

# Tinnitus

## Barn & ungdomar i Dalarna

Digitalt erfarenhetsutbyte YSDH

3 maj 2023

# Tinnituspatienter

- Pedagogiska hörselvården
- Hörcentralen

# Våra team

- Tinnitusteam
- Barnhörselteam

# Remiss från ÖNH

- Medicinsk utredning
- Ev. remiss till Hörcentralen för hjälpmedel
- Remiss till phv för samtal hos kurator
  - Information
  - Strategier för att hantera tinnitus.

Tidigt samtal

minskar risken

en ond cirkel

# Utgångspunkter

- Reagerar med oro
- Kan ha hållit det inom sej lång tid
- Kan ha sökt info själv på nätet – felaktig bild
- Ingen bot - Känsla av hopplöshet
- Oro hos föräldern

# ”Statistik”

- Flesta är Tonåringar
- Få 6-12 år
- Mycket få 0-6 år

# Behandlingen för barn – yngre tonåren

- Föräldrainformation
  - kunskap om tinnitus
  - kopplingen till stress och oro
  - tips om avslappningsövningar
  - hur skapa harmoni runt barnet
- ljudmiljö och maskeringsbehov i skolmiljön
- kunskap om tinnitus till skolan



# Behandlingen för äldre tonåringar

- goda strategier
- vad känns stressigt i vardagen (hem/skola), hur göra en förändring
- negativa tankar
  
- Avspänning
- Förmedla avslappningstekniker och övningar

# Bildkallelse

- Barnet
- Bilder
- Förenklad text
- Syftet med besöket

# Under första samtalet

- kartlägga besvären
- vilka strategier
- information
- inte farligt
- bekräfta och normalisera
- god ljudmiljö
- strategier och tips
- återhämtning och ha roligt
- förmedla hopp

# Kartläggningen

- Hur, vart, när, mest, besvärligast
- Påverkas familj / fritid
- Hörsel, ensidig
- Koncentration, sömn
- Stress/oro
- Muskelspänningar, huvudvärk/trötthet, övrig hälsa

# Stress och sömn

- kartlägga stressfaktorer i vardagen
- sömn
- oro/ångest och nedstämdhet

- Vid behov:

Samtalsmottagningen för barn och unga eller Bup

# Information

- Om tinnitus
- Tankar och känslor påverkar
- Stress, käk/bettproblematik kan förvärra

# Orsaken

- Vet inte säkert
- Olika
- Slag
- Spänningar
- Öroninflammation
- Hög smäll

# Info om tinnitus

- ofarligt, får inte sämre hörsel eller blir döv
- ingen sjukdom
- symtom på nåt annat tex käkmuskelspänning
- meningslöst ljud
- vissa hörselnedsättning
- många i Sverige - inte ensam / konstig
- kan förvärras
- flesta små besvär
- vänjer sej



# Konsekvenser

- Trött
- Arg
- Irriterad
- Spänd
- Stressad
- Koncentrationsbesvär
- Sömnstörd
- Ledsen

# När värre

- vid stress
- oro
- kroppsspänningar
- trötthet
- rörigt
- mycket ljud/buller

# Lindring

- Bort med stress och spänningar
- Maskera
- Acceptera
- Öva på att ta bort oro
- Avslappning
- Må bra

# Vad kan förebygga?

- Skydda öronen mot hörselskadliga ljud
- Ljudvila (tex 15 min per timme)
- Massage
- Avslappningsövningar
- Ta bort negativ stress

# Goda strategier

- Acceptera, vänj dej
- Maskera lagom
- Undvik stress och oro
- Sömn / kvällsrutiner
- Fysisk aktivitet
- Ljudvila
- Musik
- Må gott
- Ha roligt
- Tillit
- Vila/Avspänning, avslappning, andas rätt

# Avspänningsövningar

- Avslappning i ansikte, hals och axlar
- Kort avslappning
- Rörelseschema för käkleder och tuggmuskler

## Rörelseschema för käkleder och tuggmuskler



- 1 Gör små jämna avslappnande öppnings- och slutningsrörelser. 10 ggr.



- 2 Gapa kraftigt så långt det går utan smärta.



- 3 Sätt den knutna handen under hakan. Utöva med handen ett lätt motstånd och försök att gapa så långt det går. Upprepa detta några gånger. Utför rörelsen i moment 1 mellan dessa övningar.



- 4 För käken först åt hö sedan åt **vä** sida. Upprepa några gånger.



- 5 Sätt handen mot sidan av käken. Ge ett lätt motstånd vid sidorörelsen.



- 6 Skjut fram hakan så långt det går. 10 ggr.



- 7 Handen mot hakan. Motstånd vid rörelsen.



- 8 Lägg fingertopparna över käklederna. Känn hur käkleden rör sig. Kontrollera att rörelsen känns likformig. Om knäppning hörs, gör rörelsen tills du hör knäppen. Efter en tids övning upphör detta knäppande ljud. Om det är svårt att utföra en likformig rörelse med underkäken så låt pekfingret styra underkäken.

