

ØKT TINNITUSKOMPETANSE

via e- læringskurs

Sluttrapport, prosjekt nr. 2012/3/0086

Forfattere: Ingrid Nordal Kristoffersen og Grete Skretteberg



Forord

Mange tinnituspasienter forteller at de i møte med helsevesenet blir møtt med holdninger som ”å lære seg å leve med tinnitus”, uten å motta videre veiledning i hvordan de skal lære dette. Dette er svært uheldig for de pasientene det gjelder. Gjennom dette prosjektet ønsker Tinnitusklinikken ved Sørlandet sykehus å gjøre kunnskap om tinnitus lettere tilgjengelig. Vi håper dette bidraget gjør at tinnituspasienter møter bedre utredning og rehabilitering i fremtiden.

Vi ønsker å takke hver og en som har bidratt til at e-læringskurset om tinnitus er realisert.

Ingrid Nordal Kristoffersen
Prosjektleder

Grete Skretteberg
Prosjektmedarbeider

Georg Træland
Prosjektstyreleder

Bakgrunn

Mellom 10 og 15 % av landets befolkning er i ulik grad rammet av tinnitus. Av disse plages 1 til 3 % i invalidiserende grad. For mennesker med tinnitus er det viktig med god og riktig informasjon. I akuttfasen er det spesielt viktig med rask tilgang på helsefaglig kvalifiserte svar på spørsmål og tilstrekkelig oppfølging.

Tinnitus er ingen sykdom, men et symptom på endret nerveaktivitet. Denne aktiviteten oppfattes som lyd og behandles som lyd i hørselssystemet. Det kan være flere årsaker til slik endret sentral nerveaktivitet. Det er viktig at pasienten blir tatt på alvor, og får adekvat utredning og behandling. Dersom pasienten føler seg uttrygg på årsak og forklaring eller opplever å bli avleid med sine bekymringer, vil reaksjonen på tinnitus kunne øke. Dette er uheldig og kan medvirke til forverring av tilstanden. Tinnitus kan ledsages av tilleggsplager som er med på å forsterke eller vedlikeholde fokus på tinnitus. Det er viktig å avdekke grad av plagethet og behandle de aktuelle plagene.

Med støtte fra Extrastiftelsen har Sørlandet sykehus tidligere etablert nettstedet www.tinnitus.no med prosjekthjemmeside: www.hlf.no/interaktivtinnitusklinikk Dette er et nettsted med kvalitetssikret informasjon om tinnitus beregnet for tinnitusrammede, nærpersoner, fagpersonell og andre informasjonssøkende. Ved etableringen av nettstedet utviklet vi e-læringskurs om avspenningstrening og søvn. Med bakgrunn av vår erfaring med disse e- læringskursene og nettstedet www.tinnitus.no, ser vi at e-læring er en godt egnet metode for kompetansedeling. Vi søkte derfor om prosjektmidler for å utvikle et e-læringskurs hvor helsepersonell er målgruppen. Prosjektet har en egen prosjekthjemmeside i nettportalen til Hørselshemmedes Landsforbund; www.hlf.no/tinnituskompetanse

Mandat

Målet med prosjektet er å formidle kunnskap om tinnitus til helsepersonell og andre informasjonssøkende.

Tinnituspasienter plages i ulik grad, og det er viktig at helsepersonell forstår dette slik at de kan gi den enkelte pasient et så riktig tilbud som mulig.

Differensiering av tilbudet til pasientene er viktig, og vil også bidra til at pasientene som virkelig plages får et videre tilbud i spesialisthelsetjenesten mens pasienter som er mindre plaget kan få et tilfredsstillende tilbud i primærhelsetjenesten.

E-læringskurset skal være tilgjengelig for helsepersonell nasjonalt, og sørge for at personell i primær- og spesialisthelsetjenesten øker sin kompetanse innen tinnitus og dermed har mulighet til å gi pasienter et bedre utrednings- og behandlingstilbud.

Målgruppe

E-læringskurset er utviklet med helsepersonell som målgruppe. Dette innebærer at det forventes at kursdeltakeren har noe forkunnskap om kropp og medisin. Kurset kan imidlertid også være aktuelt for andre tinnitusrammede, pårørende eller interesserte innen fagfeltet.

