

Psykologisk behandling vid tinnitus och ljudkänslighet: Internet- och gruppbaserad KBT-behandling

Rikskonferens – audionom- och pedagogdagarna 2017

Thomas Haak & Lisa Nordin
Leg. psykologer

Hörsel- och balansmottagningen
Akademiska sjukhuset



Agenda

Hörsel- och balansmottagningen

Tinnitus

- ▶ Om tinnitus
- ▶ Psykologisk behandling
- ▶ Resultat

Ljudkänslighet

- ▶ Om ljudkänslighet
- ▶ Psykologisk behandling
- ▶ Resultat

Frågor



Hörsel- och balansmottagningen

Uppsala Akademiska sjukhus (UAS)

- ▶ Psykologisk behandling sedan mitten av 1980-talet
- ▶ Leg. KBT-psykologer
- ▶ Samarbete
 - Hörselläkare och öron- näs- halsläkare, UAS
 - Fysioterapeuter, UAS
 - Psykolog, kuratorer, audionomer, Hörcentralen



Vad gör vi psykologer?

Informerar

Utredar

Behandlar

Forskar



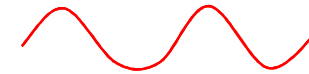
Exempel på orsaker

- ▶ Ljudrelaterade skador på innerörat
- ▶ Infektion/sjukdom i hörselsystemet
- ▶ Fysiska trauman/skador
- ▶ Åldersförändringar/ärflika faktorer
- ▶ Ototoxiska ämnen
- ▶ Stress/utmattning?



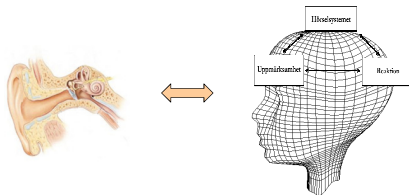
Vanligt att tinnitus varierar...

