

Balansetrening for hørselshemmede

Betydning for kommunikasjon og mestring

Sluttrapport 2014

Prosjektnr.2011/3/0339 Prosjektleder Siri Skollerud



Forord

Med dette prosjektet vil vi synliggjøre balansetreningens betydning for hørselshemmedes kommunikasjon og mestring. Prosjektet skal bidra til at balansetrening i større grad blir integrert i et helhetlig rehabiliteringstilbud til voksne med hørselstap og andre hørselsrelaterte vansker.

Takk til dr. Ole Petter Tunland for balansetesting av deltakerne og verdifulle faglige bidrag til prosjektet. En særlig takk til psykomotorisk fysioterapeut Inger Anita Herheim som har vært en vesentlig drivkraft i den faglige og praktiske utformingen av prosjektet, og har veiledet kursdeltakerne frem til bedre balanse, kommunikasjon og mestring.

Sammendrag

Bakgrunn og målsetting

Hørselsrehabiliteringen i Norge som tradisjonelt har fokusert nokså ensidig på audiologi og hørselstekniske hjelpemidler, utvikler seg nå til å omfatte flere fagfelt og profesjoner. På HLF Briskeby kompetansesenter spiller blant annet psykomotoriske fysioterapeuter en stadig viktigere rolle i det flerfaglige samarbeidet om et mer helhetlig rehabiliteringstilbud til voksne brukere. En omfattende evaluering av rehabiliteringskurs for hørselshemmede på HLF Briskeby kompetansesenter (Synovate 2010) viste at ved å trene opp brukernes balanse og kroppsbevissthet under veiledning av psykomotorisk fysioterapeut, utviklet de bedre kroppskontakt og selvbilde. Balansen bedret seg både kroppslig og mentalt, de fikk større tillit til sine ressurser og overskudd til å mestre hverdagen som hørselshemmet.

Med dette utgangspunktet inviterte HLF Briskeby kompetansesenter voksne med hørselstap og hørselsrelaterte vansker til et halvårig *balansetreningsskurs* for å undersøke om det førte til bedre kommunikasjon og mestring. Intensjonen var å vise at hørselshemmede gjennom balansetrening kan reversere uhensiktsmessige og automatiserte bevegelser som fører til anspenthet, indre uro og dårlig balanse, og gjør det vanskelig å munnavlese og forstå det som blir sagt. Daglig balansetrening gjør at de oppdaterer kroppskontakten, minsker muskelspenningene og øker basalpusten. Dermed bedres balansen. De innøver hensiktsmessige bevegelsesmønstre som gjør at synet frigjøres fra oppgaven med å gjenopprette balansen, slik at maksimalt fokus er på munnavlesning og visuelle holdepunkter som letter forståelsen. På denne bakgrunnen er balansetrening en viktig forutsetning for bedre taleforståelse og kommunikasjon, og for å gjenvinne krefter til å takle utfordrende kommunikasjonssituasjoner.

Mange hørselshemmede sliter med svimmelhet og balanseproblemer. Det er derfor blitt gjort en ny og forbedret innspilling av en egenprodusert balansetreningssfilm, for å sikre god

bilde- og lyd kvalitet i forhold til hørselshemmede brukernes behov. I tillegg er filmen – som er tilgjengelig på nett og DVD – blitt tekstet, og dermed gjort tilgjengelig for langt flere brukere med hørselstap eller andre hørselsrelaterte vansker. Målgruppen har vokst, og omfatter i dag flere brukergrupper med hørselsrelaterte vansker og behov for balansetrening; spesielt personer med tinnitus, meniere, hyperacusis og cochleaimplantat.

Balanseheftet, som er skrevet av prosjektets psykomotoriske fysioterapeut og følger rapporten som vedlegg, forklarer balansetreningens betydning for hørselshemmedes kommunikasjon og mestring, og gir innføring i enkle balanseøvelser til eget bruk. Heftet er etterspurt og høyt verdsatt i brukerevalueringene på HLF Briskebys tinnitus-, meniere-, CI- og kommunikasjonskurs. Heftet er lagt ut på HLF Briskebys hjemmeside (www.bby.no) og HLFs prosjekthjemmeside (www.hlf.no/balansetrening).

Filmen er lagt ut på Youtube og lenket opp fra ovennevnte hjemmesider. Heftet og filmen er også tilgjengelig gjennom nettsiden til Tinnitusklubben, Sørlandet sykehus (<http://sshf.no/omoss/avdelinger/tinnitusklubben/Sider/tinnitusklubben.aspx>). I tillegg distribueres heftet og DVDen gjennom Briskeby og HLFs kursvirksomhet og HLFs sentrale distribusjonsapparat.

På lenger sikt vil filmen og heftet bli nyttige innslag i et folkehelseperspektiv, som redskaper til å bygge ut folkehelse på bred basis.

Hovedmålsetting

Prosjektets mål var å synliggjøre balansetreningens positive innvirkning på taleforståelse, kommunikasjon og mestring hos personer med hørselstap og/eller andre hørselsrelaterte vansker, og integrere balansetrening i rehabiliteringstilbudet til hørselshemmede.

Prosjektet skulle videre bevisstgjøre brukere og aktuelle fagmiljøer om hvordan vi alle automatisk bruker synet som støtte når balansen er dårlig. Men hørselshemmede er også avhengig av å bruke synet til å kompensere for hørselstapet, munnnavlese og forstå det som blir sagt. Det krever at de har fullt fokus på den/de som snakker. Det vil alltid være en prioritert oppgave for synet å gjenopprette dårlig balanse. Men dette vil gå ut over den hørselshemmedes mulighet til å bruke synet fullt ut til å se direkte på den som snakker, munnnavlese og få visuell informasjon som letter taleforståelsen.

Hørselshemmede som bruker synet kontinuerlig for å munnnavlese og kompensere for hørselstapet, vil lett kunne utvikle muskelspenninger, smerter i nakke, skuldre, generell anspenthet og manglende energi. De må få kunnskap om at disse symptomene ofte skriver seg fra bevegelsesmønstre de har utviklet over tid, og som gjør at muskel- skjelettsystemet må jobbe kontinuerlig for å gjenopprette balansen. Ved å bevisstgjøre kroppsbevegelser og kroppskontakt og innøve nye øvelser og bevegelsesmønstre, kan de frigjøre synet til å munnnavlese og få overskudd til å delta aktivt i kommunikasjonen.

