

Tinnitus – Riktig Fokus

HLF Briskeby – rehabilitering og utadrettede tjeneste as



Prosjektleder: Bente Ørbeck

Prosjektnummer 2018/HE2-234192



Forord

Denne sluttrapporten gjør rede for det ett-årige prosjektet «Tinnitus – riktig fokus» en app med lydfiler på avspennings- og fokuseringsøvelser. Appen er både et verktøy for selvhjelp for tinnitusmestring og stressmestring, og den blir brukt som et verktøy i tinnitusrehabiliteringen til HLF Briskeby as. Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam.

Takk til gode og engasjerte samarbeidspartnere, Ways, app-utviklingsfirma som engasjerte Den røde gorilla, lydteknisk firma.

Takk til en engasjert referansegruppe bestående av Trond Sandvik Simonsen, Leder i HLF Tinnitusutvalget, Audiograf Charlotte Holm, Vestre Viken, Drammens sykehus og Psykomotorisk fysioterapeut Trude Grøv, HLF Briskeby as. De var med på å prøve ut testfiler, med fokus på layout, lyd kvalitet og brukervennlighet av appen på sine pasienter og personer som er i tinnitusutvalget.

Takk til ungdom som fulgte kurset Tinnitus for ungdom og prøvde ut testfilene og kom med tilbakemelding til layout, lyd kvalitet og brukervennlighet.

Sammen drag

HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester as tilbyr ulike tjenester innen fagområdet hørsel. Tilbud til personer med tinnitus og meniere gis i form av rehabiliteringsopphold og tilpasningskurs. Rehabiliteringstilbudet er basert på nevrofysiologisk og kognitiv modell og følger prinsippene fra tinnitus retraining therapy (TRT).

Tilbudene gis i form av rehabilitering og kurs til voksne og utadrettede tjenester til videregående opplæring. Ulike fagfelt innen hørselsområdet dekkes; arbeidsliv, hørselshemming og kommunikasjon, tinnitus, CI-opererte, meniere- og menierelignende tilstander samt råd og veiledning på individ- og systemnivå innen videregående opplæring. Tilbudene er finansiert av Utdanningsdirektoratet, NAV og Helse Sør-Øst.

Appen Tinnitus – Riktig fokus er utviklet med bakgrunn i erfaringer fra rehabilitering ved HLF Briskeby, rehabilitering og utadrettede tjenester as og HLF Briskeby FoU as.

Etter tilbakemelding fra brukerne på tinnitusrehabilitering har vi fått ideen til dette prosjektet. Mange ønsker å kunne ha et verktøy de kan benytte i forlengelse av rehabiliteringen. I tillegg hadde vi behov for et konkret verktøy i vår rehabilitering.

Målet med prosjektet var å lage og utvikle en app med lydfiler med avspenning og fokuseringstrening for personer med plagsom tinnitus. Målet var å utvikle et brukervennlig verktøy for egentrening som en forlengelse av tinnitusrehabilitering. Den skulle være enkel å ta i bruk i hverdagen og kunne sette personen i stand til å bli sin egen terapeut. Lydfilene blir et praktisk verktøy til både forebygging og rehabilitering av stress og roe ned tinnituslyden.

Det ble utviklet en testfil som ble prøvd ut på tinnitusrehabilitering med en gruppe på 20 brukere. De fikk testfilen i undervisningen av psykomotorisk fysioterapeut og i tillegg som et tiltak i en egen utarbeidet rehabiliteringsplan som et verktøy å prøve ut hjemme. Siste samling fikk de samme spørreskjema som ungdomskurset.

Testfilen ble også tatt inn i undervisningen på Tinnituskurs for ungdom som hadde to helgesamlinger, høsten 2019. (Kurset er et prosjekt som er støttet av Stiftelsen Dam: www.hlf.no/tinnituskursforunge). Den første gangen ble det vist bilder av layout og det ble lyttet til test-lydfiler. Ved andre samling var det ferdig utviklet en testfil på apple som ungdommen fikk prøve ut og fikk i oppgave å fokusere på brukervennligheten, de fikk spørreskjema og besvarte spørsmål på layout, lyd kvalitet og brukervennlighet.

Filen ble testet ut på pasienter hos audiograf Charlotte Holm, Vestre Viken, Hørselssentralen Drammen sykehus (representant i referansegruppen).