- ✓ Ett eller flera ljud
- ✓ Varifrån ljudet hörs
- ✓ Hur stark det låter



Tinnitus - komplext

Förändring/skada i yttre delar av hörselsystemet



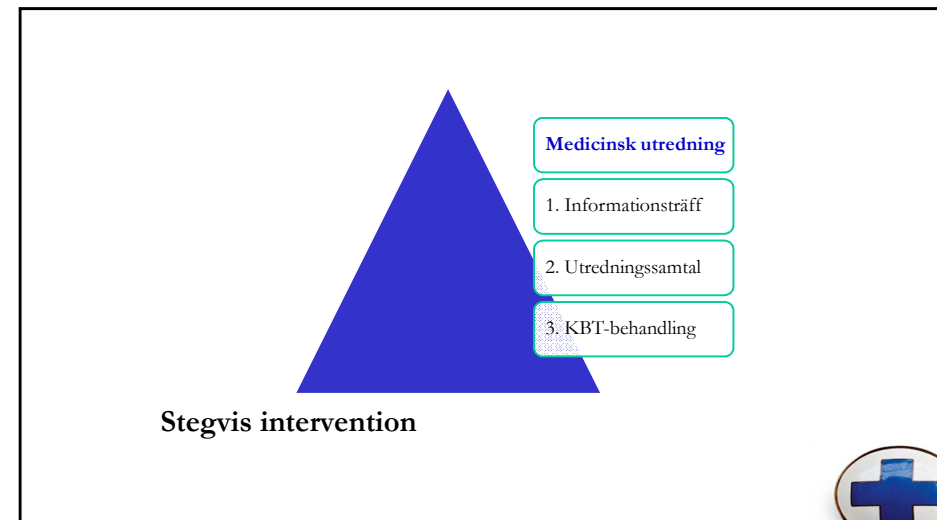
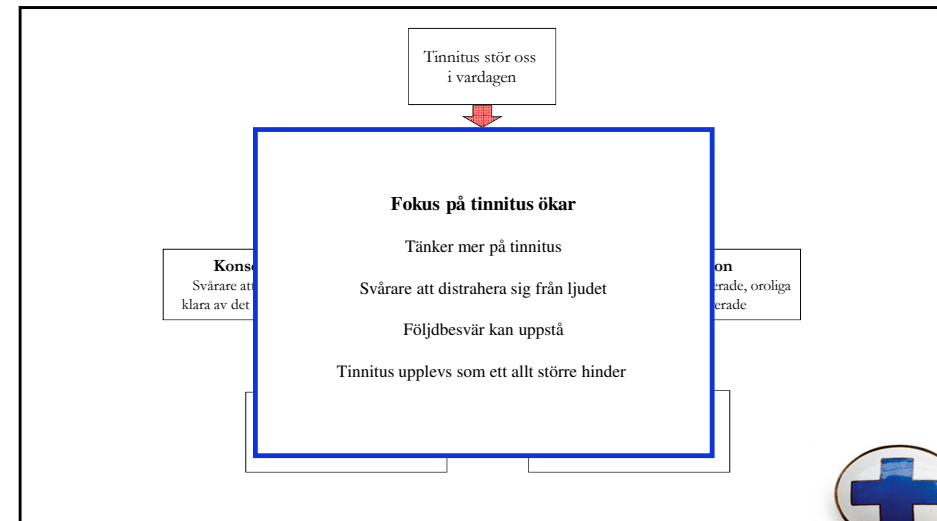
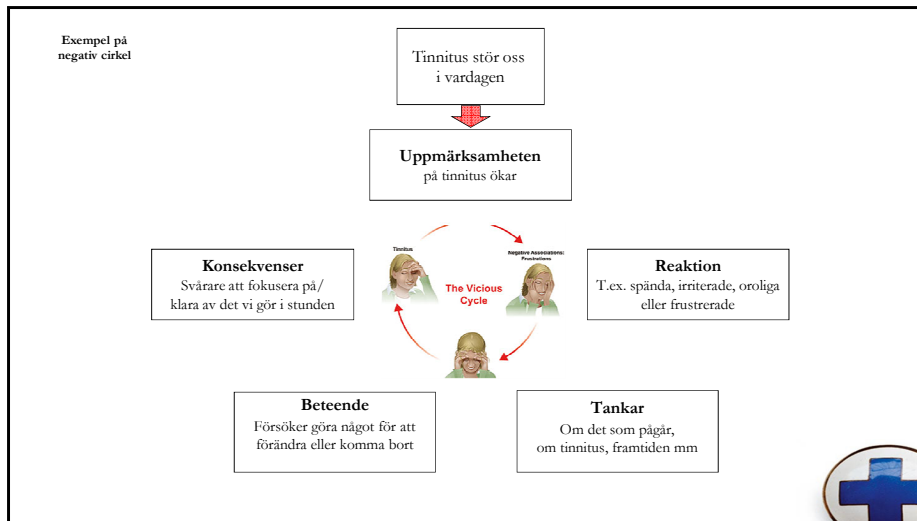
Förändringar i mer centrala delar av hörselsystemet
och andra centrala system som påverkar hur vi uppfattar ljud



Detta kan leda till att tinnitus "förstärks" och hamnar mer i förgrunden

Vanligt att negativa cirklar och olika följdbesvär uppstår





Medicinsk utredning

- ▶ Medicinsk färdigutredd
 - > Utredd hos audionom och hörsel- eller ÖNH-läkare
- ▶ Vid behov utreda/behandla eventuell
 - > Hörselnedsättning
 - > Depression
 - > Spänningsproblematik
 - > Bettproblematik
 - > Annan orsak till tinnitus



Stegvis intervention

Medicinsk utredning

1. Informationsträff

2. Utredningssamtal

3. KBT-behandling



1. Informationsträff

- ❖ I grupp
- ❖ Information om:
 - Tinnitus, ljudkänslighet och vanliga följdbesvär
 - Psykologisk behandling
 - Tips/råd
- ❖ Funderingar/frågor
- ❖ Riks- och regionpatienter:
 - Individuellt utredningssamtal inklusive information



Stegvis intervention

Medicinsk utredning

1. Informationsträff

2. Utredningssamtal

3. KBT-behandling



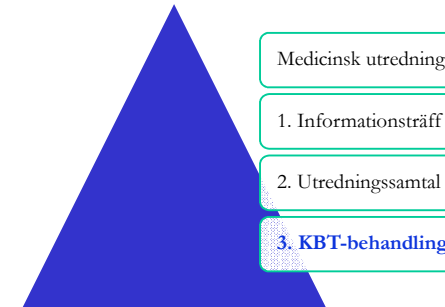
2. Utredningssamtal

- ❖ Individuellt samtal hos psykolog
 - Tinnitus och/eller ljudkänslighet
 - Påverkan i vardagen/följdbesvär
 - Hur reagerar/hanterar man sina besvär?
 - Annan problematik
 - Motivation

