Region Syddanmark

Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi

Tinnitus og lydfølsomhed

Tinnitus

- Lyd som andre (oftest) ikke kan høre.
- Kan forekomme alene men lige så tit i kombination med høretab eller lydfølsomhed

Lydfølsomhed

- Følsomhed overfor lyde som andre ikke finder generende.

Hørekonsulentens rolle

- Undervisning/ forklaring
- Hvordan lever man med det? (defokusering, gradvis eksponering)
- 'Tovholder'
- Værktøjskasse der er bygget på God Praksis – men med øje for den person der sidder overfor os.



Hvad kommer de med? – ud over tinnitus og lydfølsomhed

- Søvnproblemer
- Træthed
- Uro i kroppen
- Smerter
- Spændinger
- Tanker og bekymringer
- Koncentrationsproblemer
- Stress-symptomer
- Angst-symptomer

Dvs. fysiske

og mentale udfordringer

Hvorfor så natur?



- Èn del af værktøjskassen
- Lige ude foran vinduet
- En mulighed for at vise noget konkret i stedet for ‘bare’ at snakke
- Kan komme ud af rummet og have et fælles rum
- Kræver ikke konstant øjenkontakt og opleves typisk mindre konfronterende.
- Bred og veldokumenteret empiri over naturens positive effekt på stress-reduktion

Hvorfor så natur?



- Ro –uden at der behøver være helt stilhed
- Energi –uden at pulsen behøver at komme op
- Afledning –uden at vi skal anstrenge os for det
- Fokus –på det, der SKER omkring os –færre tanker

- ***Foruden det åbenlyse:***
- Frisk luft
- Kredsløbstræning
- Sollys (nattesøvnen, energien)

Hvad er naturassisteret terapi?

- Naturterapi er at lade naturen assistere den terapeutiske proces
- Mange bagvedliggende teorier. Men grundlæggende handler det om at mennesket som biologisk skabning er skabt af og til et liv i/med naturen
- Forskningen peger eksempelvis på, at en daglig 20 minutters gåtur i **naturen** er associeret med mindre stress, at dét at bruge 2 timer i **naturen** ugentligt kan kobles sammen med et bedre helbred og øget velvære, og at tid i **naturen** kan forbindes med mere kreativ tænkning

Hvorfor benytte naturterapi til tinnitus og lydfølsomhed?

- Naturterapi er særligt velegnet til stress-reduktion hos mentalt udmattede
- Hyperacusis med høj arousal tilstand i kroppen
- Naturlyde benyttes allerede til både tinnitus og hyperacusis.
- Naturens lyde som alternativ til stilhed, der kan forværre lydfølsomheden
- At give deltagere værktøjer til at leve med deres sensitivitet
- Lære at lyde er OK –selvomsorg -heling

Hvorfor benytte naturterapi til tinnitus og lydfølsomhed?

- Øget kropsbevidsthed for at lære sin egen krop, egne grænser såvel som muligheder
- Mindfulness- og vejrtrækningsøvelser er en del af naturterapien.



Hvorfor benytte naturen til de mentalt udtrættede?

Stigsdotter & Grahn (2003, 2015) rehabiliterende effekt af terapihaver.

Tsunetsugu et al. (2007) og Lee et al. (2011) fandt reduktion af stresshormoner efter en gåtur i skoven.

Frumpkin (2012) Der er en vigtig sammenhæng mellem planter, landskaber, vild natur og kæledyr og vores helbred.

Annerstedt & Währborg (2011) fandt positiv effekt af naturterapi på en bred vifte af mentale og fysiske lidelser.

Bred og veldokumenteret empiri over naturens positive effekt på stress-reduktion