Nødvendige justeringer i forhold til layout, lyd kvalitet og brukervennlighet ble foretatt etter deres innspill fra disse visningene og utprøvingene.

Prosjektet ble gjennomført i henhold til prosjektsøknaden og hadde lansering 08.03.2019. Fra mars til prosjektslutt 30.12.2019 har vi blant annet hatt fokus på å integrere appen i rehabiliteringstilbudene her på Briskeby samt evaluere nytten av appen.

Prosjektgruppen har bevisst utfordret personer som har behov for et verktøy for stressmestring, tinnitusplager, meniere og vestibulære lidelser, til aktivt å ta i bruk denne

appen. Brukerne blir bedt om å sette opp et tiltak i en plan hvor de selv planlegger hvor ofte og hvor lenge de skal sette av tid med appen over en rehabiliteringsperiode på 4 uker. En veldig sentral del av bearbeiding på tinnitus er at brukere lærer seg nytten av ulike former for avspenning som et av de viktigste verktøyene i tinnitusrehabilitering. Lydfilene blir et praktisk verktøy til både forebygging og rehabilitering av stress og tinnituslyd.

Tilbakemeldinger vi får er at dette er nyttig verktøy også for de med lydoverfølsomhet og gode verktøy for angst og depresjon. For noen kan det være svært plagsomt å ha en eller flere lyder som ikke forsvinner før til andre helseplager, for eksempel depresjon, angst og søvnproblemer. Norsk forening for kognitiv terapi v/Utdanning i kognitiv terapi har uttalt at appen er et godt verktøy for depresjon, da de i fokuseringstreningen må rette fokuset utover, fremfor innover. Det samme gjelder for angstpasienter, kjenne på pusten å fokusere på ytre ting. Vi får positive tilbakemelding fra audiografer og audiopedagoger på ulike hørselssentraler som vi samarbeider med. De synes det er godt å kunne sende pasienter hjem og vite at de tar med seg et verktøy som pasientene kan jobbe med videre etter utredning.

Appen gir mange en mulighet til å øke sin livskvalitet, samt bidra til økt forståelse for betydningen av egeninnsats. Den er også godt tilrettelagt for hørselshemmede og personer som sliter med tinnitus med blant annet god lyd kvalitet, tydelig stemme som uttaler klare og tydelige konsonanter. Vi vurderer at prosjektet er helsefremmende og gir en positiv effekt på individets mentale helse. Lydfilene har både en forebyggende og helsefremmende effekt.

I prosjektet, Tinnituskurs for ungdom er tinnitusappen nå blitt et fast verktøy i undervisningen, hvor audiopedagogene, dvs. kurslederne gjennomgår appen med ungdommen. Appen viser seg å inneholde flere verktøy som kan være nyttige for ungdommene, samt at man alltid har med seg telefonen, noe som gjør at de har et verktøy med seg der og da.

Årlig kommer det ca 300 personer på tinnitusrehabilitering som får oppleve lydfilene som et verktøy i rehabiliteringen.

Nedlastinger pr. i dag 12 måneder etter lanseringen av appen er det et sted mellom 500 – 1000 aktive brukere.

Appen er lett synlig og reklameres for på HLF Briskeby sin hjemmeside, samt prosjekthjemmesiden hos HLF (www.hlf.no/tinnitusriktigfokus), slik at den kan nå ut til flest mulig og være tilgjengelig for alle som søker informasjon og hjelp om tinnitus.

I løpet av dette året har vi fått tilbakemelding og erfart at appen er et godt verktøy for flere målgrupper, blant annet personer som sliter med lydoverfølsomhet, angstpasienter, den er et godt egnet verktøy for personer med depresjon, personer med svimmelhet og vestibulære lidelser, balanseproblemer og hørselshemmede. Målgruppen er dermed blitt utvidet fra det vi i utgangspunktet så for oss.

Vi har nå et verktøy til vår rehabilitering, et verktøy som vi ser har stor nytte og gevinst hos personer med tinnitusplage. Brukerne opplever at de får energipåfyll som gir dem en helsefremmende gevinst. Lydfilene fungerer som en forlengelse av rehabiliteringsprosessen. Vi klarer dermed å gi brukerne kontroll over tinnituslyden, og et resultat av det vil øke deres livskvalitet. Den dekker et lenge følt savn i arbeidet vårt med å gjøre hverdagen lettere for landets hørselshemmede og personer med tinnitusplager.

