Slide nr. 1

Velkommen til det 3. og sidste modul i denne webinarrække om tinnitus og lydfølsomhed.

Hvordan er det gået med handleplanerne? Vi håber, I har fået lavet dem og er begyndt at arbejde med de ting, I gerne ville ændre. Vi håber også, I måske allerede har mærket en lille forskel?

Måske er der én enkelt eller to, der kort har lyst til at dele nogle overvejelser/erfaringer/refleksioner om handleplanen med os? Hvis I har lyst til at sige noget, skal I aktivere mikrofonen, men ikke kameraet. Det er altså ikke meningen, at I andre skal kommentere på hvad der bliver sagt – I skal bare lytte! Vi undervisere kommenterer heller ikke – vi lytter også bare. Værsågod.

Slide nr. 2

I dag skal vi tale om søvnvanskeligheder og også høre noget om, hvordan et normalt søvnmønster ser ud.

Derudover vil vi fortælle om, hvad habituering er – det vil sige, hvordan I fortsat skal bevæge jer frem mod en tilværelse med færre gener fra tinnitus.

Vi laver også en opsummering af hele webinarrækken, så I har et samlet overblik over, hvad I kan arbejde med.

Til slut vil vi bede jer om at udfylde et evalueringsskema– det foregår online: vi lægger et link i chatten hen mod slutningen af dagens modul. I får tid til at besvare det, og vi kan med det samme se, om det er modtaget hos os. Evalueringen er meget vigtigt for os, så vi kan se, hvad I har fået ud af webinarerne, og på den måde er det også en af de bedste muligheder, vi har for at blive bedre. Vi arbejder under lov om specialundervisning, så evaluering er påbudt.

Sidst, men ikke mindst er evalueringsskemaet også et redskab for os til at vurdere, om I evt. skal have tilbud om yderligere undervisning eller anden form for opfølgning.

Slide nr. 3

Hvis vi kigger på, hvad danskerne generelt søger læge for, kan vi se at søvnbesvær er en meget hyppig årsag til at opsøge en læge - nogle undersøgelser peger på, at det er den næst hyppigste årsag. Det er også en meget hyppig klage blandt personer med tinnitus. I skal huske, at det er naturligt at høre tinnitus, når I lægger jer til at sove, fordi der er mere stille i soveværelset end andre steder, og derudover er I trætte, og så er I dårligere til at sortere det uvæsentlige fra. Det er klart, at I hører tinnitus mere om natten, når I vågner, fordi der ikke er så mange andre konkurrerende lydindtryk dér – I blive IKKE vækket af tinnitus, men I hører den, når I er vågnet.

Når I lægger jer til at sove, kan der være mange andre årsager til, at det er svært for jer at falde i søvn, men fordi der er mere stille i soveværelset, hører I tinnitus tydeligere og kan fejlagtig komme til at tro, at det KUN er derfor, I ikke kan falde i søvn - ligesom I også kan komme til at synes, at tinnitus er blevet kraftigere, men det er jo pga. den relative stilhed, husker I nok.

Prøv at gå igennem listen her og se, om der er noget, som også rammer jeres situation *(giv lidt tid her til at få læst listen)*: ligger I godt eller har I smerter et eller andet sted i kroppen, er det med til at holde jer vågen. Har I tablet eller telefon med i sengen, eller ser I tv i jeres soveværelse, kan det også forhindre jer i at falde til ro. For det første pga. det blålige lys, der strømmer ud af skærmene og stimulerer dannelsen af serotonin i hjernen – et stof, vi skal bruge til at holde os vågne med! For det andet pga. en masse informationer, der kan sætte jeres tanker i gang og på den måde holde jer vågne. Det kan også være, at der faktisk ikke er stille i soveværelset - enten at jeres partner snorken eller at I bor et sted, hvor I hører lyde fra gaden.

Hvis I vågner om natten er der som regel en anden årsag - det kan være, at I ikke ved, at det naturligt at vågne flere gange i løbet af natten – det kommer vi tilbage til lige om lidt. Det kan også være, at kroppen vækker jer, fordi I skal tisse eller er meget tørstige. Men det kan også være fordi der er for mange forstyrrende i jeres sovemiljø - prøv at kigge på listen og find ud af, om det er børn, dyr, lys eller anden uro, der vækker jer. Så får I samtidig et helt andet blik på tinnitus *(lidt tid igen)*.

