



**Hörskadades distrikt
i Östergötland**

Intressegruppen Tinnitus Jö-Ka-Ög

Välkomna

till

information om tinnitus

inklusive

HRFs intressegrupp

Tinnitus Jö-Ka-Ög

HRFs Tinnitusgrupp Jö-Ka-Ög

- HRFs Tinnitusgrupp Jö-Ka-Ög, är en projektgrupp som jobbar med tinnitusfrågor inom Sydöstra Sjukvårdsregionen.
- I Sydöstra Sjukvårdsregionen ingår Hörselvården i Jönköping län, Kalmar län och Östergötlands län.
- Projektgruppen utvecklar informationsverksamheten, tillsammans med Linköpings Universitet LiU och professor Gerhard Andersson, som är en av delförfattarna till böckerna "Leva med tinnitus".

Artiklar om tinnitus

Forskare: Ge mer stöd till hörselskadades anhöriga

Även anhöriga till hörselskadade behöver rehabilitering, konstaterar en ny, brittisk forskningsstudie.

Ändå stannar dagens hörselvård ofta vid utprovning av hörapparater. Stödet till hörselskadades anhöriga, är idag mycket begränsat.

Artiklar om tinnitus

Upptäckt om hörceller banar väg för nya behandlingar

Det finns fyra olika typer av nervceller i innerörat. Det har forskarna vid Karolinska Institutet nyligen upptäckt.

Det här kan bana väg för nya behandlingar av olika hörselskador, bland annat tinnitus och ljudöverkänslighet – men också hörselnedsättning.

Artikel om tinnitus i Auris nr 5/2022

”Rätt förstärkning kan lindra tinnitus”

Genom att objektivet **mäta direkt i hörselgången** hur mycket hörapparaten förstärker, kan den lindrande effekten på tinnitusbesvär bli betydligt bättre, enligt forskare vid Lunds Universitet.

Det visar att behandlingseffekten är dubbelt så god efter ett år, när man verifierar hörapparatens verkliga förstärkning, jämfört med om man inte gör det.