Innholdsfortegnelse

Kap 1 Innledning

Kap 2 Bakgrunn for prosjektet

Kap 3 Målsetting og målgruppe

Kap 4 Prosjektgjennomføring

Kap 5 Resultater, vurderinger av resultat- og effektmål

5.1 Prosjektets betydning

5.2 Formidling av ferdig produkt

Kap 6 Oppsummering med konklusjon

Referanser/litteratur

Kap.1 Innledning

HLF Briskeby kompetansesenter as er eid av Hørselshemmedes Landsforbund (HLF). Senteret består av tre dattervirksomheter som alle er ideelle; Briskeby videregående skole as, HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester as og HLF Briskeby FoU as. Briskeby videregående skole as er en landsdekkende friskole for unge med nedsatt hørsel som baserer sin kommunikasjon på talespråk.

HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester as er et landsdekkende rehabiliterings- og kompetansesenter for hørselshemmede. Vi tilbyr rehabilitering, kurs og veiledning innen områdene tinnitus, CI-opererte, meniere og nedsatt hørsel i arbeidslivet. Gjennom rehabilitering og tilpasningskurs med forelesninger og erfaringsutveksling rettes fokus mot brukernes egne ressurser for å oppnå bedring av helse og livskvalitet.

Kap.2 Bakgrunn

Etter tilbakemelding fra brukerne på tinnitusrehabilitering har vi fått ideen til dette prosjektet. Mange ønsker å kunne ta med et verktøy hjem til å benytte i forlengelse av rehabiliteringen.

Tinnitus er en opplevelse av en lyd i ett øre, begge ører eller et udefinert sted i hodet som ikke kommer fra en ekstern lydkilde. Det er ikke en sykdom, men et symptom på at samarbeidet mellom øret og sentrale funksjoner i hjernen ikke fungerer slik det vanligvis gjør. I følge Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag som gjennomførte en nasjonal undersøkelse av tinnitusrammede i 1995 - 1998 er forekomsten av tinnitus på 15,1 prosent, noe som samsvarer godt med funn fra andre land. Hørselshemmedes landsforbund, HLF har beregnet at i 2020 vil antall hørselshemmede i Norge komme opp i 1 million. Tinnitus er et lydfenomen som bare den rammede selv kan høre. Opplevelsen av tinnitus er unik for hver enkelt. Lyden kan være sus, brus som fra en foss, en tynn plystrelyd, et surr som fra en maskin, eller den kan være en helt annen spesiell lyd. Den kan til og med være melodisk. Mange kan høre lyder i øret uten at det er plagsomt. For andre kan det være svært plagsomt å ha en eller flere lyder som ikke forsvinner som fører til andre helseplager, for eksempel depresjon, angst og søvnproblemer.

HLF Briskeby har i flere år hatt tilpasningskurs og rehabiliteringstilbud for personer med plagsom tinnitus. Kursene baseres på en nevrofysiologisk og kognitiv forklaringsmodell, Tinnitus retraining therapy (TRT), (P.J. Jastreboff & J.W.P. Hazel, 2004), (E.S. Falkenberg and O.B.Wie, 2012). HLF Briskebys metodiske tilnærming er basert på tverrfaglig samarbeid og går ut på å gi brukeren informasjon og kunnskap om symptomene, veiledning i avspenningsøvelser, fokuseringstrening, og tilpasset lydstimulering. Medisinsk utredning foregår hos øre-nese-halsspesialist og audiograf. Psykomotorisk fysioterapeut gir innføring og veiledning i mestringsstrategier, stressmestring og avspenningsøvelser. Audiopedagog kartlegger brukerens situasjon og gir informasjon om symptomene. For mange er psykososiale plager en av følgeplagene til tinnitus. For å møte slike utfordringer gir vi veiledning i fokuseringstrening og kognitive verktøy.