Prosjektet skulle videre motivere fagmiljøer til å prioritere balansetrening som et nytt innsatsområde i et helhetlig rehabiliteringstilbud til hørselshemmede (*Den norske legeforenings tidsskrift 2010: Mangelfull hørselsrehabilitering i Norge*).

Sist, men ikke minst, skulle prosjektet utarbeide en treningsfilm for å stimulere kursdeltakerne til trening på egen hånd, og gi andre brukere tilgang til en slik selvhjelpsfilm.

Gjennomføring

Prosjektets brukeraktivitet ble lagt opp som et halvårig balansetreningskurs for voksne med hørselstap og/eller andre hørselsrelaterte. Kurset inneholdt fire kurssamlinger à to dager i løpet av et halvt år. Samlingene ble evaluert. Deltakerne kom fra helseregion sør-øst og meldte seg via omtale av kurset i fagtidsskriftet *Din Hørsel* (HLF). I forkant av kurset ble det gjort en medisinsk undersøkelse av deltakerne for å utelukke at de hadde vestibulære skader (skade på balansesystemet).

Følgende materiell ble utarbeidet og distribuert til kursdeltakerne, andre brukere og fagfolk i inn- og utland, blant gjennom en verdenskongress sommeren 2012 for medlemmer av HLF og tilsvarende organisasjoner verden over:

- En balansetest til daglig registrering av balansen i kursperioden
- En balansetreningsfilm (DVD-versjon) til selvhjelp/hjemmebruk
- Treningshefte med veiledning og praktiske øvelser til hjemmebruk: *Balansetrening for hørselshemmede - betydning for kommunikasjon og mestring*
- En balanseplakat utarbeidet på norsk og engelsk, med bilder og tekst.
- Flyveblad på norsk og engelsk ("Balansetrening for hørselshemmede") - distribuert blant brukere og fagfolk (se vedlegg).

Kurssamlinger

På de fire kurssamlingene ble presentasjonen av fagstoffet kombinert med balansetrening og kognitive teknikker. Alt dette skjedde i nær dialog mellom fagpersoner og deltakerne, slik at både teori og praktiske øvelser ble drøftet og sett i sammenheng med deltakernes egne erfaringer og livssituasjon (se vedlagte kursprogram). Denne *styrte dialogen* var en pedagogisk tilnærming til temaene som engasjerte deltakerne til større åpenhet og innsikt i sin egen og andres situasjon, og hva som kunne gjøres for å takle den best mulig. Gjennom kognitive teknikker ble også negative tankemønstre og negativt selvfokus bevisstgjort og reversert til fordel for mer hjelpsomme tanker og handlinger som styrket selvtilliten og mulighetene til å mestre vanskene.

Endringer

1. For å dekke deltakernes etterspørsel etter en *skriftlig fremstilling* av fagstoffet og de praktiske øvelsene på kurset, ble det i tillegg til filmen utarbeidet et *treningshefte*:
Balansetrening for hørselshemmede – betydning for kommunikasjon og mestring.
2. Den daglige registreringen av balansen som hver deltaker skulle notere på et eget skjema hver kveld, ble sløyfet etter første samling. Deltakerne syntes den tok for mye tid og fungerte som et stressmoment i treningsopplegget.
3. Av de opprinnelig 16 påmeldte var det *elleve deltakere* som fullførte alle kurssamlingene, som ifølge deltakernes ønske ble utvidet til *fire i stedet for tre samlinger*.
4. *Ekstraordinær forlengelse av prosjektet*: Etter avtale med Extrastiftelsen (april 2013) har HLF Briskeby kompetansesenter fått tillatelse til å levere revidert sluttrapport og sammendrag i 2014. Vi er takknemlige for den store tilliten ExtraStiftelsen her viste oss. De overførte midlene til 2013 (kr 108.684) har vært øremerket kvalitetssikring og ferdigstilling av treningshefte og treningsfilm.

Filmen er motivert av et uttalt behov hos våre tunghørte prosjektdeltakere for å drive balansetrening på egen hånd, med hjelp av instruksjon på film. Etter å ha prøvd ut filmen hjemme, ga imidlertid deltakerne uttrykk for at nytteverdien ble noe redusert på grunn av at bilde- og lyd kvaliteten ikke holdt mål i forhold til deres behov for å munnnavlese og oppfatte det som ble sagt uten problem. Vi ønsket derfor å gjøre et nytt opptak av filmen med et kamera som ga bedre lyd- og bildekvalitet, og i samarbeid med profesjonelle fagfolk på feltet. Dette ville gjøre det lettere å oppfatte den muntlige instruksjonen på filmen, og ha full oppmerksomhet på å utføre øvelsene riktig. Videre ville det føre til at flere brukergrupper kunne bruke vår treningsfilm med tilfredsstillende utbytte. Følgelig besluttet vi å utvide målgruppen fra tunghørte brukere til å omfatte flere brukergrupper som har hørselsrelaterte vansker og behov for balansetrening. Dette gjaldt spesielt brukere med cochleaimplantat (CI), tinnitus, hyperacusis og menieres sykdom. Vi ønsket i tillegg å gjøre noen tilføyelser til teksten i vårt nyskrevete treningshefte *Balansetrening for hørselshemmede*, et hefte som kan brukes separat eller i sammenheng med filmen. Slik ble også treningsheftet et aktuelt treningsverktøy for flere brukergrupper med hørselsrelaterte vansker. På denne bakgrunnen ble det også utviklet et samarbeid med Tinnitusklinikken ved Sørlandet sykehus, som ønsket å legge ut vårt balansetreningsshefte og lenke til vår film på sitt nettsted.