Oppstarts- og planleggingsfasen

Vi fikk en noe forsinket oppstart av prosjektet grunnet implementering av nettstedet www.tinnitus.no og nødvendig etterarbeid med dette prosjektet. Prosjektet har søkt og fått innvilget en utsettelse til 31.12.14

Planleggingsfasen var viktig i prosessen med å utarbeide e-læringskurset. Det er en utfordring at det er et språk mellom hva pasientgruppen ønsker, trenger og forventer i møte med primær- og spesialisthelsetjenesten, og hva helsepersonell selv mener de skal gjøre. I Tinnitusklinikken møter vi de plagede pasientene og ser at ofte kunne tiltak vært initiert tidligere og bidratt til bedre behandlingsprognose.

Tinnitus er et stort og omfattende fagområde, og det er mange individuelle faktorer som bidrar når tinnitus blir plagsom. Innenfor de rammene som eksisterer ved utvikling av e-læringskurs er det imidlertid nødvendig å generalisere og velge vekk fagstoff for at det ikke skal bli for omfattende. Det har vært nødvendig med flere etiske og faglige avveininger underveis. I prosessen med å gjøre det kompliserte mer tilgjengelig, står man alltid i fare for å forenkle i den grad at man kan få inntrykk av at tinnitus er enkelt å behandle og at tinnituspasientene raskere burde klare å leve med tinnitus enn hva som faktisk er tilfelle.

Det er her viktig for oss å presisere at den som har tatt dette kurset ikke er kvalifisert som behandler av tinnitus. For å bli en tinnitusbehandler er ytterligere fordypning og klinisk erfaring høyst nødvendig, i tillegg til at man må ha en grunnleggende medisinskaudiologisk forståelse.

Man trenger ikke være en tinnitusbehandler for å møte tinnituspasienter på best mulig måte i et utrednings- og behandlingsperspektiv. Det grunnleggende i dette møtet er at man har en forståelse for tinnitusrammedes situasjon og behov, har kunnskap om diagnosen og kjennskap til behandlingsmuligheter.

Dette kurset skal være en grunnleggende innføring i diagnosen og behandlingsmuligheter, og således bidra til å skape forståelse for tinnitusrammedes situasjon og behov.

Metode

Dette utviklingsprosjektet er basert på klinisk erfaring ved Tinnitusklinikken, en spørreundersøkelse til fastleger i Norge og et utvidet internasjonalt litteratursøk. Dessuten har vi samlet innspill i møte med pasienter og ansatte ved mestringkurs i regi av Briskeby skole og kompetansesenter, i tillegg til innspill fra deltakere ved pasientkurs ved Tinnitusklinikken.

Selve e- læringskurset er utviklet av prosjektleder og prosjektmedarbeider i utviklerprogrammet Mohive.

1. Litteratursøk internasjonalt

Det har vært viktig for oss at kurset skal være kunnskapsbasert og ikke utelukkende basert på vår kliniske erfaring. Vi har i hele prosjektperioden utført litteratursøk, både via internett og via aktuelle tidsskrift og forskningsmiljø. Det forskes mye på tinnitus internasjonalt, men det er mange små studier og i stor grad i et spredt forskningsmiljø. Litteraturen er hovedsakelig på engelsk og med til dels tungt faglig terminologi.

2. Spørreundersøkelse blant fastleger

I oppstarten av prosjektet gjennomførte vi en spørreundersøkelse blant tilfeldig utvalgte primærleger i hele Norge. Disse ble plukket fra lister på nettstedet www.fastlege.no

Det ble sendt ut 100 henvendelser: 42 henvendelser til Helse Sør-Øst/15 svarte, 18 i Helse Nord/ 8 svarte, 20 i Helse Midt/5 svarte og 20 i Helse Vest/10 svarte. 3 fastleger oppga å ha hatt konsultasjon med tinnituspasienter den siste uken, 26 oppga at de hadde tinnituspasienter hver måned og 7 svarte at det var kvartalsvis. Det var like mange som ønsket å lære mer som det ikke var noe ønske om å lære mer. Av de som ønsket å lære mer, var ønsket primært om behandling. I feltet hvor det kunne skrives inn en kommentar var det særlig 3 vi vil trekke frem: *Mener det tilhører spesialistfelt / Behandling savnes / Tinnituspasienter oppleves som kompliserte pasienter*

Spørreundersøkelsen var liten og uformell. Vi ønsket å få en pekepinn for om denne gruppen helsepersonell hadde ønske om eller behov for kompetanseheving innen området, og i så fall hvilken informasjon de ønsket seg. Responsen var relativt lav, men det ble ikke purret. Innholdet i besvarelsene var som forventet.