Disse årene med tilpasningskurs og rehabilitering har gitt oss mye erfaring om hva hørselshemmede og tinnitusplagede sliter med og på hvilke områder egeninnsats får stor betydning og gevinst. Hørselstap og andre hørselsrelaterte plager gjør at man i ulik grad må konsentrere seg ekstra for å fange opp hva som blir sagt. Tinnituslyden kan være så overveldende at den tar bort fokuseringen fra hverdagslige situasjoner sosialt og yrkesmessig,

og mange sliter derfor med å kunne konsentrere seg. For mange er det ikke tinnituslyden i seg selv som fører til sykemelding; konsentrasjonsvansker oppleves gjerne som den største plagen for å fungere i arbeidsliv og daglige gjøremål. Brukeren opplever at tinnituslyden tar så mye av oppmerksomheten at det ofte blir en påfølgende utmattende konsentrasjonskamp.

Vår erfaring viser at mulighetene for å bruke fokusering på en konstruktiv måte, er stor. Fokusering er en ferdighet som kan trenes til å bli selektiv. Derfor er det veldig interessant å arbeide målrettet med fokuseringstrening og det vil vi i dette prosjektet gjøre ved hjelp av lydfil som gjør det mulig for brukeren å trene på egenhånd. Dette er en metodisk tilnærming som støttes opp av blant annet Kaldo & Anderson, *Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus*, (2008) og Zetterqvist, Andersson og Kaldo, *Leva med tinnitus*, (2013), P.J. Jastreboff & J.W.P. Hazel, *Tinnitus Retraining Therapy* (2004), Eva-Signe Falkenberg and Ona.Bø.Wie, *Research Article: Anxiety and Depression in Tinnitus Patients: 5-years Follow- Assessment after Completion of Habituation Therapy* (2012).

Gjennom rehabiliteringsforløpet får brukerne 6 timer i uken med fokuseringstrening og avspenning. Audiopedagog og psykomotorisk fysioterapeut står for gjennomføringen. Brukerne opplever at de får energipåfyll som gir dem en helsefremmende gevinst. Lydfilene vil fungere som en forlengelse av rehabiliteringsprosessen. Vi ønsker dermed å gi brukerne kontroll over tinnituslyden.

Kap.3 Prosjektets målsetting og målgruppe

Målet er å gi tinnitusplagede et brukervennlig verktøy for egentrening som en forlengelse av tinnitusrehabilitering, den skal være enkel å ta i bruk i hverdagen og skal kunne sette personen i stand til å bli sin egen terapeut. Lydfilene blir et praktisk verktøy til både forebygging og rehabilitering av stress og tinnituslyd. Lydfilene vil bli jevnlig brukt under rehabilitering og undervisning for brukere på rehabiliteringsforløpene ved HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester as. Lydfilene vil også kunne bli benyttet av personer med tinnitusutfordringer som ikke har deltatt på rehabiliteringsoppholdet.

Målet med prosjektet har vært å lage fire lydfiler, to med fokuseringstrening og to med avspenning og avspenningsteknikker for hørselshemmede og tinnitusplagede. Lydfilene skal også brukes av andre som har behov for å trene på å rette fokuset bort fra noe. Lydfilene er en lett tilgjengelig app for alle smarttelefoner, iPhone og Android. Appen skal være lett å ta i bruk med god informasjon. Den skal tydelig vise at det er et produkt utarbeidet av HLF Briskeby med gjenkjennende logo. I rehabiliteringen bruker vi tinnitus retraining therapy (TRT)-metoden hvor fokusert avspenning og fokuseringstrening er en rød tråd under hele prosessen. Målet er å gi brukerne et verktøy for egentrening. Avspenning og fokuseringstrening er en viktig del av rehabiliteringen. Det er viktig at de får dette inn i hverdagen slik at livskvaliteten bedres. Tinnitus er et energisluk som frarøver brukerne stillhet og søvn. Målet med produktet er å gi påfyll av psykisk energi. Det andre verktøyet er lydfilene med fokuseringstrening der man skifter fokus på ulike lyder i et lyd miljø. Målet er å kunne styre vår fokusering og etter hvert fokusere på andre lyder, og dermed skyve tinnituslyden bort slik at den ikke blir dominerende og overdøvende. Dette kalles å habituere (venne seg til, Jf. Jastreboff og Hazell, 2004). Lydfilen kan også brukes til å få tankene over på noe annet (Zetterqvist, Andersson og Kaldo, *Leva med tinnitus*, 2013. <http://www.nok.se/levamedtinnitus>). Målet med denne rehabiliteringen er å gjøre brukeren til sin egen terapeut. Lydfilen blir et praktisk verktøy til både forebygging og rehabilitering av stress og tinnituslyd. Repetisjon er viktig for å gjøre det lettere som en egenprosess for å

oppnå selvfølelse og dermed mestring. Bruk av appen er helsefremmende, og vil gi en positiv effekt på mental helse. Lydfilene vil både ha en forebyggende og helsefremmende effekt.

