

ICF-klassification WHO -Klassification av funktionstillstånd

- **Kroppsfunktioner**, tex Psykiska funktioner, Sinnesfunktioner och smärta.
- **Aktivitet och delaktighet**-
Lärande tillämpande av kunskap,
Allmänna uppgifter och krav,
Kommunikation, Förflyttning,
Personliga vård, Hemliv,
mellanmänskliga interaktioner och
relationer, Viktiga livsområden,
Samhällsgemenskap, socialt och
medborgerligt liv.
- **Omgivningsfaktorer**- Produkter
och teknologi, Miljö, Personligt stöd och
Relationer, Attityder, Service, tjänster,
system och policies.



ICF kroppsfunktioner Tinnitus

Kap 1 Psykiska funktioner:

Svårigheter med sömn pga tinnitus

Arbetsminne pga ökad belastning

Kap 2 Sinnesfunktioner och smärta

Smärta, spänning, nacke axlar, öron, käke

Svårt att hantera tankar och känslor i relation till tinnitus ex i samband med trauma

ICF aktiviteter och delaktighet

Kap 1. Lärande och tillämpande av kunskap

Fokus, uppmärksamhet, filtrera ljudintryck

Uppfatta, detektera, lokalisera, imitera, diskriminera ljud

Svårigheter att tillägna sig information

Kap 2 Allmänna uppgifter och krav

Svårighet att hantera förändringar av tinnitusljudet

Hantera stress och psykologiska krav utifrån ökad belastning oh sårbarhet.

Kap 3 kommunikation

Svårigheter att starta, hålla i gång och avsluta en konversation/diskussion med en eller flera personer i ljudrika miljöer.

Kap 4 Förflyttning

Svårighet med ökat obehag av tinnitus i samband med ökad rörelse.

Svårigheter att befinna sig i ljudrika miljöer ex trafik.

Kap 5 Personlig vård

Svårighet att leva upp till ökat krav på att sköta sin egen hälsa: bra grundläggande hälsorutiner: äta, sova, återhämtning, röra på sig.

Kap 6 hemliv

Svårigheter att bistå andra i mellanmänskliga relationer

Kap 7 mellanmänskliga interaktioner och relationer

Svårigheter att bibehålla tolerans

Svårigheter att hitta fungerande förhållningssätt i sociala relationer utan att det påverkas negativt av tinnitus.

Svårigheter att hitta fungerande i familjestruktur utan att det påverkas negativt av tinnitus.

Svårigheter att upprätthålla socialt samspel

Kap 8 viktiga livsområden

Svårigheter att följa anvisningar samt organisera studier och utbildningens mål.

Svårighet att upprätthålla språklig delaktighet i skolmiljö, umgänge med andra.

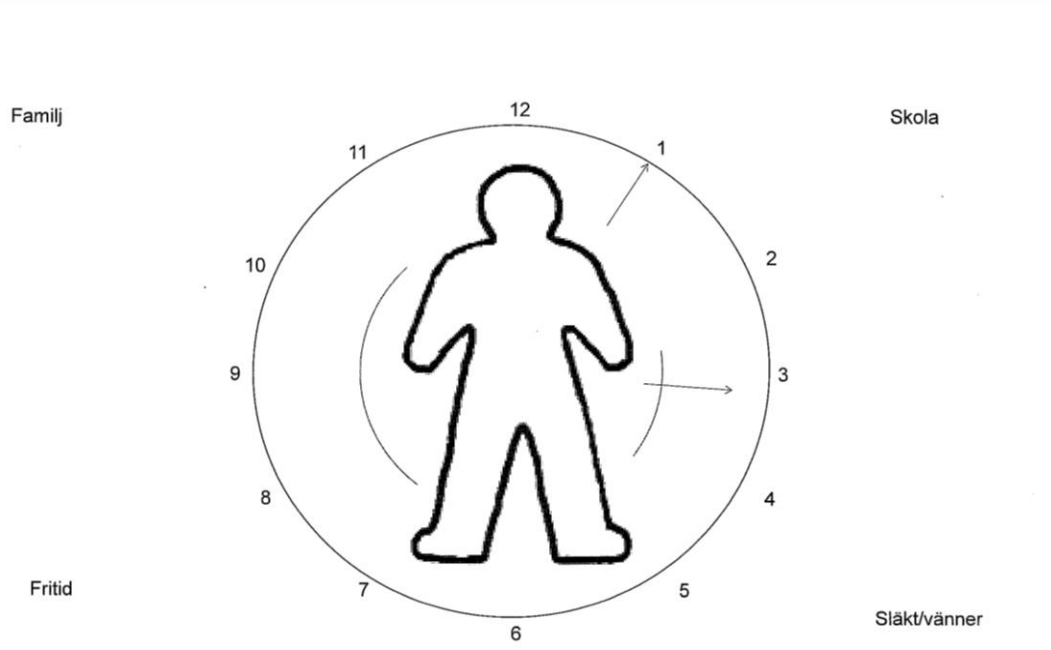
Kap 9 samhällsgemenskap och medborgerligt liv

Svårigheter att delta i aktiviteter kring religion, andlighet, mänskliga rättigheter

Rekreation, och fritid, sport och idrott, konst och kultur, hobbies

Informella och formella sammanslutningar, ceremonier, samhällsgemenskap

Kartläggning av en vanlig dag:



Din vardag:	☹️	☺️									
Förmåga att hantera tinnitusljudet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Förmåga att hantera stress/obehag	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Förmåga till koncentration	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sömnvanor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kosthållning	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motionsvanor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Social situation	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Övrig hälsa (muskelspänningar, funktionsnedsättning, sjukdomar, medicinering?)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Välbefinnande	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Att höra	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tinnituskartläggning – Hörselenheten Barn och ungdom
 Beskriv tinnitusljudet? (Var, hur, sedan när? Hur uppstod det?)
 Hur påverkar tinnitus:
 Tankar (vad vet du, vad tror du om tinnitus?)
 Känslor (Hur känner du in för, reagerar du på ditt tinnitusljud?)
 Handlingar (vad gör du när du tänker på ljudet, vad händer i kroppen? Höra?)
 Finns skillnader: Hemma, skolan, fritiden, tillsammans med andra, ensam, när jag är glad, ledsen? Etc ...
 I vilka situationer är det lättare att hantera tinnitusljudet?
 (Hur gör du för att påverka tinnitusljud, eller besvär av det? När är det bättre/sämre?)
 Finns det saker som du undviker pga tinnitus?
 Hur påverkas familj och nätverk av tinnitus/hyperakusis?
 Hur märker du att du kan hantera din tinnitus? (mål) (Första tecknet?)
 Planering:
 Vill du veta mer om tinnitus?
 Vill du att någon i ditt nätverk ska vet mer om tinnitus?
 Behöver du stöd i att hantera tinnitus? av vem och hur?
 Finns underlättande hjälpmedel?
 Uppföljning
 Erbjuder oss att skicka informationsbrev till skolan.

Besvärshuset

- Oro för att tinnitus ska bli värre
- Lyssnar på ljudet för att veta om det är bättre/sämre.
- Svårt att somna, vaknar på natten.
- Koncentration på lektionerna.
- Trött/stress/rädd för ljud.
- Kan inte gå på innebandy
- Tinnitus är kopplat till trauma, jobbiga tankar.
- Livet är orättvist.
- Min NPF gör det svårt att sortera ljud/intryck.
- Tinnitus knackar på min ångest.

**Huset idag**

Skattning av välbefinnandet är 0 betyder allt är besvärligt, svårt och eländigt och 10 fungerar allt som i drömhuset, idag 6, för att:
Tänker inte på tinnitus när jag ...
Klarar skolan, skrattar ofta.

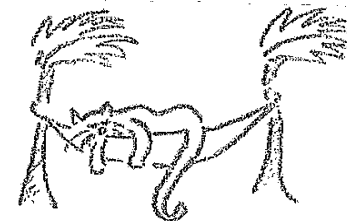
MÅL:

Att ligga på ca 8 är "OK" Då skulle jag ha en känsla av kontroll – känna mig trygg.

- **Planering:**
barnet med föräldrar:
- Samla guldkorn i vardagen, lägga märke till när det är bra.
- Prata med skolan om distraktionsljud vid prov.
- Träffa audionom för att veta mer om ljud som är skadliga, eller bara obehagliga.
- Prata med doktorn om tinnitus är tecken på ngt farligt.
- Leta efter ljud att använda som distraktion.
- Fundera över om tinnitusljudet "försöker säga: dags att vila?"
- Fundera över om tinnitusljud kan liknas vid annat ljud.

**Drömhuset**

"Att tinnitus inte finns"
Hanterar/accepterar tinnitus i mitt liv.
Umgås med kompisar
Sover gott. Lugn/avslappnad/har koll bra och nöjd
Klarar mål med skolan
Kan hålla fokus på det som är viktigt.



SKOLBREV

Namn.. går i klass ...skola.

... besväras av dubbelsidig tinnitus. har normal hörsel i båda öronen.

Tinnitus är upplevelsen av ett ljud som inte kommer från någon yttre källa.

Alla ljud som vi hör men som inte skapas av något i vår omgivning kan kallas för tinnitus.

... upplever att hans /hennes tinnitus gör sig mer påmind i särskilt bullriga och väldigt tysta ljudmiljöer. **Han/Hon** har även svårigheter i samband med höga och plötsliga ljud.

Det finns en risk att **Namn** missar information i inlärningsituationer eftersom **han/hon** behöver koncentrera sig mer och därför blir fortare trött jämfört med andra.

Det är av stor vikt att **Namn** vid behov får möjlighet till kortare pauser i lugn miljö under dagen.

Ljudberikning, användning av svagt bakgrundsljud, är en underlättande faktor vid tinnitusbesvär. Det gör att man blir distraherad från den tinnitus som man upplever och att ringandet i öronen smälter ihop med bakgrundsljudet.

Vi rekommenderar därför att **Namn** får möjlighet att lyssna på någon form av bakgrundsljud som **han/hon** själv väljer, tex. svag musik, för att underlätta tinnitusbesvären under eget arbete eller vid stressiga situationer som prov. Användning av hörlurar utan ljud brukar öka tinnitusbesvären.

För att undervisningen ska bli tillgänglig för eleven krävs både en pedagogisk och en arbetsmiljöanpassning. För att samverka kring detta är det rektors ansvar att kommunens hörselpedagog **Namn och tel.** kontaktas.

Kopia till föräldrar, skolsköterska samt hörselpedagog.