





KBT-behandling för tinnitusbesvär i grupp och via Internet

Thomas Haak och Katarina Molin
Psykologer vid hörsel- och
balanssektionen



Agenda

- Tinnitusmottagningen
- Våra behandlingsprogram
- Internetbaserad KBT-behandling
- Behandlingsresultat
- Frågor





Tinnitusmottagningen

- ▶ Mitten av 1980-talet
- ▶ Samarbetsprojekt mellan dåvarande audiologen & Uppsala Universitet




Vilka kommer till oss?

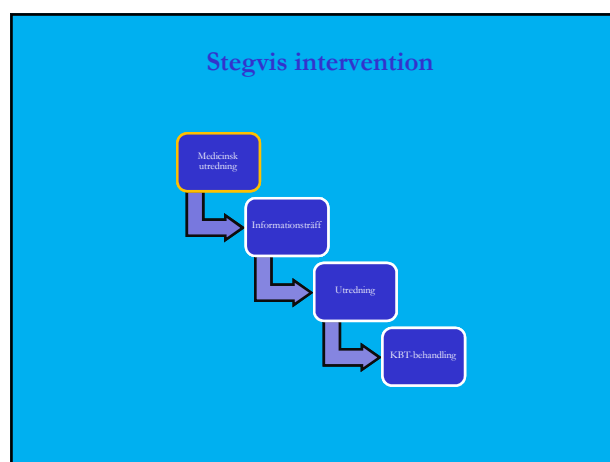
- ▶ Vi tar emot personer över 16 år som har drabbats av besvärande tinnitus/hyperakusi
- ▶ Medicinskt färdigutredd
- ▶ Remiss: Vi tar emot patienter från hela landet samt utlandsboende svenskar

Vad gör vi?

- Utredder
- Behandlar
- Informerar
- Forskar





Medicinsk utredning

Medicinsk utredning av öronspecialist

- > Undersökning: Öron-, näs- och hals-status
- > Hörseltest (t.ex. audiogram, BRA, MR)
- > Förklaring, information och råd

Ställningstagande till vidare åtgärder

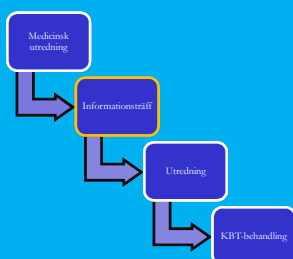


Exempel på vidare åtgärder

- > Audionom
- > Sjukgymnast
- > Tandläkare/bettfysiolog
- > Kurator
- > Husläkare



Stegvis behandling

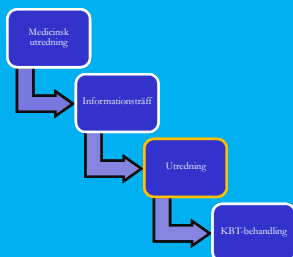


1. Informationsträff

- ❖ En per månad
- ❖ Patienterna anmäler sig själva
- ❖ Information om tinnitus, våra behandlingar, tips på vad man själv kan göra samt frågor
- ❖ Ca 1,5 timme



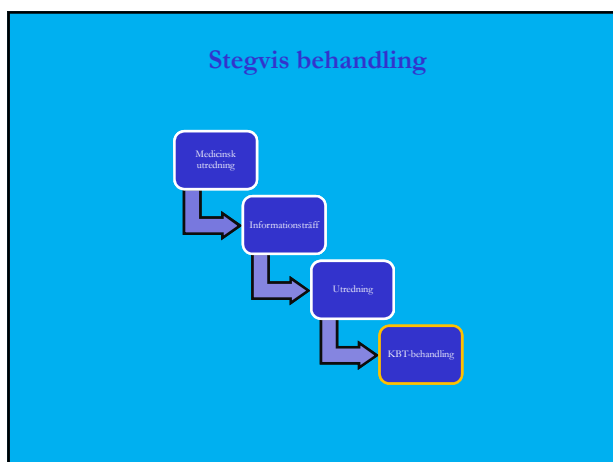
Stegvis behandling



2. Utredning

- ❖ Kartläggning av tinnitus, följdbesvär, copingstrategier, annan problematik, tid, motivation
- ❖ Frågor/funderingar
- ❖ Ställningstagande till behandling
- ❖ Ca 1-2 timmar
- ❖ Utomlän – kombinerad utredning/information





3. KBT-behandling

Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus

En behandling med starkt vetenskapligt stöd vid besvärande tinnitus

Vad är KBT?