Målgruppen er primært personer med tinnitusplager. Årlig kommer ca. 1500 deltakere totalt til HLF Briskeby, hvorav ca. 300 deltakere kommer på tinnitusrehabilitering. I tillegg vil produktet bli testet ut på et tinnituskurs for unge brukere. Et prosjekt vi fikk midler til av Stiftelsen Dam i 2017 www.hlf.no/tinnituskursforunge. Appen skal være synlig på hjemmesiden til HLF tinnitus utvalget og på HLF sin nettside www.hlf.no/info. De får mange henvendelser fra tinnitusplagede og tanken er at de kan formidle dette som et verktøy for egenmestring.

Kap.4 Prosjektgjennomføring

Appen Tinnitus – riktig fokus er et verktøy med lydfiler med avspenningsøvelser og fokuseringstrening rettet mot personer med tinnitusplage. Appen er blitt et verktøy for egentrening og ufarliggjøre tinnitus. Appen gir håp og tro til mange at dette kan vi gjøre noe med.

Det ble utviklet en testfil av appen, først med bare lydfilene og vi hadde layout og tekst på en data plattform som vi samarbeidet med Ways (app utviklingsfirma).

Appen ble tatt inn i undervisningen på Tinnituskurs for ungdom som hadde to helgesamlinger, høsten 2019. (Kurset er et prosjekt som er støttet av Stiftelsen Dam: www.hlf.no/tinnituskursforunge). Den første gangen ble det vist bilder av layout og det ble lyttet til test-lydfiler. Ved andre samling var det ferdig utviklet en test-app som vi fikk lastet opp på apple, denne fikk ungdommen prøve ut og fikk i oppgave å se på brukervennlighet, de fikk spørreskjema og besvarte spørsmål på følgende punkter.

- Layout
- Lydfil-kvalitet
- Brukervennlighet

Testfilene og senere test-appen ble i tillegg testet ut på tinnitusrehabilitering med en gruppe på 20 brukere. De fikk testfilene i undervisningen av psykomotorisk fysioterapeut og av audiopedagog i tillegg som et tiltak i en egen utarbeidet rehabiliteringsplan som et verktøy å prøve ut hjemme. Siste samling fikk de samme spørreskjema som ungdomskurset.

Testfilen ble testet ut på pasienter hos audiograf Charlotte Holm, Vestre Viken, Hørselssentralen Drammen sykehus (representant i referansegruppen).

Nødvendige justeringer i forhold til layout, lyd kvalitet og brukervennlighet ble foretatt etter spørreskjema til ungdommen og innspill fra gruppen med 20 brukere og pasientene som testfiler og testapp ble utprøvd på.

Vår erfaring fra flere års rehabilitering og at mulighetene for å bruke fokusering på en konstruktiv måte er stor. Fokusering er en ferdighet som kan trenes til å bli selektiv. Alle rehabiliteringsgruppene fra midten av mars – desember 2019 fikk appen både i undervisningen med avspenning og fokuseringstrening og som et tiltak i en rehabiliteringsplan. Videre har vi erfart at repetisjon av øvelser er viktig å gjøre for at det lettere skal bli en egenprosess hvor en oppnår selvfølelse og dermed mestring.

Samarbeidet med Ways foregikk stort sett gjennom korrespondanse og kommunikasjon via nettet, med noen få møter. Vi hadde gjennom hele utviklingsperioden av appen fokus på brukervennlighet, lyd kvalitet og layout. I september 2019 ble appen oppdatert med noen justeringer for å gjøre brukervennligheten enda bedre. Forbedringene ble gjort ut fra tilbakemeldinger fra rehabiliteringsgruppene som fikk appen i sin undervisning.