Vi vil gerne fortælle jer lidt om søvnbehov og normale søvnmønstre, så I har en mulighed for at bedømme, om de søvnvanskeligheder, I måske oplever, er reelle.

Voksne har generelt behov for at sove 6 til 9 timer i døgnet. Både søvnbehov og søvnmønster ændrer sig med alderen. Når vi bliver ældre, sover vi dybt i kortere tid, og det er helt normalt, at vi vågner nogle gange i løbet af natten. Vi kan også opleve, at vi ikke har behov for så meget søvn som tidligere.

Det er helt normalt at vågne i løbet af natten og at have søvnbesvær i kortere perioder, fx i forbindelse med stress eller bekymringer. Tal med lægen, hvis I har vedvarende fysiske eller psykiske problemer, der holder jer vågne. Lægen kan også hjælpe jer med gode råd om mad, drikke og fysisk aktivitet.

Slide nr. 4

Mange oplever i perioder at have svært ved at falde i søvn og sove. Det er helt normalt. Heldigvis er der flere ting, I selv kan gøre.

Sådan kan I sove bedre:

- Gear ned/stress af inden sengetid, og vent med at gå i seng, til I er trætte.
- Stå op på samme tid hver dag - også selvom I først er faldet sent i søvn (fx i weekenden). En regelmæssig døgnrytme kan hjælpe jer til en bedre søvn.
- Drop eftermiddagsluren. Sov ikke om dagen, selvom I er søvnige. Søvnigheden går som regel over efter et stykke tid, specielt hvis I er fysisk aktive.
- Jeres hjerne skal forbinde sengen med søvn. Sov ikke foran fjernsynet. Brug ikke sengen som lænestol eller hyggehjørne. Undgå at arbejde og at besvare e-mails, SMS'e, se TV osv. i soveværelset.
- Stå op hvis I ikke kan sove. Forlad soveværelset, hvis I ikke kan falde i søvn og mærker, at I bliver irriteret. Foretag jer noget stilfærdigt (fx læs i en bog, hør en lydbog eller lyt til stille musik). Gå i seng igen, når I bliver søvnige.
- Sov mørkt og køligt. Optimal temperatur er for de fleste 18-21 grader. Luft gerne ud før sengetid, og køb et mørklægningsgardin.
- Undgå koffein sidst på dagen. Opkvikkende drikke som kaffe, te, energidrikke eller cola kan gøre det sværere at falde i søvn og forkorte den tid, I sover.

- Brug ikke alkohol som sovemedicin. Alkohol kan give urolig søvn, mareridt og afbrudt søvn.
- Undgå at ryge og undgå også passiv rygning. Det kan give afbrudt og kortere søvn.
- Undgå store mængder energi- og fedtrig mad før sengetid. Det kan forkorte den tid, I sover.
- Gå ud i dagslys hver dag mindst en halv time - og få lidt motion i løbet af dagen, gerne med pulsen op: det fremmer naturlig træthed og gør det lettere at falde i søvn.

Der er også noget andet, der betyder rigtig meget for vores evne til at falde til ro, slappe af og falde i søvn, og det er HVOR GODT VI ER FORBEREDT på at skulle sove. Som voksne er vi for det meste rigtig dårlige til at forberede os på nattens komme – det sjove er, at vi ved præcis, hvad der skal til for at falde i søvn og sove godt, for det er det, vi gør med vores små børn. Det er nemlig regelmæssighed, genkendelighed og ro.

Når vores børn skal i seng, forbereder vi dem grundigt på det, der skal ske. Vi bader dem, nusser dem i bløde håndklæder, putter dem i hyggeligt nattøj, sætter os tæt sammen og læser en god historie. Så lægger vi dem i seng, stopper dynen godt ned om dem, dæmper lyset og synger en blid godnatsang eller to. Måske slukker vi lyset helt og trækker en lille tøjdyrsspilledåse op, og melodien bliver langsommere og laangsommere og laaaaaaangsommere … barnet sover.