De ovenfor nevnte forbedringene av produktene er gjennomført etter planen. Filmen er således blitt spilt inn på nytt med forbedret bilde- og lyd kvalitet, og de utfyllende endringene i treningsheftet er blitt utført. Den endelige versjonen av heftet følger vedlagt. Filmen er blitt lagt ut på Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=fNgliiwXxp>. Både filmen og heftet er tilgjengelig på hjemmesiden til HLF Briskeby skole og kompetansesenter AS (www.bby.no), på HLFs prosjekthjemmeside (www.hlf.no/balansetrening) og på nettsiden til Tinnitusklinikken på Sørlandet sykehus (www.tinnitus.no). DVD med hefte distribueres gjennom HLF Briskebys og HLFs kursvirksomhet og sentrale distribueringsapparat. På lenger sikt vil balansetreningssfilmen og treningsheftet bli et nyttige innslag i et større folkehelseperspektiv, som redskaper til å bygge opp folkehelsen på bred basis.

Resultater

Skriftlige tilbakemeldinger og evalueringer ble foretatt før, under og etter kurset; én gang før kursstart, to ganger underveis, og én gang etter kursavslutningen. Denne dokumentasjonen viser at kursdeltakerne i høy grad var tilfredse med faglig innhold og gjennomføring. De understreket betydningen av å få vite at det ikke var noe galt med balanseorganet og at balansen lot seg trene opp. De hadde stort utbytte av den nære dialogen med hverandre og med fagpersonene på kurset. Det gjorde tilnærmingen til stoffet mye mer personlig, aktuell og frodig. De ble bevisst på hvordan de tappet seg for energi ved å belaste synet med to store oppgaver på én gang, og på hvordan balansetrening frigjør synet til å ha fullt fokus på å munnavlese, observere kroppsspråk og lydkildene i omgivelsene. Dermed ble de sikrere, modigere og mer selvbevisste i muntlige kommunikasjonssituasjoner.

At de fikk mindre smerter i muskel-skjelettsystemet gjorde deltakerne også mindre slitne og ga overskudd til å delta mer aktivt i sosiale situasjoner de tidligere hadde unngått. For mange var opplevelsen av å ha beveget seg inn i sin personlige *velværesone* en ny og energiskapende erfaring.

De kognitive teknikkene som reverserte negative tanker, selvfokus og trygghetssøkende strategier, førte til positive endringer i synet på seg selv og sine muligheter. Å kombinere balansetrening med kognitive teknikker viste seg som en effektiv fremgangsmåte for å styrke både kropps- og selvfølelse, og kommunisere bedre på jobb og andre sosiale møteplasser.

Konklusjon

Kursevalueringene bekrefter at dårlig balanse hos hørselshemmede kan reverseres gjennom psykomotorisk trening som endrer fastlåste bevegelser og kroppsstillinger. Dermed frigjøres synssansen til munnavlesning og visuell informasjon, hvilket gir bedre taleforståelse, kommunikasjonen og mestring. Kursevalueringene viser at balansetrening over tid fører til at overbelastningen av synssansen blir redusert, og at sanseapparatet i sin helhet fungerer mer hensiktsmessig og koordinert. Dette gjør at også de tilhørende hjernenettverkene vil arbeide mer samordnet og effektivt, slik at en positiv og selvforsterkende sirkel av god balanse, velvære, indre ro og økt energi utvikles.

Det er verdt å understreke at gjennom erfaringsutvekslingen og gruppefellesskapet som oppsto, fikk den enkelte deltaker mer innsikt i egen situasjon, nye måter å betrakte situasjonen på, og ble tryggere på seg selv og sine ressurser som hørselshemmet.

Kapittel 1

Bakgrunn for prosjektet / Målsetting

Hørselsrehabiliteringen i Norge som tradisjonelt har vært konsentrert om audiologi og hørselstekniske hjelpemidler, utvikler seg nå til å omfatte flere relevante fagfelt og profesjoner. Evaluering av rehabiliteringskurs på HLF Briskeby skole og kompetansesenter (Synovate 2010) viser at brukerne verdsatte denne flerfaglige tilnærmingen til problemene. I dialog med ulike fagpersoner fikk de en mer helhetlig forståelse av egen situasjon og lærte nye strategier for å mestre vanskene. Deltakerne uttrykte eksplisitt at den psykomotoriske treningen var en vesentlig forutsetning for å komme i fysisk og psykisk balanse, frigjøre energi og bygge opp selvtillit. Balansetreningen de gjennomgikk viste seg å gi en betydelig rehabiliteringsgevinst i form av bedre taleforståelse og kommunikasjon.

At balansen har stor betydning for taleforståelse og kommunikasjon er ny kunnskap for mange, og bør formidles både til brukere og fagfolk. Med dette som utgangspunkt inviterte HLF Briskeby kompetansesenter voksne med hørselstap og hørselsrelaterte vansker til et kurs over et halvt år for å undersøke om målrettet balansetrening fører til bedre kommunikasjon og mestring. Intensjonen var at de gjennom balansetreningen ville reversere uhensiktsmessige og automatiserte kompenseringstrategier som førte til muskelspenninger, smerter og dårlig balanse, som gjorde det unødig vanskelig å oppfatte hva som ble sagt i muntlige kommunikasjonssituasjoner.

For å oppfatte det som blir sagt trenger hørselshemmede å bruke synet maksimalt til å munnavlese og fange opp visuell informasjon som letter forståelsen. Men samtidig vil synssansen alltid prioritere oppgaven med å korrigere ustøhet og dårlig balanse når det er behov for det. Da reduseres den hørselshemmedes oppmerksomhet og fokus på munnavlesningen, og det blir vanskelig å forstå hva som sies. Med to så store og samtidige oppgaver vil synssansen og tilhørende hjernenettverk lett bli overbelastet, og en ond sirkel av muskelspenninger, smerter, ubalanse og dårlig kommunikasjon kan oppstå. Men ved hjelp av balansetrening, der man lærer å bruke muskel- skjelettsystemet i stedet for synet til å gjenvinne balansen, kan synet fristilles til fullt fokus på munnavlesningen og andre visuelle holdepunkter for taleforståelsen. På denne måten blir balansetrening en forutsetning for bedre taleforståelse og kommunikasjon hos hørselshemmede.

Enda et forhold som viser den nære sammenhengen mellom balanse og taleforståelse, og som deltakerne kjente seg igjen i, er negativt selvfokus og tanker om at man ikke vil mestre den foreliggende kommunikasjonssituasjonen, for eksempel:

- Jeg kommer til å dumme meg ut!