Kap.5 Resultater og resultatvurdering

Prosjektet ble gjennomført i henhold til prosjektsøknaden og hadde lansering 08.03.2019. Fra mars til prosjektslutt 30.12.2019 har vi blant annet hatt fokus på å integrere appen i rehabiliteringstilbudene her på Briskeby samt evaluere nytten av appen. Prosjektgruppen har bevisst utfordret personer som har behov for et verktøy for stressmestring, tinnitusplager, meniere og vestibulære lidelser, til aktivt å ta i bruk appen. Brukerne blir bedt om å sette opp et tiltak i en plan hvor brukerne selv planlegger hvor ofte og hvor lenge de skal sette av tid med appen over en rehabiliteringsperiode på 4 uker.

En svært sentral del av tinnitusbearbeiding er at brukere lærer seg nytten av ulike former for avspenning som et av de viktigste verktøyene i tinnitusrehabilitering. Lydfilene blir et praktisk verktøy til både forebygging og rehabilitering av stress og tinnituslyd.

Noen tilbakemeldinger fra brukere på rehabiliteringsforløpet og ungdomskurset:

- «Appen er et godt verktøy for avspenningsøvelser og for fokuseringstrening».
- «Det er godt å bruke avspenningsøvelser før jeg legger meg, kjenner at kroppen roer seg ned».
- «Tidligere klarte jeg ikke å gå ute og spesielt ikke hvis det var bygningsarbeid eller veiarbeid på vei til jobb, jeg reagerer så sterkt på lyd og er veldig lydoverfølsom. Etter 4 uker med å eksponere meg for lyd gjennom lydfilen fokuseringstrening, går jeg nå til jobb igjen og gikk faktisk forbi bygningsarbeidere».
- «Når jeg lytter på appen merker jeg at jeg slapper av og tinnituslyden hører jeg ikke under øvelsene».
- «Deilig å kunne gjøre avspenning samtidig som vi lytter til en stemme, da går all fokus på stemmen og ikke på tinnituslyden».

Utgangspunktet vårt var at vi ønsket å utvikle et verktøy for tinnitus og meniere.

Tilbakemeldinger vi får er at appen er nyttig verktøy også for de med lydoverfølsomhet, angst og depresjon. For noen kan det være svært plagsomt å ha en eller flere lyder som ikke forsvinner. Dette fører til andre helseplager, for eksempel depresjon, angst og søvnproblemer. Norsk forening for kognitiv terapi v/Utdanning i kognitiv terapi har uttalt at appen er et godt verktøy for depresjon, da de i fokuseringstreningen må rette fokuset utover, fremfor innover. Det samme gjelder for angstpasienter, kjenne på pusten og fokusere på ytre ting.

Positive tilbakemeldinger fra audiografer og audiopedagoger på ulike hørselssentraler som vi samarbeider med. De synes det er godt å kunne sende pasienter hjem og vite at de tar med seg et verktøy som pasientene kan jobbe med videre etter utredning.

5.1 Prosjektets betydning

Appen med lydfilet for avspenning og fokuseringstrening gir mange en mulighet til å øke sin livskvalitet, samt bidra til økt forståelse for betydningen av egeninnsats. Den er også godt tilrettelagt for hørselshemmede og personer som sliter med tinnitus med blant annet god

lydkvalitet, tydelig stemme som uttaler klare og tydelige konsonanter. Vi vurderer at prosjektet er helsefremmende og gir en positiv effekt på individets mentale helse. Lydfilene har både en forebyggende og helsefremmede effekt.

I prosjektet, Tinnituskurs for ungdom er tinnitus appen nå blitt et fast verktøy i undervisningen, hvor audiopedagogene, dvs. kurslederne, gjennomgår appen med ungdommen. De gjør blant annet en avspenningsøvelse i undervisningen. Den første helgen ungdommen er hos oss får de i oppgave å ta i bruk og teste ut 1-2 verktøy til neste gang de kommer tilbake til Briskeby. Appen viser seg å inneholde flere verktøy som kan være nyttige for disse ungdommene, samt at man alltid har med seg telefonen, noe som gjør at de har et verktøy med seg der og da. Teknologien ufarliggjør og stigmatiserer ikke ungdommen med nok et «hjelpemiddel», siden appen inngår i daglig bruk av mobiltelefon.

I et hørselsfaglig kvalitetsperspektiv er det viktig at HLF Briskeby og HLF tinnitusutvalg har egne lydfiler som vi har kvalitetssikret for egenmestring. Den dekker et lenge følt savn i arbeidet vårt med å gjøre hverdagen lettere for landets hørselshemmede og personer med tinnitusplager.

