

Selvhjelpsbok om tinnitus

Molde sjukehus har laget en selvhjelpsbok til alle som følger deres rehabiliteringsopplegg for tinnitus og nedsatt lydtoleranse.

Tekst Trym Helbostad
Foto Tor Slette Johansen

Boken forenkler treningen som skal foregå hjemme og gir dermed økt mestringfølelse og effekt av behandlingen.

Rehabiliteringsopplegget til Molde sjukehus består av fire dagsseminarer, gruppesamtaler og individuell oppfølging.

– Vi opplevde at vi ofte måtte gjenta

informasjon vi hadde gitt til pasientene. Det vi ønsker å oppnå med denne boken er at alle som følger rehabiliteringsopplegget får en håndbok som gjør det enklere for å jobbe med det som formidles, sier overlege og ØNH-spesialist Dag Sunde.

Boka er personlig, hvor det er plastlommer der en kan putte audiogrammet og andre personlige dokumenter.

– Vi gir verktøy som har vist seg effektive når det gjelder å bli bra eller bedre av tinnituslidelsen, nedsatt lydtoleranse og hørselstap, sier Sunde.

Verktøyene består av en kombinasjon av elementer fra TRT (Tinnitus Retraining Therapy), KAT (Kognitiv Atferdsterapi) og avslapningsøvelser.

Håndboka vil også være til nytte for tinnituspasienter som er i et behandlingsforløp andre steder enn ved Molde sjukehus.



Selvhjelp. ØNH-overlege Dag Sunde og audiograf Siri Merete Bergseth ved Molde sjukehus har laget selvhjelpsbok om tinnitus.



Du kan lese mer om håndboken på www.hlf.no/handboktinnitus

Verv et medlem og få to lodd fra Hørselslotteriet

Verver:

Navn: Medlemsnummer:

E-post:

(Ved spørsmål om utfylling ring telefon: 22 63 99 00)

Du får premien fritt tilsendt når den vervede har betalt medlemskapet. Hovedmedlem kr 490,- og familie/ungdom kr 300,-.

Nytt medlem

Ja takk, jeg vil bli medlem av HLF

Navn:

Adresse: Postnr./sted:

Fødselsdato: Telefon:

E-post:

Jeg er (sett kryss):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Høreapparatbruker | <input type="checkbox"/> CI-operert |
| <input type="checkbox"/> Tinnitusrammet | <input type="checkbox"/> Hyperacusis |
| <input type="checkbox"/> Ménièreerammert | <input type="checkbox"/> Annet:..... |
| <input type="checkbox"/> Foreldre til hørselshemmet barn | <input type="checkbox"/> Nei takk, jeg ønsker ikke å bli kontaktet av HLF sine samarbeidspartnere |
| <input type="checkbox"/> Sterkt tungtørt/døvblitt | |

Verveperiode fra 1. januar 2017 til 31. desember 2017.



HLF
Hørselshemmedes
Landsforbund
Svarsending 3002
0092 OSLO