3. Informasjonsinnhenting fra pasientgruppe og fagfolk

Vi har over tid samlet innspill fra pasienter og fagpersoner ved Tinnitusklinikken ved Sørlandet sykehus. Tinnitusklinikken utreder og behandler pasienter fra hele Norge. De pasientene som kommer til oss er plagede pasienter, gjennom disse har vi fått god erfaring om kompleksiteten innen diagnosefeltet. Leder ved Tinnitusklinikken og audiofysiker, Georg Træland, har gjennom sitt mangeårige virke møtt svært mange tinnitusrammede. Han har vært en uvurderlig ressurs som styringsleder for prosjektet. Alle i teamet ved Tinnitusklinikken har verdifull kjennskap til pasientgruppen og må også nevnes: ØNH- lege, audiografer, audiopedagog og kontormedarbeider.

Vi har dybdeintervjuet en brukerrepresentant, som også har bidratt i selve kurset med videointervju. Denne brukeren har i mange år vært fylkeskontakt i HLF. I tillegg til å ha personlig erfaring med et liv med tinnitus, har vedkommende i tillegg til erfaring fra HLF- vervet både i personlige møter med andre tinnituspasienter og via engasjement ved Informasjonstelefon for tinnitus og

ménièrerammede. Denne tjenesten var en informasjonstelefon drevet av HLF I tidsrommet 1998-2010.

Vi har ved flere anledninger hospitert ved mestringskurs for tinnitusrammede i regi av HLF Briskeby skole og kompetansesenter AS. Her har vi fått mange nyttige innspill fra pasientgruppen, både mht hva de ønsker å vite mer om, hva de skulle ønske at primær- og spesialisthelsetjenesten kunne bli flinkere på – og hvordan de har erfart å bli møtt i helsevesenet.

Audiopedagog Siri Skollerud som har mange års erfaring innen kursvirksomhet for tinnituspasienter ved HLF Briskeby skole og kompetansesenter, har bidratt med viktige innspill og tanker.

Audiopedagog Sivert Haugland som har erfaring fra privat praksis, Tinnitusklinikken og HLF Briskeby skole og kompetansesenter AS har også vært en viktig bidragsyter og lagspiller i dette prosjektet.

Det er også gjennomført et dybdeintervju med tidligere overlegespesialist i ØNH- sykdommer, Ole Petter Tungland. Han har jobbet spesielt med tinnitus siden 1995 ved Universitet i Sheffield sin Universitetsklinikk og han har fungert som Medisinsk rådgiver ved British Tinnitus Assosiation. Han har lang erfaring med pasientgruppen i klinikk og via kursvirksomhet, og har bidratt i kurset ved videointervju.

Vi deltok på Erfaringskonferansen i regi av HLF i 2013, hvor tinnitus var tema. Her kom vi i dialog med flere likemenn fra HLF og representanter fra fagmiljøet i Norge. Alle samtaler, foredrag og innspill har hatt betydning for utviklingen av dette kurset.

Utarbeidelse av manus og kursutvikling

På bakgrunn av det overnevnte, utarbeidet vi manus for kurs. Dette ble testet ut og revidert på 2 pasientgrupper vinter/ vår 2014. Det har vært krevende å utarbeide manus hvor en på den ene siden skal sikre nøyaktigheten og samtidig gjøre det forståelig for personer uten audiologisk kompetanse. Det har vært en lengre prosess med flere versjoner og løpende forbedringsarbeid.

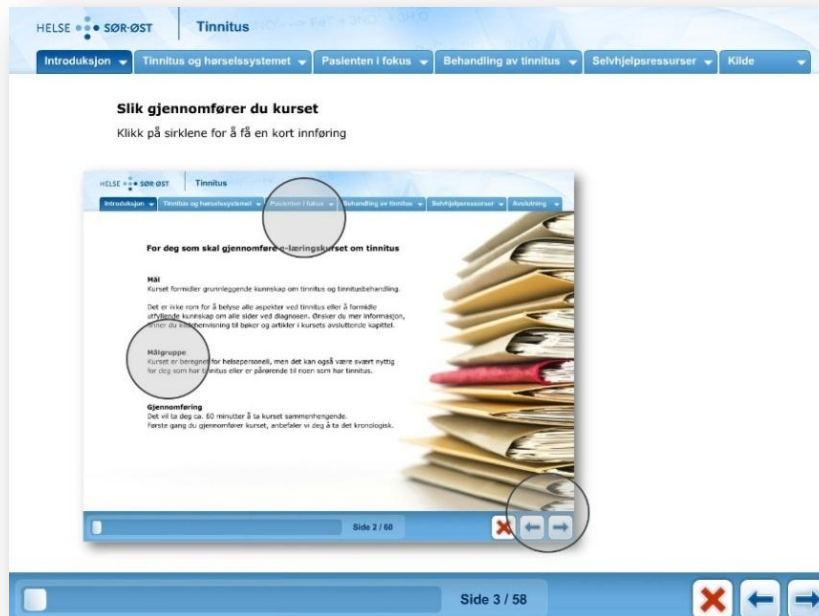
Overgangen fra manus til prosesskart med detaljert oversikt over kurset, er en egen prosess. Også her har det man gått flere runder for å finne den beste løsningen innenfor de rammer som utviklerverketøyet setter. Forfatterverktøyet som har vært benyttet ved utvikling av kurset er Mohive. Kurset er gjort interaktivt ved at tekst sys sammen med bilder og film. Ulike innfallsvinkler gjør kurset mer aktivt og letter innlæringen.