Det er bare som om, vi har glemt det, når vi bliver voksne: Når vi skal i seng, kigger vi på uret, beslutter at vi lige kan nå at tjekke mailen, tjekke sociale medier, løbe en tur og måske lige se et afsnit af yndlingsserien på tablet i sengen. Så kigger vi på uret igen, og NU skal vi sove, fordi klokken igen er blevet for mange… en time efter er vi stadig ikke faldet i søvn …

Slide nr. 5

Det er sværere at abstrahere fra tinnitus, når der ikke er så mange lydindtryk, og hvis I kan mærke, at I bliver desperate af ikke at kunne falde i søvn, så kan det i en periode give god mening at prøve af aflede opmærksomheden ved at HØRE NOGET, I GERNE VIL LYTTE TIL!! Noget der giver ro i kroppen og sindet og gør, at I kan slappe af. I har ikke brug for at holde op med at høre tinnitus, men I har brug

hjælp til at kunne finde ro og slappe af. Hvis I vågner op i løbet af natten og bliver fanget af frustrationen igen og ikke kan falde i søvn, gentager I processen med at få hjælp til at finde ro og slappe af. Tinnitus er ikke problemet – problemet er at I ikke kan slappe af og falde i søvn. Derfor skal fokus være på netop at finde ro og kunne slappe af for at kunne falde i søvn.

Lydstimulering om natten er et simpelt koncept: Lyden skal være afslappende og må ikke være for interessant. I skal ikke lytte aktivt eller kunne synge med. Det skal være et lydtæppe, der hjælper jer til at slappe af. Vi har haft elever, der oplevede, at det hjalp at åbne vinduet om natten, så de kunne høre trafikken fra gaden, så det sagtens kan være noget naturligt forekommende lyd, I bruger. Én anden måde at få lyd i soveværelset på, er at bruge en app – I kan søge på "relaxing sounds" i AppStore eller PlayButik, så får I et righoldigt udvalg af gratis apps, der kan spille afslappende lyd. Det er vigtigt, at der er en sleep-timer funktion i appen, så lyden ikke spiller hele natten og kan komme til at vække jer. Det er også vigtigt, at der er en fade-outfunktion, da det ligeledes kan vække jer, hvis lyden stopper brat. Nogen kan desuden have glæde af, at appen har en mixerfunktion, hvor I selv kan mixe det lydbillede, som I oplever som mest afslappende. Hvis I deler soveværelse med nogen, er det muligt at købe en pudehøjtaler, der kan lægges under hovedpuden, så jeres partner ikke generes af lyden. Pudehøjtalere kan købes billigt på nettet.

Hvis I ikke kan sove pga. lyde i omgivelserne, f.eks. gadestøj, er det helt ok at bruge sovepropper! Vi er ikke lydfølsomme, fordi vi har svært ved at falde i søvn, når der er gang i den rundt omkring os. Det er normalt. Hvis I bruger øreppropper, skal I dog være opmærksom på, at I muligvis hører tinnitus lidt mere, da der bliver relativt mere stille. I kan derfor stå i en valgsituation, hvor I skal vælge mellem, om I vil bruge omgivelseslydene til at konkurrere med tinnitus, eller om I hellere vil nøjes med jeres egen lyd og slippe for generende omgivelseslyd.

Slide nr. 6

I får nu et par minutter til at tænke over, hvilke tre ting I kunne gøre for at få bedre søvn. Vi holder pause imens, så I kan hvile ørerne.

Slide nr. 7

At lære at leve med tinnitus hedder med et fint ord: habituering – det kommer fra latin og betyder "at vænne sig til".

For at komme i gang har I brug for faktuel viden – vi har talt om tidligere, at I ikke finder løsningen ved at surfe rundt på nettet. Vi ved, at viden har en stor betydning for, hvor godt I håndterer tinnitus og dermed får færre gener.

Det er også godt at få professionel rådgivning og undervisning, sådan at I får gode redskaber til at tackle jeres udfordringer og får mulighed for at få støtte og sparring til at få det bedre.

Nogle af jer vil sikkert kunne arbejde videre på egen hånd, andre har måske brug for mere støtte og hjælp fra os – vi har tidligere nævnt, at det kan være relevant at blive fulgt af en hørepædagog i et stykke tid. Så finder vi også ud af det.

Denne webinarrække har haft fokus på at give jer både viden, rådgivning, redskaber og undervisning og sætte jer i stand til at arbejde videre på egen hånd med habituering. Det resultat, I arbejder hen imod, er at få færre gener fra tinnitus og opleve jeres livskvalitet som forbedret. Jeres egen indsats er skelsættende - vi kan hjælpe jer med at pege på vaner og tankemønstre, som stiller sig i vejen for, at I kan habituere jer til tinnitus, men vi kan ikke ÆNDRE på jeres vaner og tankemønstre: det er et stykke arbejde, I selv skal tage ansvar for.