- ❖ Ställningstagande till psykologisk behandling



Stegvis intervention



3. KBT-behandling

Allmänt om kognitiv beteendeterapi (KBT)

- Vetenskapligt utvärderade behandlingar
- Fokus på nuet – hantera besvär
- Samspelet mellan individs tankar, känslor och beteenden
- Strukturerad behandling
- Aktiva samarbete
- Hemuppgifter

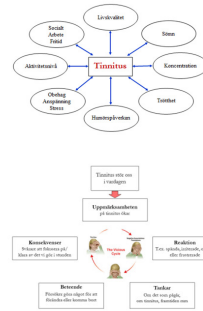


Tinnitus KBT-BEHANDLING



Övergripande mål

1. Minska/hantera besvär som kan uppstå till följd av tinnitus:
 - minska tinnitus påverkan på vardagen
2. Förhållningssätt till tinnitus:
 - bryta negativa cirklar
 - öka tillvänjning
3. Minskad besvärsggrad av tinnitus
4. Ökat välbefinnande och livskvalitet



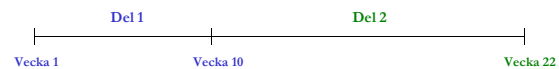
Exempel på metoder



- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| Avspänningsmetoder | Uppmärksamhetsträning |
| Sömnbehandling | Exponering för tinnitus |
| Förbättra koncentration | Beteendeaktivering |
| Tänkars betydelse | Ljudkänslighetsbehandling |
| Förhållningssätt till tinnitus | |

Behandlingsupplägg

- ❖ Individanpassat
- ❖ Innehåll: information, färdighetsträning i olika metoder, hemuppgifter
- ❖ Kontinuerlig utvärdering & återkoppling



Behandlingsformer

- ❖ Gruppbaserad KBT-behandling
- ❖ Internetbaserad KBT-behandling (från 1999)
- ❖ Individuell KBT-behandling

Gruppbaserad KBT-behandling

- ❖ Nio gruppträffar
- ❖ Gruppstorlek: 5-7 personer
- ❖ Psykolog leder grupp
- ❖ Hemuppgifter 45-60 min/dag
 - ✓ Läs information – öva på metoder
- ❖ Under gruppträff
 - ✓ Genomgång av hemuppgifter – återkoppling från behandlare – färdighetsträning nya moment



Internetbaserad KBT-behandling

- ❖ Via dator och internetuppkoppling
- ❖ Inga resor till sjukhus utöver utredningssamtal
- ❖ Tillgång dygnet runt, alla dagar i veckan
- ❖ Kontinuerlig kontakt med psykolog
- ❖ Hemuppgifter 45-60 min/dag
 - ✓ Läs information – planera träning – träna – fylla i träningsdagböcker – återkoppling från behandlare



Bild från mottagningens Internetbaserade KBT-behandling

AKADEMISKA SJUKHuset

Internetbehandling - KBT Tinnitus

Välkommen till Hörsmottagningen Thomas

Startida Mera meddelanden

Information om tinnitus och behandlingen

Om behandlingen

Information om behandlingen

Vår verksamhet

Om behandlingen

Viktig information

Sådana åtgärder

Om tinnitus och KBT

Procedurer

START

HÄL

BEHANDLINGSPROCESS

Information om tinnitus och vår behandling

Den här filmen handlar om tinnitus och om den behandling du nu kommer att genomgå. Den är inspelad från en informationsträff på Akademiska sjukhuset. Om du redan varit på en informationsträff behöver du inte se filmen, men om du inte varit på någon sådan träff eller om du vill repetera informationen rekommenderar vi att du tar dig en titt under kommande dagar. Du kan när som helst gå tillbaka och ta del av denna film och alla tillgängliga avsnitt som du har genomgått under behandlingen.

Del 1 - Om tinnitus (ca 32 minuter). Det kan ta en liten stund för filmen att ladda uppstarta efter att du har tryckt på "Spela".



