

Tinnitus

Høreundervisningen



SCR Kommunikation
Roskilde

Målgruppe

Voksne, som føler sig belastede fysisk, psykisk og/eller socialt på grund af tinnitus eller støjoverfølsomhed.

Tinnitus

Tinnitus er opfattelse af lyd eller støj (fx hylen eller susen) i ørerne eller i hovedet men uden en ekstern lydkilde.

Formål

Formålet er, at man kan få hjælp til at håndtere sin tinnitus, så generne mindskes eller måske helt forsvinder.

Indhold

Undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i den nyeste viden og forskning om tinnitus og hjernen og kan indeholde følgende elementer:

- Hvad er tinnitus?
- Hjernens reaktion på tinnitus
- Strategier og metoder til at mestre tinnitus
- Praktiske øvelser med lydterapi og afspænding
- Øvelser fra mindfulness og kognitiv coaching

Omfang

Første møde er en introduktionsformiddag, hvor du præsenteres for sidste nye viden og strategier til at navigere i tinnitus. Herefter kan du ved behov få en individuel samtale.

De mest almindelige spørgsmål om tinnitus

- Hvordan opstår tinnitus?
- Kan tinnitus forsvinde igen af sig selv?
- Bliver tinnitus værre med tiden?
- Er der sammenhæng mellem høretab og tinnitus?
- Kan et høreapparat afhjælpe tinnitus?
- Kan tinnitus være tegn på sygdom?
- Er der sammenhæng mellem tinnitus og lydfølsomhed?
- Findes der en medicin, der kan fjerne tinnitus?
- Hjælper alternativ behandling?
- Hvad skal jeg gøre, når jeg ikke kan sove for min tinnitus?

Disse spørgsmål kan bl.a. tages op i undervisningen.

Pris

Undervisningen er gratis for borgere i Greve, Køge, Lejre, Roskilde, Solrød og Stevn kommuner.



SCR Kommunikation Roskilde

Høreundervisningen
Elisagårdsvej 7, 1. sal
4000 Roskilde

Henvendelse kl. 8.00-12.00
Telefon: 4631 7231
E-mail: scr.kommunikation@roskilde.dk
www.scrkommunikation.roskilde.dk