-Tenk om jeg mister en viktig beskjed på møtet eller misforstår hele poenget.

Dette fører til at mange bruker ulike *trygghetsstrategier* for å beskytte seg mot det de frykter. For eksempel prøver de å gjøre seg usynlige, sier minst mulig eller later som om de forstår. Dette gir kroppslige reaksjoner som dårlig balanse, konsentrasjonsvansker, søvnproblemer og tar fokus bort fra her og nå-situasjonen.

Jo mer de spenner seg og tenker at dette ikke går bra, jo dårligere blir balansen fordi hjernen får for mange oppgaver å administrere på en gang. Som nevnt vil hjernen automatisk prioritere å gjenopprette balansen først, og sette andre synsoppgaver "på vent". Dette skjer

automatisk og utenfor vår bevisste kontroll. Det stadige presset på synssansen som fører til overbelastning i hjernens nervenettverk, setter en etter hvert ut av likevekt og velvære. Derfor brukte vi mye tid på dialog og kognitive teknikker for å bryte automatiserte negative tanke- og handlingsmønstre. Gjennom å bli mer bevisst på sine kroppslige reaksjoner og tankemønstre, lærte deltakerne seg å erstatte negative holdninger og selvfokus med tanker og strategier som bedret selvtilliten og livskvaliteten.

Kapittel 2

Målsetting

Hovedmålsetting: Å synliggjøre balansetreningens positive innvirkning på taleforståelse, kommunikasjon og mestring hos voksne med hørselstap og/eller andre hørselsrelaterte vansker, og integrere balansetrening i rehabiliteringstilbudet til hørselshemmede.

Andre viktige målsettinger:

- Å bevisstgjøre brukere og fagfolk om at ved dårlig balanse vil hørselshemmede, i likhet med alle andre, kompensere med synet for å korrigere og opprettholde balansen. Men samtidig trenger hørselshemmede også synet maksimalt til å kompensere for hørselstapet ved å munnavlese, tolke kroppsspråk og fange opp visuell informasjon som letter forståelsen av det som sies. Derfor er det så viktig å frigjøre synet til denne krevende oppgaven. Ved balansetrening der muskel-skjelettsystemet tas aktivt i bruk for å korrigere og gjenopprette balansen, vil synet kunne brukes fritt og uavhengig nettopp til de visuelle oppgavene hørselshemmede er så avhengig av i kommunikasjonen med andre.
- Å vise den nære sammenhengen mellom muskelspenninger, syn, balanse og tankemønstre, for slik å motivere fagfolk til å bruke balansetrening som et prioritert innsatsområde i hørselsrehabiliteringen (*Den norske legeforenings tidsskrift 2010: Mangelfull hørselsrehabilitering i Norge*).
- Utarbeide en treningsfilm/hefte for å stimulere kursdeltakerne til trening på egen hånd, og gi andre brukere tilgang til disse selvhjelpsproduktene.

Kapittel 3

Gjennomføring

Balansetreningsskurset for voksne med hørselstap og/eller andre hørselsrelaterte vansker er gjennomført og evaluert. Kurset inneholdt fire kurssamlinger à to dager i løpet av et halvt år. Målgruppen kom fra helseregion sør-øst og meldte seg som deltakere via en omtale av kurset i fagtidsskriftet *Din Hørsel* (HLF). I forkant av kurset ble det gjort en medisinsk undersøkelse av deltakerne for å utelukke vestibulære skader (skade på balansesystemet). I tillegg ble det produsert en treningsfilm og et treningshefte med balanseøvelser til kursdeltakerne, samt en test til daglig registrering av balansen. Deltakerne fikk balansetrening-øvelser som hjemmelekse mellom kurssamlingene, i tillegg til filmen og treningsheftet. Deltakerne besvarte de vedlagte spørreskjemaene i løpet av kurset.

På kurssamlingene ble teoretisk gjennomgang av fagstoffet kombinert med praktisk balansetrening og tett dialog mellom foreleser og brukere, slik at fagstoffet ble drøftet og sett i sammenheng med deltakernes erfaringer og livssituasjon (se det vedlagte kursprogrammet). En slik styrt dialog, der alle var på like fot og delte erfaringer, skapte et miljø hvor deltakerne fungerte som støttepersoner for hverandre, både under og etter kurset. Gjennom denne dialogen og praktiske øvelser ble negative tanker og trygghetsstrategier bevisstgjort og avlært til fordel for den kognitive tilnærmingen som styrket selvbildet og selvtiliten.

Endringer

1. For å dekke deltakernes behov for en skriftlig fremstilling av fagstoffet og de praktiske øvelsene, ble det utarbeidet et treningshefte: *Balansetrening for hørselshemmede – betydning for kommunikasjon og mestring*.
2. Det ble laget en "Poster" og flygeblad som presenterte prosjektet på en verdenskongress for hørselshemmede i Bergen i juni 2012.
3. *Balansetesten* med daglig registrering av balansen ble sløffet etter første samling fordi deltakerne syntes den tok for mye tid og fungerte som et stressmoment.
4. Av de opprinnelig 16 påmeldte var det elleve deltakere som fullførte alle kurssamlingene, som ble utvidet til fire i stedet for tre samlinger, ut fra deltakernes ønske.
5. *Ekstraordinær forlengelse av prosjektet*: Etter avtale med Extrastiftelsen (april 2013) har HLF Briskeby kompetansesenter fått tillatelse til å levere revidert sluttrapport og sammendrag i 2014. Vi er takknemlige for den store tilliten ExtraStiftelsen her viste oss. De overførte midlene til 2013 (kr 108.684) har vært øremerket kvalitetssikring og ferdigstilling av treningshefte og treningsfilm.