KBT vid tinnitus

Behandlingsresultat Hörsel- och balansmottagningen



Resultat

Sammantaget blir ca 70-75% bättre

- ❖ Minskad besvärsggrad av tinnitus
- ❖ Större förmåga att hantera tinnitus
- ❖ Minskade följdbesvär: t.ex. sömn, oro, anspänning/stress, nedstämdhet, koncentration
- ❖ Ökad livskvalitet

Ca 25-30% ingen skillnad

Grupp- och Internetbehandling lika bra resultat

Av alla som förbättras

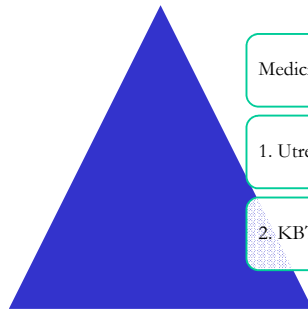
- Ca 60% får även förbättringar
- Ca 40% mindre till medicinska förbättringar



Ljudkänslighet KBT-BEHANDLING



Stegvis intervention



Medicinsk utredning

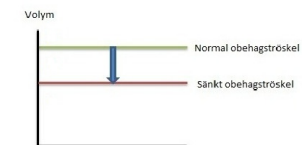
1. Utredningssamtal

2. KBT-behandling



Ljudkänslighet (Hyperakusis)

- ❖ Vardagsljud kan upplevas som om de vore mycket kraftiga
- ❖ Svårare att vistas i olika ljudmiljöer (även i låga ljudnivåer)



Exempel på ljud



Spolande vatten	Dammsugare
Pappersprassel	Elvisp
Tickande klockor	Ventilations- och fläktljud
Porslin & bestickskrammel	Trafikbuller
Mobiltelefon	Gnisslande bromsar
Mikrovågsugn	Barnskrik



Vanliga reaktioner

- ❖ Obehag/ont i öronen
- ❖ Stresspåslag
- ❖ Uppmärksamhet på ljudet och hur det känns i öronen
- ❖ Tankar om öronen har tagit skada eller om ljudkänsligheten har förvärrats
- ❖ Oro/rädsla/ängest eller irritation/ilska



Vanliga förhållningssätt

- Tystare omkring sig
- Skydda hörseln – hålla för öronen, hörselsproppar, kåpor etc
- Undvika situationer/aktiviteter
- Anpassa aktiviteter
- Ökad uppmärksamhet/vaksamhet på ljud i vardagen



Dessa sätt att förhålla sig

Fungerar bra på kort sikt

- ❖ Minskat obehag – ont – oro – irritation

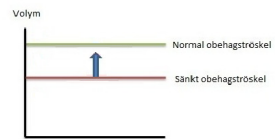
Fungerar sämre på lång sikt

- ❖ Om allt fler ljud blir obehagliga eller om man reagerar på allt lägre volymer
- ❖ Om ens vardag blir alltmer begränsad
- ❖ Om ens uppmärksamheten, tankar, stress på ljud ökar
- ❖ Överskydda öronen – hörselsystemet mindre ljudträning – känsligare för ljud



Övergripande mål KBT-behandling vid ljudkänslighet

- ✓ Mindre hindrad i vardagen/återgå aktiviteter
- ✓ Mindre rädd
- ✓ Hantera vardagsljud
- ✓ Minska obehag för vardagsljud (höja obehagströskeln)



Behandlingsformer

- ❖ Individuell KBT-behandling
- ❖ Internetbaserad KBT-behandling (från 2015)
- ❖ Gruppbaserad KBT-behandling

Behandlingsinnehåll

Information

Metoder

- Avspänning
- Ljudträning
- Beteendeaktivering

Hemuppgifter 30-45 min/dag

Behandlingsresultat Hörsel- och balansmottagningen

- ❖ Vetenskaplig studie
- ❖ 64% av deltagarna förbättrades

Mer information

- Akademiska sjukhusets hemsida: Hörsel- och balansmottagningen
- Mottagningens broschyr om KBT-behandlingarna
- Broschyr - allmänt om KBT

Kontakta oss gärna

Thomas Haak och Lisa Nordin, leg. KBT-psykologer

Akademiska sjukhuset
Hörsel- och Balansmottagningen Ing. 79 SV
751 85 Uppsala

Tel: 018-611 53 09

Epost:

thomas.haak@akademiska.se

lisa.nordin@akademiska.se