# Re Sound Relief app

- Gratis
- Ljudövningar, avslappning och information
- Timer
- Maskeringsljud



# Att söka själv

You tube - meditation, kroppsscanning, mindfulness, naturljud, mental avspänning

[www.hrf.se](http://www.hrf.se)

[www.horsellinjen/tinnitus.se](http://www.horsellinjen/tinnitus.se)

[www.tinnitus.1177.se](http://www.tinnitus.1177.se)

Ammot [www.dbdbdb.nu](http://www.dbdbdb.nu)

# Åtgärder - skola

- Samtal med lärare
- Bättre ljudmiljö,  
bullerprofylax.
- Maskeringsljud/musik
- Hjälp med avslappning
- Motion/fysisk aktivitet.
- Intyg till skolan

# Ge hopp

- blir oftast bättre
- gradvis mildras
- vänjer sej
- göra det man tycker om
- må bra
- minska stress och oro

# Uppföljande samtal

- Dämpa fokus
- Avspänningsövningar

# Enkät


Finns några olika

Svårt fylla för yngre

Kan vara bra för äldre

# ELLIE, LEILA & JACK HAVE TINNITUS

This leaflet is targeted at young people in Key Stage 1




(T)  
British Tinnitus  
Association  
**YOUNG PEOPLE**

Written by Sandra Lawrence  
Illustrations & Design by Kate Smith

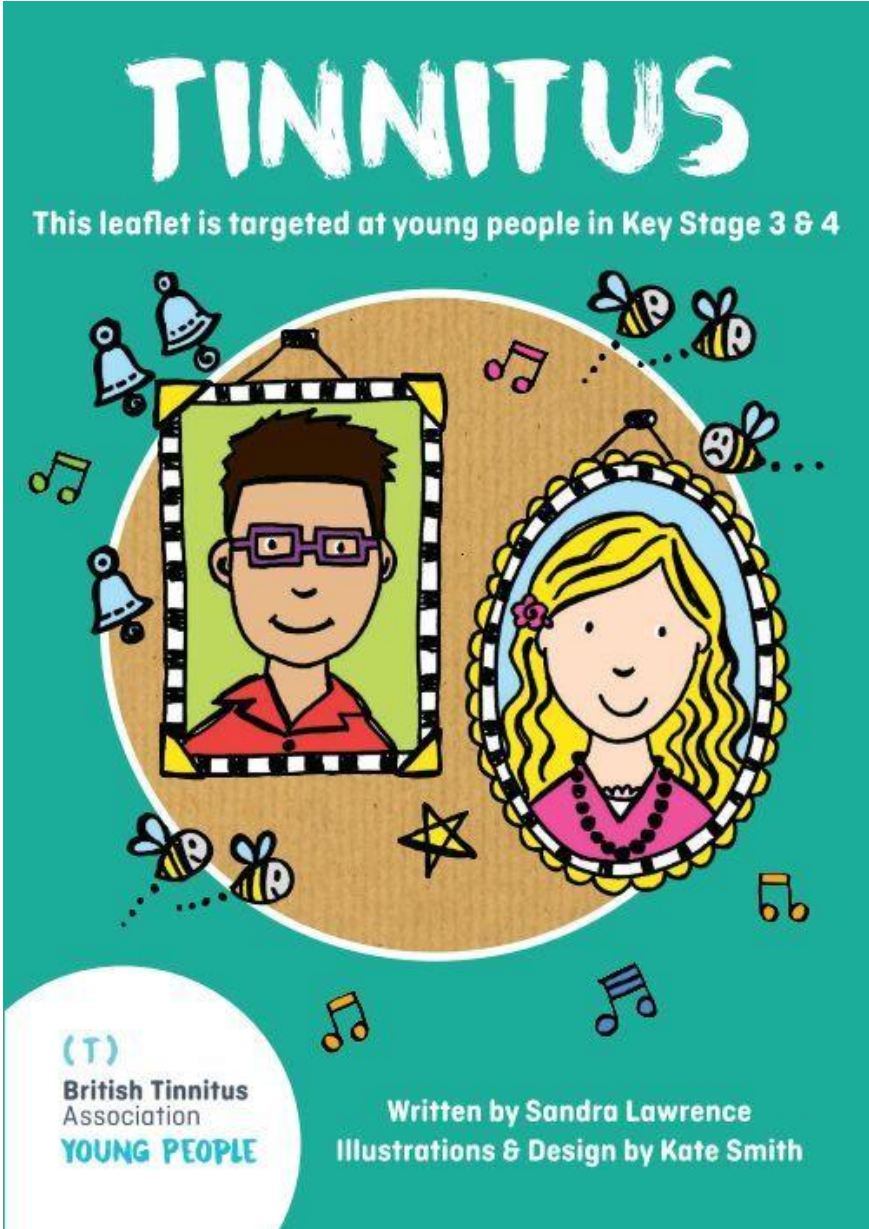
# TINNITUS

This leaflet is targeted at young people in Key Stage 2



(T)  
British Tinnitus  
Association  
**YOUNG PEOPLE**

Written by Sandra Lawrence  
Illustrations & Design by Kate Smith





- [www.yumpu.com/en/document/view/59610407/tinnitus-key-stages-3-4](https://www.yumpu.com/en/document/view/59610407/tinnitus-key-stages-3-4)
- [www.yumpu.com/en/document/read/59610383/ellie-leila-and-jack-have-tinnitus](https://www.yumpu.com/en/document/read/59610383/ellie-leila-and-jack-have-tinnitus)

# Sammanfattning

- Kunskap
- Samtal - stressigt - förändring
- Avslappningsövningar
- Insomning
- Negativa tankar
- Mindfulness
- Re Sound Tinnitus Relief
- Kontakt med skola
- Ge hopp