Filmen er motivert av et uttalt behov hos våre tunghørte prosjektdeltakere for å drive balansetrening på egen hånd, med hjelp av instruksjon på film. Etter å ha prøvd ut filmen hjemme, ga imidlertid deltakerne uttrykk for at nytteverdien ble noe redusert på grunn av at bilde- og lyd kvaliteten ikke holdt mål i forhold til deres behov for å munnavlese og oppfatte det som ble sagt uten problem. Vi ønsket derfor å gjøre et nytt opptak av filmen med et kamera som ga bedre lyd- og bildekvalitet, og i samarbeid med profesjonelle fagfolk på feltet. Dette ville gjøre det lettere å oppfatte den muntlige instruksjonen på filmen, og ha full oppmerksomhet på å utføre øvelsene riktig. Videre ville det føre til at flere brukergrupper kunne bruke vår treningsfilm med tilfredsstillende utbytte. Følgelig besluttet vi å utvide målgruppen fra tunghørte brukere til å omfatte flere brukergrupper som har hørselsrelaterte vansker og behov for balansetrening. Dette gjaldt spesielt brukere med cochleaimplantat (CI), tinnitus, hyperacusis og menieres sykdom. Vi ønsket i tillegg å gjøre noen tilføyelser til teksten i vårt nyskrevete treningshefte *Balansetrening for hørselshemmede*, et hefte som kan brukes separat eller i sammenheng med filmen. Slik ble også treningsheftet et aktuelt treningsverktøy for flere brukergrupper med hørselsrelaterte vansker. På denne bakgrunnen ble det også utviklet et samarbeid med Tinnitusklinikken ved Sørlandet sykehus, som ønsket å legge ut vårt balansetreningshefte og lenke til vår film på sitt nettsted.

De ovenfor nevnte forbedringene av produktene er gjennomført etter planen. Filmen er således blitt spilt inn på nytt med forbedret bilde- og lyd kvalitet, og de utfyllende endringene i treningsheftet er blitt utført. Den endelige versjonen av heftet følger vedlagt. Filmen er blitt lagt ut på Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=fNgliiwXxp>. Både filmen og heftet er tilgjengelig på hjemmesiden til HLF Briskeby skole og kompetansesenter AS (www.bby.no), på HLFs prosjekthjemmeside (www.hlf.no/balansetrening) og på nettsiden til Tinnitusklinikken på Sørlandet sykehus (www.tinnitus.no). DVD med hefte distribueres gjennom HLF Briskebys og HLFs kursvirksomhet og sentrale distribueringsapparat. På lenger sikt vil balansetreningsfilmen og treningsheftet bli et nyttige innslag i et større folkehelseperspektiv, som redskaper til å bygge opp folkehelsen på bred basis.

Kapittel 4

Resultater og resultatvurdering

Evalueringene viser at kursdeltakerne i høy grad var fornøyd med faglig innhold og gjennomføring. De understreket betydningen av å få vite at det ikke var noe galt med balanseorganet og at balansen lot seg trene opp, slik som i følgende uttalelse: *jeg har fått en forklaring på hva hørselshemmingen har å si for min balanse, at den må trenes jevnlig og at det ikke er noe galt med balansenerven.*

På spørsmålet om eventuelle endringer balansetreningen hadde ført til, uttrykte mange at de følte seg mindre slitne, hadde mindre smerter, mer energi og var tryggere på seg selv i mange situasjoner: *Jeg har lært hvordan jeg med enkle øvelser kan få et mye bedre og smertefritt liv med bedre balanse, og få med meg mer av det som blir sagt. Nå er det opp til meg. Jeg er servert nøkkelen - jeg vet nå hva som skal til og at det virker. Det gir meg trygghet og indre ro. Jeg er et nytt menneske etter dette kurset. Andre tilbakemeldinger:*

- Balansetreningen gjør at jeg får mer "ork", er mer fokusert og samlet, og slitenheten etter samtaler er ikke så påtagelig – ikke minst fordi jeg er blitt flinkere til å sette grenser.

- Balansetreningen gjør at jeg ikke har angst lenger, og da bruker jeg energien til å oppfatte det som blir sagt.

- Nå fungerer hodet som det gjorde før. Det gjør at jeg mestrer oppgavene jeg har på jobben. Det er deilig. Og nå kan jeg trene igjen uten at musklene henger seg opp i kramper.

- Er mer bevisst på kroppen, pusten og spenninger. Har mer tilstedeværende i egen kropp og er flinkere til å sette grenser for meg selv og andre når det trengs.

Alle svarte at de hadde hatt stor nytte av treningsheftet "Balansetrening for hørselshemmede" både når det gjaldt teori og praktiske øvelser. Det ble meldt tilbake noe mindre nytte av filmen på grunn av bildekvaliteten som ikke holdt mål i forhold til behovet for munnnavlesning. Heller ikke lydmessig fungerte den godt nok i forhold til hørselshemmedes behov. Årsaken til dette lå hovedsakelig i manglende ressurser til filmproduksjon i prosjektet. Takket være at ExtraStiftelsen innvilget ekstraordinær forlengelse av prosjektet lyktes det prosjektet å reproducere og tekste filmen, slik at dette problemet til sist fant en lykkelig løsning.

Alle ga uttrykk for stort utbytte av erfaringsutvekslingen med likesinnede. Den ga dem nye perspektiver på egen situasjon og hvordan den kunne takles, og fungerte som et korrektiv til lite hjelpsomme tanke- og handlingsmønstre hos dem selv: *Jeg er blitt tøffere, setter grenser og sier fra om situasjonen min hjemme, på jobb, og sosialt. – Nå tar jeg pauser og tid til å puste, med bare litt dårlig samvittighet. – Jeg er blitt et hyggeligere menneske og mindre sårbar. – Jeg har fått kunnskap om hvordan vi frigjør plass i hjernen slik at konsentrasjon og taleoppfattelse blir bedre.*

Bevisstgjøringen av hvor ensidig de hadde støttet seg til synssansen for å opprettholde balansen, motiverte dem til å ta muskel-skjelettsystemet flittigere i bruk: *Balansen må trenes jevnlig og må utfordres; den er ferskvare og må automatiseres.*

De fleste opplevde også mindre smerter i muskel-skjelettsystemet og fikk mer energi til å delta aktivt på ulike sosiale arenaer: *Før hadde jeg muskelspenninger, kramper, stivhet, tretthet, dårlig balanse, angst, depresjon, og overfølsomhet for lyd. Nå er dette stort sett borte. Jeg er smertefri! Det hadde jeg aldri trodd var mulig.*

Kapittel 5

Konklusjon og videre planer

Konklusjon: Kursevalueringene bekreftet at balanseproblemene hos hørselshemmede kan kompenseres ved balansetrening som tar muskel-skjelettsystemet aktivt i bruk for å gjenoppbygge balansen. Dermed fristilles synet til full fokus på kommunikasjonssituasjonen her og nå, og på å oppfatte munnbevegelser, kroppsspråk og annen visuell informasjon for å forstå hva som sies. Det viste seg at systematisk balansetrening over tid også førte til at de deltok mer aktivt på flere sosiale møteplasser og fikk mer overskudd i hverdagen.