Antal invånare med tinnitus

Procent av antalet invånare i Sverige och i Östergötland

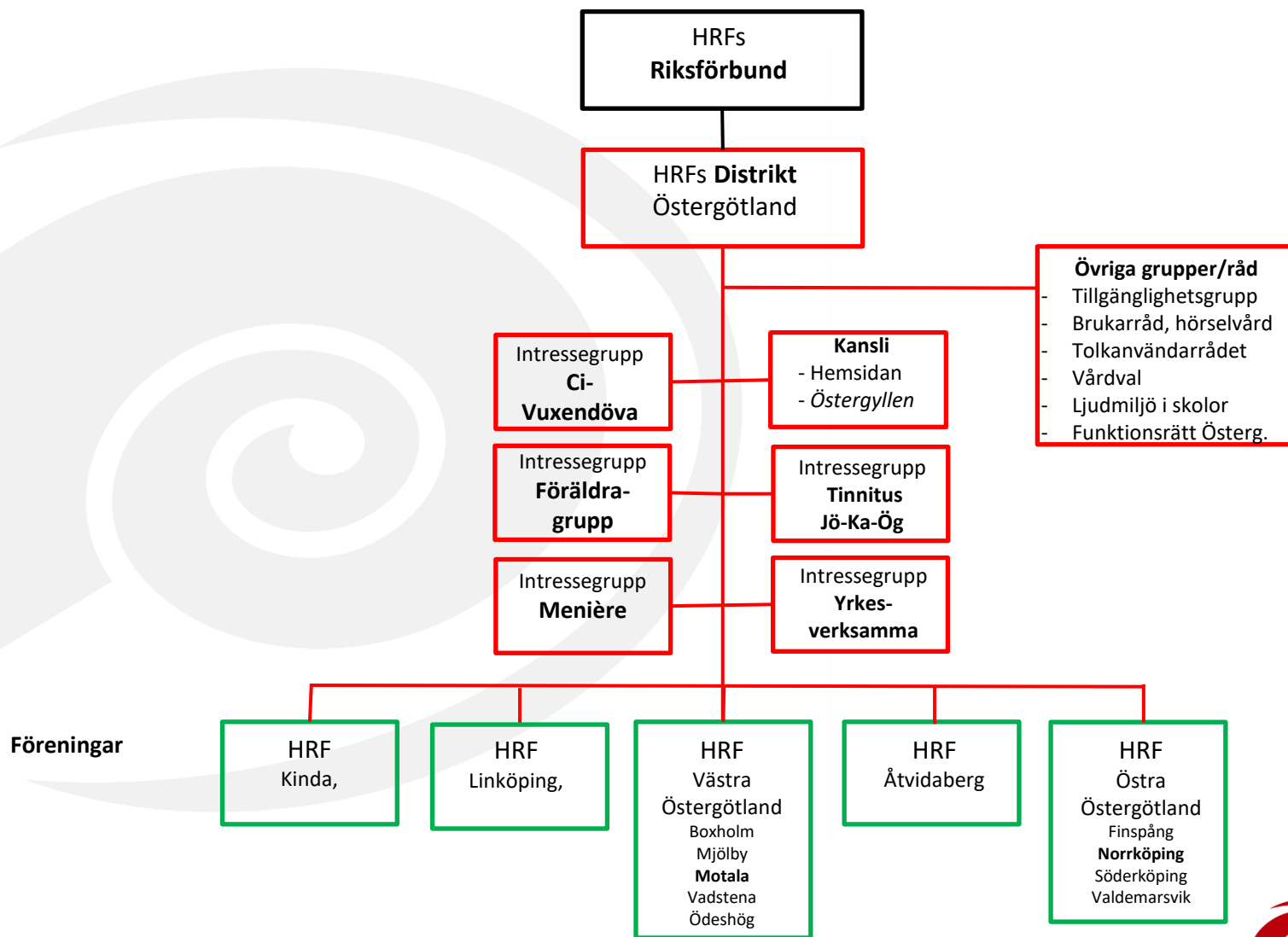
Ca 20 % av Sveriges befolkning, har någon form av tinnitus, vilket är ca **70 500** invånare i **Östergötland** och finns i "alla" åldersgrupper (Norrköping ca 21 500 invånare)

Ca 3 % av Sveriges befolkning har "svår" tinnitus, vilket är ca **14 100** invånare i **Östergötland** och finns i "alla" åldersgrupper (Norrköping ca 4 300 invånare)

Vad kan **HRF** göra?

- **HRF** kan **inte** ägna sig åt behandling av tinnitus utan det är en uppgift för sjukvården, men HRF kan erbjuda möten med andra personer i samma situation
- **HRF**-medlemmar med egen erfarenhet av hörselskada/symptom, (t.ex. tinnitus), kan förstå hur det är att leva med en hörselskada/symptom (t.ex. tinnitus)
- Det är av stor vikt, att personer med samma typ av hörselskada eller symptom (t.ex. tinnitus) träffas regelbundet, för att utbyta erfarenheter av att leva med hörselskadan eller ett symptom och som gäller HRFs samtliga intressegrupper
- **HRF** kan erbjuda självhjälpsbehandling av tinnitus

Distriktets organisation



HRFs info-folder **Leva med tinnitus**





Vart tog tystnaden vägen?
Tinnitusgruppen

HRFs info-folder **Leva med tinnitus**

- Den inre kakofonin
- Ca 20 % har någon form av tinnitus
- Tinnitus – vad är det?
- Ett symptom, många orsaker
- Om du har fått tinnitus
- Vilken hjälp kan du få?
- Tinnitusbesvärens onda cirklar kan brytas
- 10 sätt att lindra tinnitus
- Bli vän med din tinnitus
- Familjens stöd behövs

