokuseringstrening øver man opp evnen til å kontrollere oppmerksomheten med bevissthet og vilje.

– Når du lærer å fokusere på det du vil, havner tinnitus i bakgrunnen og du reduserer den negative virkningen tinnitus kan ha på konsentrasjonen. Man kan kontrollere oppmerksomheten ved å flytte den mellom ulike lydinntrykk.

– Målet er ikke at du aldri skal legge merke til tinnitus, men at du bruker bevissthet og vilje til å skifte fokus mellom forskjellige inntrykk. Dermed

kan du bedre fokusere på arbeidsoppgaver, bakgrunnslyd, positive tanker, og det som skjer rundt deg, i stedet for på tinnituslyden.

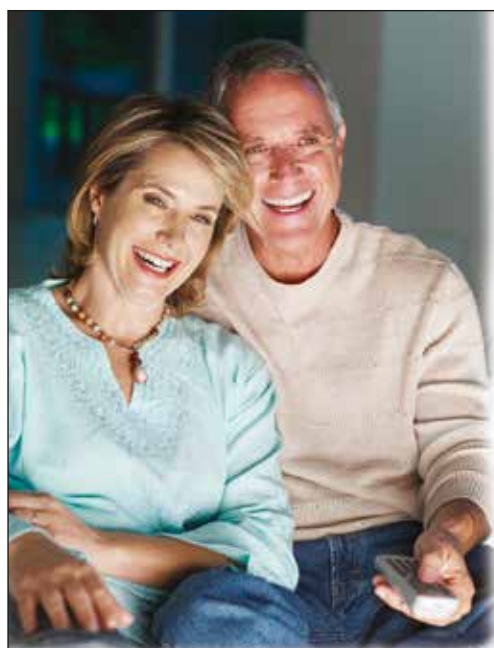
AVSPENNING

Hovedhensikten med fokusert avspenningsovelse er å få ned stressnivået, fordi stress har vist seg å påvirke tinnituslyd på en negativ måte.

– Målet er å få en avspenningseffekt som du kan bruke når du kjenner at tinnituslyden går opp på grunn av økt stressnivå. Øvelsene kan også gjøre det lettere å sovne, samt forebygging av økt stress, sier Bente Ørbeck.



Mer info om HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester på www.hlfbriskeby.no



Opplev TVSB - Se på TV og delta i samtalen:

- Det finnes en smart løsning for dere som sliter med små knapper og er lei av å ha på seg hjelpemidler for å høre TV.
- Eller er du en av de som familien/naboen alltid synes du har TV for høyt på?



Løsningen er TVSB, en trådløs høyttaler som flytter TV-lyden til der du sitter. Med TVSB kan du igjen høre TV uten at lyden er for høy for andre i rommet. Du vil samtidig, uten å gjøre endringer, høre ting som skjer rundt deg. Det vil også bli lettere å delta i samtaler mens dere ser på TV.

TVSB kan også kobles til andre lydkilder som radio, stereo-anlegg, datamaskin, mobiltelefon m.m.



For mer informasjon, vennligst kontakt:
AurisMed AS - Postboks 294 - 3201 Sandefjord
aurismed@aurismed.no - www.aurismed.no - Tlf: 33 42 72 50