Videre planer: HLF Briskeby kompetansesenter AS vil integrere balansetrening som en basisferdighet i all hørselsrehabilitering (herunder for personer med tinnitus, meniere og andre hørselsrelaterte diagnoser), og i forebygging av demensutvikling hos eldre med hørselsnedsettelse.

Eventuelt: Prosjektet peker frem mot et nytt prosjekt der det jobbes videre med materialutvikling. Målet vil være en selvhjelpspakke som sikres bred distribusjon rettet inn mot personer som plages av svimmelhet, ubalanse og hørselshemming.

Vedlegg

- **1. Treningshefte** (*Balansetrening for hørselshemmede*)
- **2. Balansetrening på DVD**
- **3. Balansetest** (*Daglig registrering av balansen*)
- **4. Kursprogram for første kurssamling**
- **5. Spørreskjemaer til deltakerne**
- **6. Flygeblad og poster**

Balansetrening for hørselshemmede

Betydning for kommunikasjon og mestring



Inger Anita Herheim

Psykomotorisk fysioterapeut



Veien til god kroppslig og mental balanse

Hørselestap og andre hørselsrelaterte plager som tinnitus og menieres gjør at vi i ulik grad må konsentrere oss om hva som blir sagt. Alt etter lyd- og støyforholdene, må vi bruke kompenseringstrategier som munnnavlesning, kroppsavlesning og intelligent gjettearbeid for å få med innholdet i det som sies. På tross av kompenseringstrategier kan vi ofte ikke være sikre på at vi har oppfattet riktig. Kombinasjonen intens konsentrasjon og usikkerhet om vi lykkes i å oppfatte, gjør at vi ofte opplever kommunikasjonen sammen med andre som et usikkert prosjekt. Når vi er usikre spenner vi musklene i kroppen og puster mer overfladisk.

Det heter at vi hører med hjernen og ikke med ørene. Lydene kommer via ørene til hjernen og her gis lyden mening. Hørselen er alltid våken, men hva vi oppfatter med vår bevissthet, vil variere med hvor vi har fokuset. Tenk deg at du står i livlig prat med din venn på gata, og noen dulter borti deg slik at du et øyeblikk faller ut av balanse. Vennen din fortsatte praten, men oppfattet du hva han sa? Antagelig ikke, selv om lydforholdene var de samme, hadde du flyttet ditt fokus fra samtalen og over til å gjenopprette balansen.

Hørselsvansker påvirker muskelspenninger og kroppsaksen

Dess mer vi strever med å få tak i hva som sies, jo mer spenner vi musklene og puster overfladisk med brystkassa. Vi skyter nakken og skuldrene frem og veksler mellom å krumme og overstrekke ryggen. Over år vil disse muskelspenningene og kroppsstillingene forkorte musklene slik at leddene endrer sin naturlige stilling. Vi kommer ut av den balanserte kroppsakse, noe som fører til at vi må holde kroppen oppe ved aktivt muskelbruk. Det gjør at musklene ikke har noen hvilestilling i stående og sittende, i vekt bærende stilling. De må jobbe hele tiden og får ikke naturlig vekslings mellom hvile og aktivitet. På sikt gir det stivhet, smerter og tretthet. Vi kjenner for eksempel tretthet og smerter i korsryggen etter å ha stått en stund, vi flytter tyngden fra ene foten til den andre, strekker ryggen litt bakover, fremover for å få ubehaget bort uten at det hjelper stort. Samme hvor mye vi investerer i ergonomisk kontorstol kjenner vi uroen i kroppen etter å ha sittet en hel arbeidsdag. Hodepinen kommer krypende og legger seg som et panneband rundt hodet, armene kjennes tunge, øynene svir og fokuset rettes mer og mer mot trettheten som melder seg, og bort fra det vi holder på med.

Hvor er pusten?

Endret kroppsstilling og statiske muskelspenninger virker inn på pustemønsteret fordi magemuskelen ofte spennes når andre muskler i kroppen er spent. Vi puster inn ved at mellomgulvet senker seg. Det forutsetter at magemuskelen slapper av. Spente magemuskler hindrer mellomgulvet å senke seg, og medfører at pusten skyves opp i brystkassa i stedet. Når vi puster med brystkassa får vi inn halvparten så mye luft per åndedrag i forhold til om vi hadde pustet med magen. Når vi vet at alle cellene i kroppen er avhengig av oksygen for å forbrenne energi, forstår vi at pustemønsteret har stor betydning for energien vi produserer. Overfladisk pustemønster gjør også at utpusten blir tilsvarende dårlig, noe som medfører at kroppen ikke kvitter seg godt nok med avfallsstoffer. Så mye som sytti prosent av kroppens avfallsstoffer skilles ut via pusten. Det er lett å tenke seg hvor tungt kroppen arbeider med opphopning av avfallsstoffer i maskineriet.

En effektiv liten pusteøvelse en kan gjøre hvor og når som helst: Lukk munnen og pust gjennom nesa. Rett din oppmerksomhet mot luften som passerer neseborene på vei inn og ut. Denne øvelsene kan du gjøre så ofte og lenge du selv ønsker.

Pust og følelser

I tillegg til at muskelspenninger virker inn på pustemønsteret, er det også slik at vi regulerer og holder tilbake følelser med pusten. Er vi redde, holder vi pusten og puster overfladisk. Er vi usikre skjer det samme. Er vi trygge og glade regulerer vi muskelspenninger og pust etter aktivitet. Når vi gråter og ler rister mellomgulvet som frigjør pust, følelser og muskelspenninger.