Självhjälpsbehandling

- Självhjälpsbehandlingen är upplagd på samma sätt som den behandling som Region Östergötland genomför tillsammans med Linköpings Universitet
- Självhjälpsbehandlingen omfattar 7 träffar, varav 2 träffar är återträffar
- Varje träff omfattar ca 2,5 timma exklusive pausar
- Självhjälpsbehandlingens studiematerial, är boken ***Leva med tinnitus*** inklusive tillhörande arbetsark och avslappningsövningar samt intressegruppens PP-presentation

Forts. Självhjälpsbehandling



Den här boken tillägnas dig som lider av tinnitus, med en förhoppning om att du ska få ett bättre liv.

Författarna

- Bokens innehåll nedanstående avsnitt:
 1. Om tinnitus och behandling
 2. Din utgångspunkt
 3. Hur vill du ha det?
 4. Göra skillnad
 5. Nya sätt att närmare sig tinnitus
 6. Avslappningsprogram
 7. Ljud och bakgrundsljud. Om du kan använda din ljudmiljö samt underlätta hörandet
 8. Bättre sömn
 9. En fungerande vardag. Om stress, problemlösning och koncentrations-svårigheter
 10. Livet går vidare

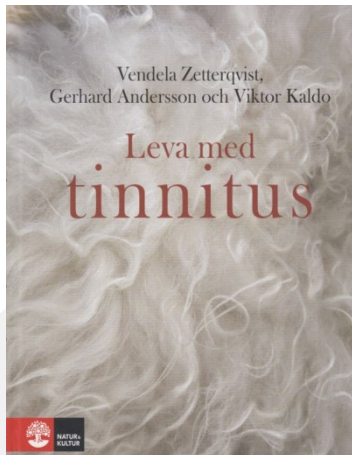
Forts. Självhjälpsbehandling

Gruppträffar



- | | | |
|----------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Träff 1 | Kap. 1 | Om tinnitus och behandlingen |
| | Kap. 2 | Din utgångspunkt |
| Träff 2 | Kap. 3 | Hur vill du ha det? |
| | Kap. 4 | Göra skillnad |
| Träff 3 | Kap. 5 | Nytt sätt att närma sig tinnitus |
| | Kap. 6 | Avslappningsprogram |
| Träff 4 | Kap. 7 | Oljud och bakgrundsljud. Om hur du kan använda din ljudmiljö samt underlätta hörande |
| | Kap. 8 | Bättre sömn |
| Träff 5 | Kap. 9 | En fungerande vardag. Om stress, problemlösningar och koncentrationssvårigheter |
| | Kap 10 | Livet går vidare |

Forts. Självhjälpsbehandling



Gruppträffar

Träff 6 Återträff efter 1 månad

Träff 7 Återträff efter 3 månader

Självhjälpsbehandlingens upplägg

För att kunna delta i självhjälpsbehandlingen, måste samtliga deltagare ha ett eget studiematerial (boken *Leva med tinnitus*, åhörarmaterial (PP-presentation), arbetsblad samt ljudfiler.

För att kunna delta i träffarnas diskussioner, ska varje deltagaren i förväg läsa igenom de aktuella kapitlen i studiematerialet samt genomföra övningar.

Region Östergötlands tips

Mer information:

- <http://www.1177.se/Ostergotland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Tinnitus/>

Appar med behagliga bakgrundsljud:

- - Resond tinnitus relief.
 - - Beltone tinnitus calmer.
 - - Oticon tinnitus.
 - - Phonak tinnitus.
-
- **Övrigt:**
 - <http://www.1177.se/Ostergotland/Tema/Halsa/Stress/Mindfulnessovningar-par-ljudfil/>

Kontaktuppgifter

- Information om intressegruppens verksamhet finns på hemsidan www.htf.se/ostergotland
- Kontakta intressegruppen via e-postadress ostergotland@distrikt.hrf.se
- Kontakta Bo-Göran Ahl
Telefon: 070-571 78 87
E-postadress: bo-goran.ahl@bgahl.se



TACK!