

Psykolog Anne-Mette Mohr

Specialiseret viden om hørelse, høretab, tinnitus
og øresygdomme

www.annemettemohr.dk

(modtager mennesker med lægelig henvisning)

Grundlægger af House of Hearing

Leder 1994-2021

Medvært på Tinnituskompasset

Tak til Frederiksberg Seniorråd
og til
medlem af Seniorrådet Birgitte Franck
for
invitationen til denne Dag



Hvad er House of Hearing

En uafhængig, uvildig og frivilligt drevet rådgivningsinstitution med 16 frivillige: Ligemænd/kvinder og professionelle

To formål:

- Formål 1: At hjælpe unge og voksne mennesker til at finde vej i "Hørejunglen"
- Formål 2: At give anonym, uvildig rådgivning med fokus på hjælp til selvhjælp



House of Hearings tilbud

Telefonisk rådgivning:

Mandage 11.30 -13.30

Onsdage 09.00 - 14.00

Tlf.nr.: 42 42 55 54

10 Rådgivningsaftener pr. år

Næste gang:

12. November 16.00-19.00

Tilmelding påkrævet

tilmeld@houseofhearing.dk



House of Hearing
Sankt Knuds Vej 36, 1
Frederiksberg

House of Hearings tilbud

Telefonisk rådgivning:

Mandage 11.30 -13.30

Onsdage 09.00 - 14.00

Tlf.nr.: 42 42 55 54

Online rådgivning

To af rådgivningsaftenerne
foregår online



House of Hearing
Sankt Knuds Vej 36, 1
Frederiksberg

Teamets sammensætning

7 ligemænd/kvinder:

To med Morbus Menière
En med CI og Menière
To med tinnitus,
To med Sudden Deafness,

9 professionelle:

To fysioterapeuter
En psykolog
Tre hørekonsulenter
To ørelæger
En socialrådgiver

Teamets aldersfordeling:

24 år – 80 år

Teamet efteruddannes
over to dage hvert år

Telefonrådgivningen

- Vejviser gennem "hørejunglen"
- Hjælp til at håndtere problemerne
- Viden om, hvilke behandlinger, der faktisk virker, og hvad man bør undgå
- "Videns-backup"



Rådgivningsaftenerne

16.00-19.00

3 besøgsrunder à 45 minutter
Individuelt eller i små grupper
Kaffepause
Evaluering inden man går hjem

Man skal tilmelde sig enten pr. telefon eller ved at sende en mail: tilmeld@houseofhearing.dk

Rådgivningsaftenerne 16.00-19.00

Henvender sig udelukkende til de berørte og deres nærtstående

Eksempler på besøgsrunder

Ældre person med tinnitus

Tinnitusskole
Hørekonsulent
Ligemand/kvinde

Yngre erhvervsaktiv med tinnitus

Tinnitusskole
Hørekonsulent + ligemand
Socialrådgiver + psykolog

Person med Sudden Deafness

Hørekonsulent og ligemand
Fysioterapeut
Socialrådgiver og/eller psykolog

Person med Menière

Ørelæge og ligemand
Fysioterapeut (Balance)
Socialrådgiver og psykolog

Person med høretab og problemer med høreapparater

Høreskole
Hørekonsulent
Ligemand/kvinde + fysioterapeut

Eksempler på besøgsrunder

Ældre person med tinnitus

Yngre erhvervsaktiv med tinnitus

- Der lægges personlig ”tilskårede” besøgsplaner alt efter de oplysninger, som der er på den besøgende
- Nogle har kun behov for én runde
- Andre har brug for at komme igen
- Nærtstående er velkomne

Person med høretab og problemer med høreapparater

Høreskole

Hørekonsulent

Ligemand/kvinde + fysioterapeut

Eksempler på besøgsrunder

Ældre person med tinnitus

Yngre erhvervsaktiv med tinnitus

House of Hearing støttes af

- Fonden for Bedre Hørelse
- København- og Frederiksbergs kommune
- Socialministeriets Puf-midler

Socialrådgiver og/eller psykolog

Socialrådgiver og psykolog

Person med høretab og problemer med høreapparater

Høreskole

Hørekonsulent

Ligemand/kvinde + fysioterapeut

Anne-Mette holder også foredrag om tinnitus (og lidt om høretab)