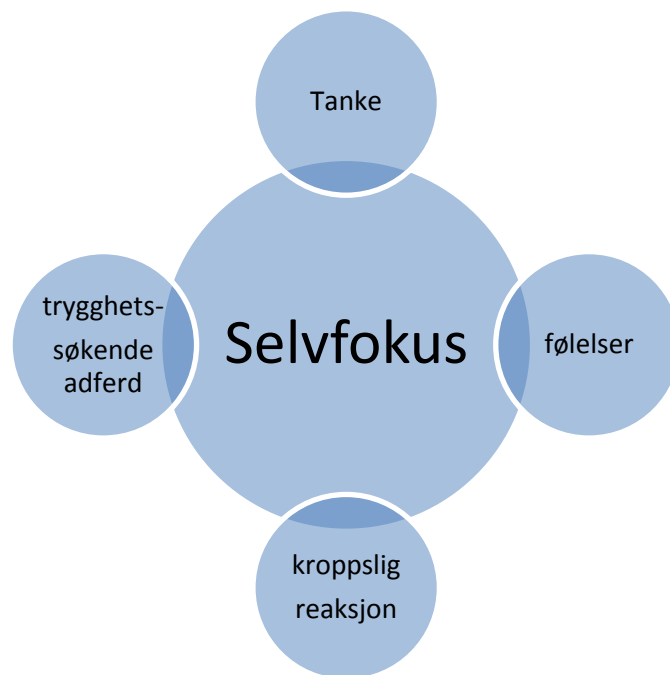
Hvordan tankene setter seg i kroppen

Se for deg en situasjon der du strever hardt med å få tak i hva som sies, men fokuset er mer rettet mot usikkerheten du føler. Du konsentrerer deg som om det gjaldt livet, men får ikke tak i hva som sies. Du lager deg strategier som å le på de rette stedene, la være å engasjere deg i frykt for at noen skal be deg si noe. I tillegg undergraver du deg selv ved å tenke at andre er mer verdt en deg, fordi de mestrer den sosiale settingen. Du kjenner ensomheten ta tak i deg, omslutter deg, gir deg ønske om å komme unna, med samtidig lengsel etter deltakelse.

Kroppen kjennes stiv, musklene og leddene verker, trettheten og tristheten kjemper i kapp opp oppmerksomheten. Du tenker tanker som; "vær så snill, la meg høre deg", men du sier ingen ting. Du fortsetter å kjempe om deltakelse fra tilskuerplassen.

Det viktigste er at det trenger ikke være slik. Men du trenger viljen til endring.

Selvforsterkende sirkel



Situasjon	Negativ automatisk tanke	Følelser	Kroppslige reaksjoner	Trygghetssøkende reaksjoner
Viktig møte på jobben	Jeg får ikke med meg alt Mister viktig informasjon Tør ikke vise meg som hh Tør ikke si fra Redd for at noen skal be meg si noe Redd for å missforstå Redd for å bli undervurdert Får ikke vist hva jeg duger	Redd Trist Sint	Overfladisk pust Anspente muskler "Sitter på nåler" Trekker seg sammen Svimmel Ukonsentrert Trett Smerter	Unngåelse Taus Later som Gjøre seg uinteressert/ distansert Styrer samtalen Gjøre seg usynlig (Adferd som gjør andre usikker på deg)

Selvfokus:

Folk tror jeg er dum

Folk tror jeg er overlegen

Folk tror jeg er kjedelig

Folk tror jeg er uinteressert

Hvordan bryte denne sirkelen?

Hørselshemningen gjør at jeg sliter med å få med meg hva som sies. Ofte er det slik at i stedet for å plassere årsaken til at jeg ikke oppfatter hva som sies på hørselstapet, flytter jeg oppmerksomheten mot noe i mitt indre, der jeg forteller meg selv hvordan jeg tror andre oppfatter meg. Dermed er mye av min oppmerksomhet flyttet fra å konsentrere seg om hva som sies til å tenke på hvordan andre oppfatter meg. Jeg kan bare ha ett skarpt fokus om gangen. Jeg vil ikke klare å munnavlese og kroppsavlese hva som sies hvis mitt selvfokus er rettet mot hva andre tror om meg.

For å beskytte meg nytter jeg trygghetssøkende strategier som tar oppmerksomheten bort fra det som foregår og blir sagt i situasjonen. Summen av disse faktorene gir reaksjoner i kroppen og følelsene som beskrevet overfor.

Øvelse: Finn to samtalepartnere der du overdriver de tryggingstrategiene og selvfokus du pleier å bruke. Legg merke til hvordan taleoppfattelsen blir i situasjonen. Gjør samme øvelse der du prøver å legge fra deg trygghetsstrategiene og det negative selvfokus, og har din fulle oppmerksomhet rettet mot det som sies i situasjonen. Og hugs at grunnen til at du strever med å oppfatte tale skyldes at du faktisk hører dårlig!

Hvordan merket du forskjell i kroppen og følelsene? Var det forskjell i taleforståelsen i disse to situasjonene?

Hva sitter du igjen med etter øvelsen?

Utvikling av kroppsbildet

Vi har vært inne på at muskelspenninger over tid påvirker kroppsholdningen og pustemønsteret, og at indre og ytre stress er triggere.

Når vi mer eller mindre hele tiden må strekke oss mot noe i den ytre verden som vi aldri helt får fatt i, som hva folk sier, informasjon om hva som skjer og skal skje, finne ut hvor lydene i omgivelsen representerer eller kommer fra, for å nevne noe, kan dette være med å gi oss dårlig kroppsbevissthet.

Kroppsbevissthet er den kontakten vi har med muskelspenninger, pusten, bevegelser, indre organer som mage, tarm og hjerte. Kroppssystemene varsler om hvordan vi har det og hva som skjer i vår verden, og har derfor stor betydning for vårt forhold til oss selv og vår funksjon.