Slide nr. 8

I dag har vi fortalt jer om normale søvnmønstre samt gjort jer opmærksom på, at meget andet end tinnitus kan påvirke jeres søvn. Hvis I har udtalte søvnproblemer, vil vi gerne sende jer en pjece med gode råd til at forbedre søvnen. I kan enten skrive i chatten eller ringe til sekretariatet på 82 56 11 00 ml. kl. 9 og 13 alle hverdage. Pjecen sendes elektronisk til e-Boks.

Vi har været inde på, at det er naturligt, at vi hører tinnitus mere, når vi skal sove, fordi der er relativt mere stille i soveværelset, og fordi vi er trætte og derfor har sværere ved at frasortere irrelevante indtryk.

I har også fået nogle konkrete råd til at forbedre jeres søvn - I ved nu, at det er en dårlig idé at have en tablet med I seng og få både blåt lys og en masse information lige inden sovetid. I har også fået indsigt I, hvordan forskellige forstyrrende elementer kan påvirke jeres søvn.

Vi har fortalt om, hvordan I kan berige jeres lyttemiljø om natten ved at bruge kunstig lydstimulering, men HUSK at det er problemet med at falde I søvn, I gerne vil have løst - det er ikke lyden af tinnitus, I skal have fokus på I den sammenhæng.

Vi har talt om habituering – altså at vænne sig til det ændrede livsvilkår, som tinnitus kan betyde – og I ved nu, at jeres egen indsats for at ændre vaner og tankemønstre er afgørende for, hvor nemt og hurtigt, I lærer at leve med tinnitus og kun har ganske få gener.

Slide nr. 9

Vi skal til at samle trådene fra alle moduler

(læser slide)

Slide nr. 10

Vi har talt om, at vi ikke kan påvirke filterfunktionen i hjernen direkte. Men vi kan alligevel træne os op til at være i normal omgivelseslyd ved at reducere vores alarmberedskab - altså hvordan vi reagerer følelsesmæssigt på omgivelseslyd

(læser slide)

Vi skal huske, at vores høresans er vores 360-graders sans. Vi kan ikke se, hvad der er bag ved os, men vi kan høre hele vejen rundt omkring os. Så derfor er det naturligt, at vi orienterer os i verden efter de lydindtryk, vi lægger mærke til – hvis vi skærmer os, bliver vi utrygge, fordi vi ikke længere har noget at orientere os efter ... og så lytter vi mere aktivt og fanger alle mulige lydindtryk, som er ligegyldige.

Slide nr. 11

Her har I en liste med de allervigtigste overordnede ting, I skal huske - det kan være en god idé at have huskereglerne tilgængelige i en periode fx hænge dem på køleskabet eller på bagsiden af hoveddøren.

(læser slide)

HUSK at passe på ørerne, når I er ude i decideret støj fx rockkoncerter/-festivaler eller støjende aktiviteter som fx græsslåning, vinkelsliber, skydning OG NYTÅRSFYRVÆRKERI. I er ikke mere udsatte, fordi I har tinnitus – alle menneskers hørelse kan tage skade af alt for kraftige lydniveauer.

Slide nr. 12 (husk link til evaluering i chatten)

Nu er det tid til at evaluere. Vi har lagt et link til et digitalt evalueringsskema i chatten. Det skal I bare klikke på og så udfylde. Der er også mulighed for at skrive kommentarer. Det må I meget gerne, hvis I har lyst. I får 7-10 minutter til at udfylde, hvorefter vi vender tilbage med en afsluttende bemærkning.

(7-10 minutter til evaluering – hold øje med indkomne skemaer)

Vi håber, I har fået viden og redskaber til at komme videre med habitueringsprocessen på egen hånd - hjemmeopgaverne skulle gerne have kickstartet jeres egen indsats. Det er vores erfaring fra tidligere informationskurser, at en del klarer sig fint på egen hånd herfra. Vores råd er, at I giver jer selv god tid til at arbejde med habitueringen, men hvis det viser sig, at nogen af jer ikke kommer nogen vegne med det og kan mærke, at I har brug for yderligere hjælp fra os, kan I kontakte os igen og få en individuel afklarende samtale med en hørepædagog og evt. et efterfølgende undervisningsforløb - det finder I og hørepædagogen ud af sammen. Vores kontaktoplysninger har I. Tak for denne gang.