Bilder er også et godt virkemiddel i e-læringskurs og det har vært tidkrevende å finne gode bilder som understøtter tema. Bildene er for det meste kjøpt via Shutterstock.com, men det er også benyttet bilder fra lokale fotografer.

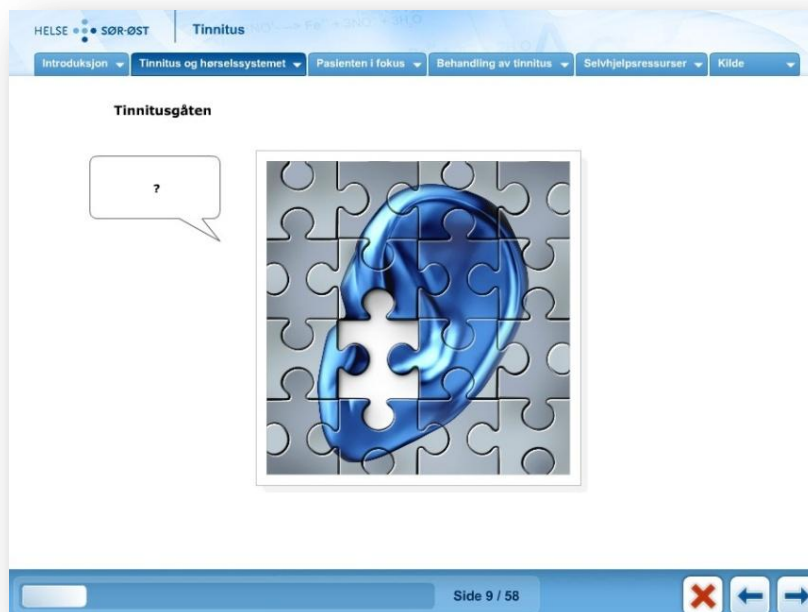
E- læringskurset

Kurset består av 6 kapitler:

1. I introduksjonen redegjøres det for kursets mål og målgruppe, og man får en kort orientering om hvordan man gjennomfører kurset.



2. Første del er en teoridel om tinnitus og ulike aspekter som har innvirkning på opplevelsen av tinnitus. Hensikten med dette kapitlet er å øke den generelle kompetanse om tinnitus slik at helsepersonell kan gi tinnituspasienter god og riktig veiledning.



3. Andre del fokuserer på at tinnituspasienten, på lik linje med andre pasienter, har ulike behov alt etter diagnose og plagethet. Differensiering av behov og klassifisering av plagethet er avgjørende for å kunne gi pasienten riktig utredning og behandling. Hensikten med dette kapittelet er å øke forståelsen for at tinnitus kan oppleves svært forskjellig, og at dette er viktig kunnskap hos helsepersonell både i primær- og spesialisthelsetjenesten.

HELSE SØR-ØST | Tinnitus

Introduksjon | Tinnitus og hørselssystemet | Pasienten i fokus | Behandling av tinnitus | Selvhjelpsressurser | Kilde

Pasientkonsultasjonen

Tinnitus kan ikke måles med blodprøver eller påvises ved andre objektive målinger. Pasientens beskrivelse av situasjonen, og møtet mellom pasient og behandler er derfor viktig.

Klikk på sirklene

Side 26 / 58

4. Tredje del av kurset er om behandling av tinnitus. Vi følger en pasient gjennom et tenkt utrednings- og behandlingsforløp. Hensikten med dette kapittelet er å øke kunnskapen om hvordan tinnitus kan behandles.