- I morgen, hos Høreforeningens Frederiksberg Kreds, Sankt Knuds Vej 36, 1, kl. 19.00-21.00
- 19. november kl. 19-21.00: Tag kontrollen over din Tinnitus – musik og viden. Arrangør FOF:
<https://www.fof.dk/da/kbh/foredrag-og-debat/sundhed/tinnitus/2404099>
- 9. december kl. 19.45-21.30, Folkeuniversitetet i København

Høretab og tinnitus



Lyd hjælper på tinnitus

GRATIS MUSIKTRÆNING FOR FOLK MED HØRETAB

Træningen er udviklet og udbydes i et samarbejde
mellem

Det Kgl. Danske Musikkonservatorium,
Aalborg Universitet

og

Center for Hørelse og Balance, Rigshospitalet

Yderligere info: Jesper.Andersen@dkdm.dk

Lyd hjælper på tinnitus

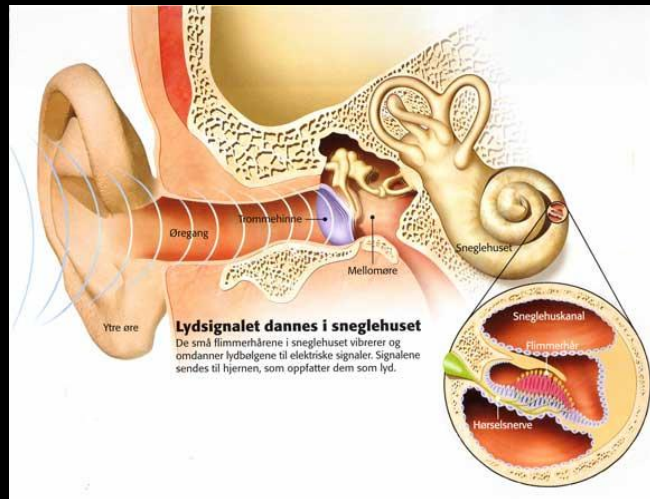
Hør hvordan:

Tinnituskompasset
Gunnar Mohr og Musikken

www.tinnituskompasset.dk

Laserbehandling har ikke nogen effekt på tinnitus

Laserstrålerne kan ikke nå ind i det indre øre



S3 Guideline: Chronic Tinnitus.
German Society for Otorhinolaryngology,
Head and Neck Surgery e.V
Birgit Mazurek, Gerhard Hesse et al

Sandheden er, at

- Du får den bedste hjælp i offentligt regi
 - Hjælpen er gratis
 - Hvor det er muligt, er hjælpen forskningsbaseret

Sandt

Tinnitus er som oftest et symptom på et høretab



Facts om tinnitus

Hvad er tinnitus

- Lyde i det indre øre, begge ører eller i hovedet, som ikke kan høres af andre
- Tinnitus er høre-systemets "egenstøj". Når der sker en ændring i høresystemets måde at bearbejde lyd på, høres ændringen som Tinnitus

Hvor mange (et forsigtigt skøn)

- 45-50% af voksen-befolkningen hører ind imellem tinnitus
- 10-15% har det netop lige nu
- Kun få, måske op til 1%, er alvorligt generet af tinnitus

(Mads Klokke, Cheflæge,
RH's Center for Hørelse og Balance)

Årsager til tinnitus

Der forekommer hyppigt et høretab i forbindelse med tinnitus, fx:

- Aldersbetinget høretab
- Støjskade
- Otosclerose
- Døvblevenhed
- Godartede svulster på hørenerven

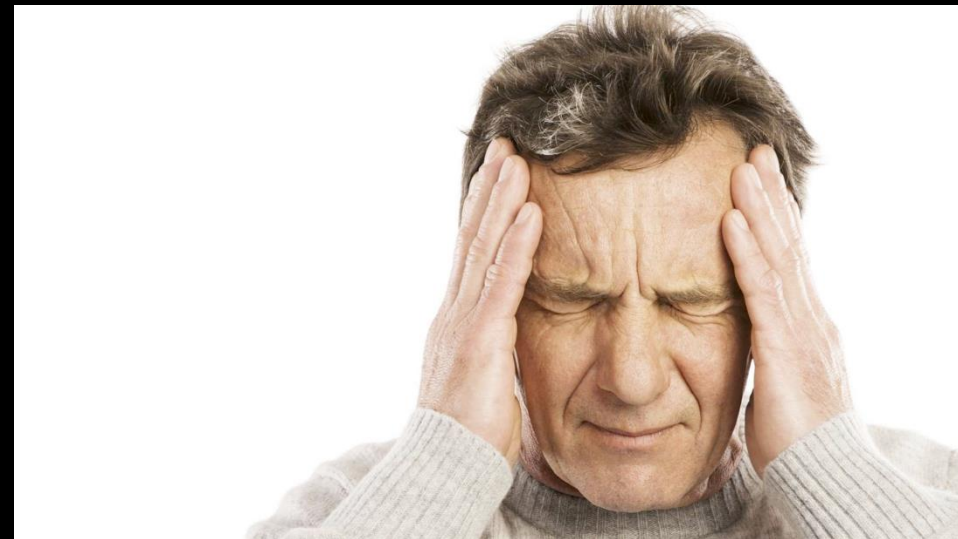
Andre årsager til tinnitus kan eksempelvis være:

- Spasmer i de små muskler, der holder trommehinden på plads
- Ørevoks
- Problemer i kæbeled, nakke (ses sjældent)
- Medicin (kemoterapi)
- Whiplash
- Muskelspændinger
- Psykologiske belastninger, angst, stress, depression

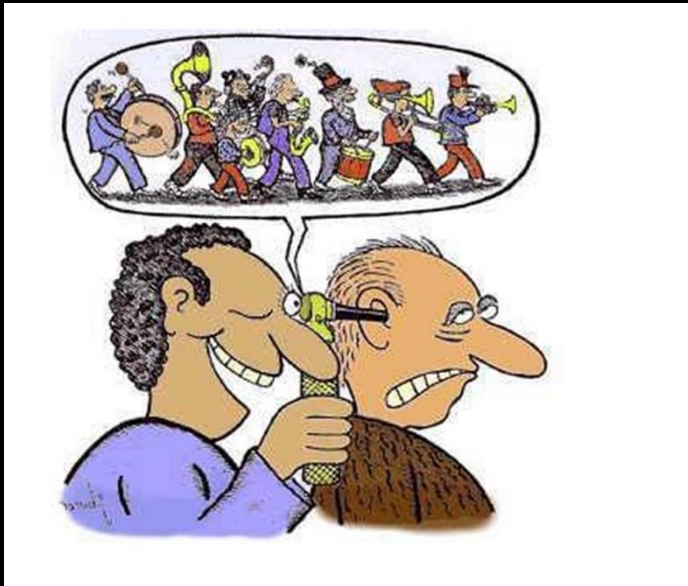
Høretab og tinnitus

Der er altså en stor sammenhæng mellem høretab og tinnitus

- Tinnitus er som oftest et symptom på, at man har mistet noget hørelse
- Når hørelsen bliver endnu dårligere, er det første symptom herpå ofte en øgning af tinnitus



Kendetegn på høretab

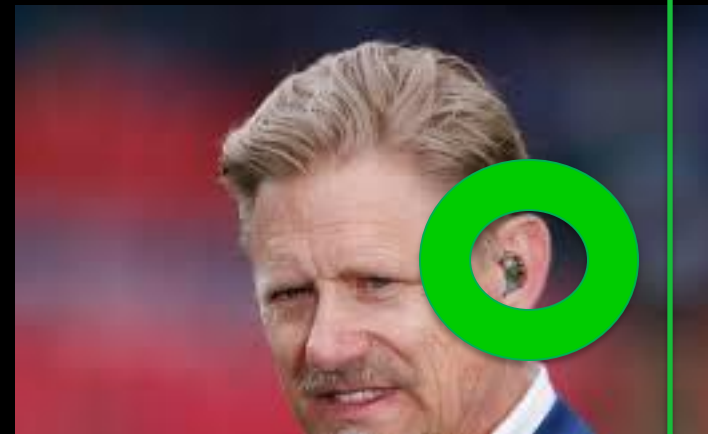


- De andre mumler
- TV-værterne skal på "tal-tydeligt-kursus"
- De andre siger, at man hører ad pommern til....
- Træthed
- Tilbagetrækning fra socialt samvær
- Tinnitus

- Mere lyd til "høresystemet", mindsker oplevelsen af tinnitus.
- Evnen til at kommunikere og til at "være en del af" øges
- Evnen til retningsbestemmelse og lydgenkendelse
- optimeres.