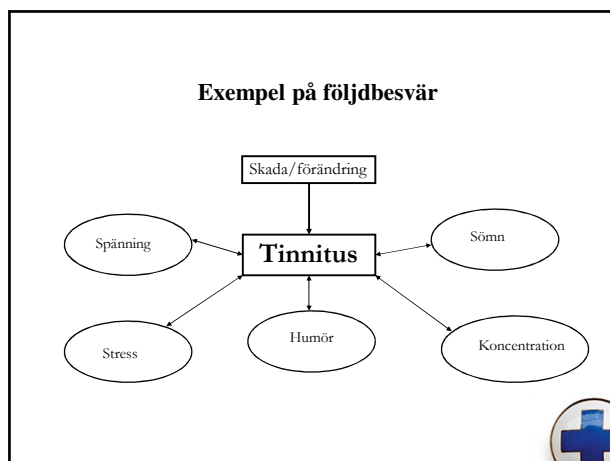
- Hur vi tänker och betar oss påverkar hur vi mår
- Fokus ligger på här och nu
- Aktivt samarbete mellan terapeut och patient
- Hemuppgifter och utvärdering

Används inom Hälso- och sjukvården

- ❖ Psykiatriska diagnoser
- ❖ Stressproblematik
- ❖ Långvarig smärta
- ❖ Sömnpromblem
- ❖ Hjärt- och kärlsjukdomar
- ❖ Tinnitus & Ljudöverkänslighet

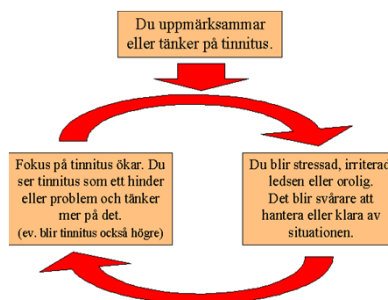
KBT-behandling vid tinnitus

- ✓ Minska/hantera följdbesvär som tinnitus kan medföra



KBT-behandling vid tinnitus

- ✓ Minska/hantera följdbesvär som tinnitus kan medföra
- ✓ Hitta sätt att förhålla sig till tinnitus som minskar negativa följdreaktioner/cirklar



KBT-behandling vid tinnitus

- ✓ Minska/hantera följdbesvär som tinnitus kan medföra
- ✓ Hitta sätt att förhålla sig till tinnitus som minskar negativa följdreaktioner/cirklar
- ✓ Efter behandlingen finns tinnitus kvar, men många upplever det mindre störande



Behandlingsprogram

- ❖ Internetbaserad KBT-behandling
- ❖ Gruppbaserad KBT-behandling
- ❖ Informationsbaserad självhjälpsbehandling
- ❖ Individuell behandling (i enstaka fall)



Internetbaserad KBT-behandling

- ❖ Sju-tio veckor
- ❖ Hemifrån via dator
- ❖ Tillgång 24/7
- ❖ Kontinuerlig kontakt med behandlare
- ❖ Hemuppgifter 30-45 min/dag: Läsa – planera – träna
- ❖ Uppföljning 3 månader



Gruppbaserad KBT-behandling

- ❖ Åtta veckor
- ❖ En gång/vecka à två timmar
- ❖ På Akademiska sjukhuset
- ❖ Behandlare leder grupp
- ❖ Hemuppgifter 30-45 min/dag: Läsa – planera – träna
- ❖ Uppföljning 3 månader



Aktiv behandling

- Intensivt program: Lära sig metoder för att hantera tinnitus och olika följdbesvär i vardagen
- Samarbete för att hitta lämpliga metoder utifrån deltagarnas besvär



Aktiv behandling

- Intensivt program: Lära sig metoder för att hantera tinnitus och olika följdbesvär i vardagen
- Samarbete för att hitta lämpliga metoder utifrån deltagarnas besvär
- Arbeta aktivt själv med att förändra problemen
 - läsa, träna och utvärdera olika metoder
- Kontinuerlig utvärdering av hur träningen går



Aktiv behandling

- Intensivt program: Lära sig metoder för att hantera tinnitus och olika följdbesvär i vardagen
- Samarbete för att hitta lämpliga metoder utifrån deltagarnas besvär
- Arbeta aktivt själv med att förändra problemen
 - läsa, träna och utvärdera olika metoder
- Kontinuerlig utvärdering av hur träningen går



Exempel på metoder



Tillämpad avslappning	Ljudträning
Koncentrationsträning	Bakgrundsljud
Sömnråd	Exponering för tinnitus
Hantera negativa tankar	Hörtaktik



Tillämpad avslappning

- Fyra steg:
 - TA1 – spänn och slappna av (10-15 min)
 - TA2 – slappna av i olika muskler (5-10 min)
 - TA3 – slappna av i hela kroppen (2-5 min)
 - TA4 – snabbavslappning (15-60 sek)



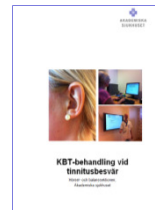
Exponering för tinnitus

- Att möta tinnitus istället för att undvika ljudet
- Sitta i ett tyst rum eller med öronproppar och lyssna på ljudet
- Stanna kvar tills obehaget går ner



Sömnråd

- Sömndagbok
- Begränsa tiden i sängen
- Visualiseringsövningar
- Hantera tankar
- Minska på tupplurar
- m.m.



KBT-behandling vid tinnitusbesvär

BROSCHYRER