HELSE SØR-ØST | Tinnitus

Introduksjon | Tinnitus og hørselssystemet | Pasienten i fokus | Behandling av tinnitus | Selvhjelpsressurser | Avslutning

Symptomatisk behandling av tinnitus

All tinnitusbehandling bør bygge på en nevrofysiologisk modell for hvordan tinnitus oppstår og vedlikeholdes. Hver pasient må vurderes individuelt ut i fra sin situasjon og sykehistorie.

Klikk i figuren

Grunnprinsipper innen tinnitusbehandling

- Utredning
- Informasjon
- Lydstimulering
- Livet i balanse

Side 36 / 65

5. I siste del av kurset gir vi informasjon om ulike selvhjelpsressurser: Kontakt med andre i samme situasjon, kunnskap, søvn, trening og avspenning er viktige områder hvor pasientene har godt utbytte av tiltak på egenhånd.
6. Avslutningsvis har vi kildehenvisning med anbefalt litteratur for de som ønsker muligheten til videre fordypning.

Publisering

Kurset er utviklet og publisert i Læringsportalen til Helse Sør Øst. I tillegg linkes det ut til kurset slik at man kan finne det via www.tinnitus.no

I Læringsportalen kreves det innlogging og gjennomført kurs vil gi kursbevis. Som et ledd i systematisk kompetanseheving finnes det egne verktøy hvor ledere kan melde sine ansatte på kurs og hente ut rapporter på gjennomførte kurs.

Læringsportalen er primært for spesialisthelsetjenesten, men er tilgjengelig for kommunehelsetjenesten ved innlogging via ekstern site. Kommunalt ansatte kan således gjennomføre kurset i dette systemet, men man får ikke tilgang til lederverktøyene på denne måten. Derfor er åpen link å foretrekke for enklere tilgjengelighet.

Kommunehelsetjenesten har på lik linje med spesialisthelsetjenesten krav om kompetanse og et behov for å dokumentere kompetanse. Mange kommuner har egen læringsportal og en del av disse systemene er kompatible slik at man kan eksportere og dele kurs. Per i dag er det en prosjektgruppe i Helse Sør Øst som jobber med hvordan spesialisthelsetjenesten på best mulig måte kan dele kompetanse med kommunehelsetjenesten.

Helse Sør Øst har etablert sin Læringsportal på en egen plattform, men via filformatet Scorm kan kurs eksporteres til andre helseregioners læringsportal. Det er standardiserte kontrakter for slik samarbeid.

Kvalitetssikring

Prosjektet har vært kvalitetssikret ved å innhente faglig godkjenning fra styringsleder og pedagogisk godkjenning fra Enhet for utdanning og utvikling ved Sørlandet sykehus. Medlemmer i referansegruppen har gjennomført kurset og gitt nyttige innspill tilbake.

Etter publisering av kurset på nettstedet www.tinnitus.no vil primærlegene som innledningsvis ble invitert til å delta på spørreundersøkelsen få en ny henvendelse fra oss, og gjennom dette få anledning til å gi tilbakemelding og kursutbyttet. Høgskolen i Sør Trøndelag ønsker også å teste dette kurset og eventuelt benytte dette i grunnopplæring av audiografstudentene ved Audiografutdanningen.

Prosjektgruppen og øvrige ansatte ved Tinnitusklinikken vil fortløpende vurdere kursets gyldighet i takt med internasjonale forskningsresultater, og vurdere behov for oppgradering.

Prosjektgruppe

Prosjektgruppen har bestått av prosjektleder Ingrid Nordal Kristoffersen og prosjektmedarbeider Grete Skretteberg. Styringsleder for prosjektet har vært Georg Træland.

Referansegruppen har bestått av:

HLF's fylkeskontakt for tinnitus i Aust-Agder: Sigrun Hartviksen

Brukerrepresentant John Olav Stålesen – HLF sentralt

Bedriftshelsetjenesten Agder Arbeidsmiljø IKS v/Cathrine Myhre

Kommunehelsetjeneste, Arendal kommune v/kommunelege Harald Reiso

Referansegruppen har gitt oss gode innspill og tilbakemeldinger i prosessen ved å utvikle kurset.

Spørreundersøkelsen som ble gjennomført blant primærlegene ved oppstart av prosjektet var svært nyttig ved utvelgelse av stoffet som skulle med i kurset.

I tillegg har nettverket med etablerte ressurspersoner ved Øre-nese-hals-avdelingen ved Sørlandet sykehus gitt mange nyttige innspill.

Budsjett og regnskap

Budsjettet er beskrevet i søknaden. Regnskapet vil bli sendt Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering etter at revisjonen av dette er foretatt innen utgangen av inneværende år.