Derfor er et høreapparat godt, hvis du har et høretab af en vis størrelse

Og - dine omgivelser blive glade, for nu kan du bedre høre, hvad de siger til dig



Årsager til høretab

Hyppigste årsager:

- Aldersbetinget høretab
(kan ikke forebygges)
- Støjbetinget høretab
(kan forebygges)

Andre årsager:

- Arvelighed
- Øresygdomme, fx mellemørebetændelser, otosclerose, Ménières sygdom , døvblevenhed
- Medicinsk behandling, fx kemoterapi

Det vigtige, når man har fået et høretab

- At blive set af en ørelæge – bemærk: henvisning fra egen læge til ørelæge er ikke påkrævet
- Ørelægen undersøger og henviser til en høreklinik, hvis der er et høretab af en vis størrelse og/eller mistanke om øresygdomme
- Spørg altid ørelægen om det vil give mening af få et høreapparat.

Det vigtige, når man har fået et høretab

- **At blive set af en ørelæge – bemærk: henvisning fra**
Selvom du er ”indehaver” af høretabet, så har dit fællesskab, fx din familie, venner og kolleger, også fået et høretab.

Høretabet kommer nemlig i spil i det fælles, og derfor er det et fælles ansvar at komme overens med høretabet på den bedst mulige måde

Høreapparat.

Den belastende tinnitus nedsættes, når

- vi trækker vejret roligt
- retter opmærksomheden ud af
- er aktive og gør, som vi plejer, uden at stresse
- lytter efter andre lyde
- pakker tinnitus ind i lyd
- (bruger høreapparat)
- lader være med at lede efter "kuren"



Alt om tinnitus

Tinnituskompasset giver overblik, hjælp og viden



GUIDE & PODCAST-SERIE:

TINNITUSKOMPASSET

Missionen med podcastserien Tinnituskompasset er at oplyse og guide personer med tinnitus mod de professionelle behandlingsmuligheder, der eksisterer i Danmark. Vi vil med podcasten vise patientvejen for personer med tinnitus og give dem håb og tro på, at man kan leve et godt liv – på trods af tinnitus.



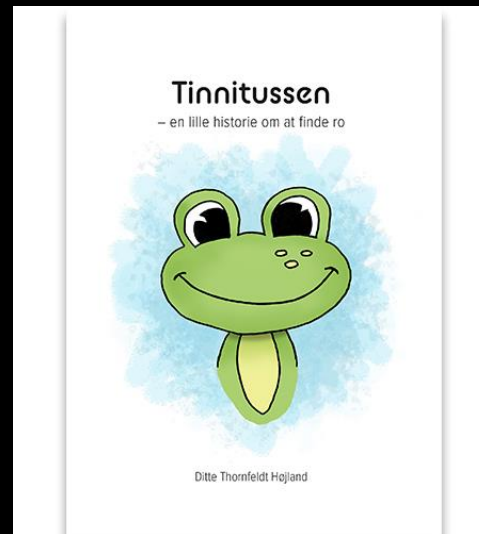
PODCAST VÆRTER

Mit navn er Martin Jensen. Jeg er psykolog, og så forsker jeg i tinnitusbehandling. Men hvad er mere vigtigt i denne sammenhæng er, at jeg selv har tinnitus, som over årene har kostet mig dyrt, både følelsesmæssigt, psykologisk og økonomisk. Jeg har taget alle de forkerte beslutninger på min vej mod accept af tinnitus. Derfor kom det ganske naturligt til mig, at jeg ville lave en podcast om tinnitus til hjælp for både de kronisk ramte men sandelig også for dem, for hvem tinnitus er en ny og uvelkommen gæst i deres liv.



Som medvært har jeg psykolog Anne-Mette Mohr, som har stor erfaring i behandling af personer med tinnitus. Hun er i Danmark kendt for sit utrættelige arbejde for tinnitusramte men også for mennesker med høretab og øresygdomme. Anne-Mette er bl.a. stifter af House of Hearing, et gratis, tværfagligt rådgivningstilbud for mennesker med høreproblemer, herunder med tinnitus og øresygdomme.

<https://www.matcen.dk/tinnitussen-1454>



Bogen er skrevet af audiologopæd
Ditte Thornfeldt Højland

HUSK

Det er de
professionelle
(og billigste) metoder,
der hjælper bedst



Mange gode hilsener fra
Anne-Mette Mohr
amm@psykologcentret-nv.dk