5.2 Formidling av ferdig produkt

Appen er lett synlig og reklameres for på HLF Briskeby sin hjemmeside, slik at den kan nå ut til flest mulig og være tilgjengelig for alle som ønsker fokusert avspenning og oppmerksomhetstrening, jf. kommentar i matrisen overfor. Årlig kommer det ca. 300 personer på tinnitusrehabilitering som får oppleve lydfilene som et verktøy i rehabiliteringen. HLF har en årlig landsdekkende kampanje, «Hvert øre teller», hvor det blir naturlig å formidle og promotere lydfilene. HLF sitt tinnitusutvalg får henvendelser fra personer som opplever tinnitus som en stor plage, de har nå fått et verktøy som de videreformidler.

Vi trykker stadig opp flyers om appen, som legges ved i alle kursmapper og mapper i rehabiliteringstilbudet. Alle blir oppfordret til å laste opp appen fordi den brukes i undervisning og veiledning.

Ved eksterne forelesinger om tinnitus og hyperacusis blir appen med lydfilene demonstrert som en god avslutning på forelesning og dermed blir appen promotert og prøvd ut.

Ledergruppen ved HLF Briskeby, RUT har presentert appen på besøk ved Casterberg (ledende kompetansesenter for hørselshemmede i Danmark) som viste stor interesse og nysgjerrighet og fant denne appen spennende og innovativ. I tillegg var alle ansatte i HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester as i Örebro hvor vi hadde fagutveksling om aktuelle hørselstema med positive og gode tilbakemeldinger.

Kap.6 Oppsummering

Nedlastinger pr. i dag, 12 måneder etter lanseringen av appen er det et sted mellom 500 – 1000 aktive brukere.

Vi har en ny forsknings- og utviklingsvirksomhet ved HLF Briskeby. I denne forbindelse innføres bl.a. målingsverktøy for måling av deltakeres egenopplevde livskvalitet før og etter gjennomført rehabiliteringsforløp. Vi ser allerede at mange brukere har stort utbytte av avspennings- og fokuseringsteknikker. Mange med tinnitus har søvnproblemer som en

følgeplage. Avspenning- og fokuseringsteknikk gir en positiv effekt på søvnen og fører til at de føler seg uthvilt.

Rehabiliteringsforløpet er bra for stressmestring som gir energipåfyll og fører til selvledelse. Dette fører til mindre sykefravær og hindrer frafall fra videregående skole og yrkeslivet. Det tilkommer effekt på forebygging av helseproblemer og redusering av sykefraværet på arbeidsplassen og skolen.

Forskning viser at jo lenger man holder folk i arbeid gir det både en psykisk helsefremmende og en samfunnsøkonomisk gevinst.

Lydfilene er lett tilgjengelige på apple store og play store. Alle mennesker som opplever tinnitus som plagsom og utfordrende vil kunne nyttiggjøre seg en slik lydfil. Den har stor overføringsverdi til andre grupper.

I løpet av dette året har vi fått tilbakemelding og erfart at appen er et godt verktøy for flere målgrupper, blant annet personer som sliter med lydoverfølsomhet og angstpasienter. Appen er et godt egnet verktøy for personer med depresjon, svimmelhet og vestibulære lidelser, balanseproblemer og hørselshemmede. Målgruppen er dermed blitt utvidet fra det vi i utgangspunktet så for oss.

Referanser og litteratur

Eva-Signe Falkenberg and Ona.Bø.Wie, *Research Article: Anxiety and Depression in Tinnitus Patients: 5-years Follow- Assessment after Completion of Habituation Therapy* (2012).

Kaldo & Anderson, *Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus*, (2008)

Pawl J. Jastreboff, Ph.D., Sc.D., M.B.A. Margaret M. Jatreboff, Ph.D. *Tinnitus retraining therapy for management of tinnitus & hyperacusis. + Attachments*, (august 2017).

P.J. Jastreboff & J.W.P. Hazel, *Tinnitus Retraining Therapy* (2004).

Zetterqvist, Andersson og Kaldo, *Leva med tinnitus*, (2013).

<http://www.nok.se/levamedtinnitus>

ReSound GN, *Relief* (mobilapp om tinnitus)