Kroppsbildet omfatter det delvis ubevisste forholdet vi har til egen kropp og innebærer kontakt med bevegelser, minner og indre bilder vi har om egen kropp. Hva vi sier om oss selv har stor betydning for utvikling av kroppsbildet og hvordan det går med oss. Utvikling av kroppsbildet er avhengig av kroppssansing fra huden som gir informasjon om smerter, temperatur og berøring, informasjon fra muskler og ledd, indre organer, fjernsanser som lukt, syn og hørsel. Et velutviklet kroppsbilde er forutsetningen for kontakten vi har med oss selv og verden omkring oss. Det er forutsetningen for vår relasjon til andre og at vi har en realistisk selvopplevelse og god selvtillit. Kroppskontakten er forutsetningen for et godt utviklet kroppsbilde. Alle sanser som skal utvikles må stimuleres og eneste måten å opparbeide et godt kroppsbilde på er via varierte bevegelser og berøring. Kroppsbildet er ikke statisk og kan derfor påvirkes gjennom sensorisk påvirkning.

Øve kroppslig tilstedeværelse

For å illustrere hva kroppsbildet er skal du få en liten øvelse. Legg deg på ryggen med lukkede øyner og kjenn etter hvordan du opplever kroppen din; opplever du deg som høy, middels eller lav? Opplever du deg som tykk, middels eller tynn? Er det noen deler av kroppen du opplever spesielt tydelig? Hvilken? Er det noen del av kroppen du ikke opplever? Hvilken? Hvordan har du det i kroppen når du er sint? Trist? Redd? Glad? Hvordan er du fornøyd med kroppen din? Kroppslig tilstedeværelse skal vi trene på i alle øvelsene som beskrives til slutt.

Situasjoner, mennesker vi møter og nye rom og hus vi går innom gir reaksjoner i kroppen. Gir vi oss noe sekunder eller ett minutt til å ankomme i vår egen kropp, vil vi kunne merke hva som skjer. Et eksempel kan være at du ankommer et kurs på Briskeby og skal møte andre som sliter med det samme som deg. Du finner deg en plass, setter deg godt til rette og

vender din oppmerksomhet mot hva du kjenner i kroppen. Kanskje kjenner du at hjertet banker litt fort, puster med brystkassa og kjenne litt verk i magen. Du finner et sted i kroppen det kjennes godt, for eksempel på lårene. Du lar oppmerksomheten vandre til lårene noen sekunder før du igjen legger merke til hvordan det står til med anspenheten. Kanskje kjenner du nå at litt av den uroen du kjente i starten har forsvunnet. Det du har kontakt med kan du få kontroll over.

Vi lærer via kroppen

Vi vet fra motorisk utvikling hos barn at den totale utviklingen er helt avhengig av fysisk aktivitet. Gjennom fysiske utfordringer lærer barnet å ta kontroll over egen adferd og bearbeide inntrykk og erfaringer. Barnet lærer også sentrale begreper gjennom kroppen som ved å telle på fingrene, hva som er foran og bak, opp og ned, høyt og lavt, hurtig og langsomt, sterk og svak, god og vond, frisk eller syk. Vi kan tenke oss den samme utviklingen gjelde for følelsene våre. Berøring kan oppleves som god og trygg, vond og farlig, og alt etter kvaliteten i berøringen er det sannsynlig at vi utvikler oss til å bli myke og levende eller stive og fjerne. Alt vi opplever i relasjon med andre integreres i vårt kroppsbilde og blir medvirkende til vår selvoppfattelse.

Hørselshemmede barn får ofte med seg bruddstykker av det som blir sagt, og er i større grad avhengig av at omgivelsene er tydelige, klargjørende og inkluderende i sin omgangsform. I og med at hørselssansen er usynlig for øyet er det lett å glemme seg, og den hørselshemmede er derfor utsatt for at missforståelser oppstår, og at de rett og slett gir opp å være deltakere på den sosiale arenaen og havner på liksomlasset. Dette skaper usikkerhet og stress, som i sin tur gir kroppslige og mentale reaksjoner som virker negativt på barns utvikling og fungering.

Muskelspenninger, pustemønsteret, kroppskontakten og kroppsbildet gir fundamentet for fysisk og mental balanse. Og vi har nå sett at måter vi kompenserer for hørselstapet har konsekvenser for balansen.

Utvikling av balansen

Balansen er som alt annet i vår kropp, den må læres. Det første steget i å etablere balanse får vi når vi ligger trygt i mors armer med blikkontakt, hendene kommer opp til munnen og bena bøyes med føttene mot hverandre. Da koordineres muskulaturen på fremsiden. Etter hvert greier barnet å ligge flatt på ryggen og snu hodet uten å falle til siden. Armer og ben kan beveges fritt og pusten fyller hele bolen. Barnet kan snu på hodet og frigjøre blikket uten å miste balansen. Ved tre til fem måneders alder er stabiliteten i ryggliggende god nok til å ligge på magen, støtte seg med albuer og snu hodet fritt til sidene uten å falle på ryggen. Når balansen i rygg og mageliggende er god kan barnet bevege seg rundt i rommet. Barnet begynner å interessere seg for gjenstander og mennesker, og første steg ut i verden er rulling fra rygg til mage, og videre fra mage til rygg, de beveger seg rundt sin egen akse. Og

så kommer den videre motoriske utvikling av seg selv, med kryping, krabbing oppreising til sittende og stående.

Balansesystemet

Etter hvert som vi vokser til stilles det større krav til balanse, og den automatiseres ved at vi hele tiden utfordrer og trener i dagliglivets gjøremål. Selve balansesystemet bygger opp et minne basert på sensorisk informasjon fra muskel – skjelettsystemet og hud, synet og balanseorganet. Hjernen bearbeider hele tiden informasjon fra kroppen og gir arbeidsordre til musklene for å holde kroppen i ønsket stilling og bevege. Balanseorganet, det vestibulære systemet, registrer hodets stilling i forhold til tyngdekraften og alle endringer i kraft og retning. Dette skjer ved at væsken i buegangene i balanseorganet beveger seg når vi beveger på hodet. Synet og musklene i øyet er en del av det vi kaller vestibulære reflekser. VOR (vestibulo – okkulære refleks) og gjør at øynene holder bildet i ro ved bevegelser. Synet gir oss rom oppfattelse, vi kan fokusere på bestemte ting eller bruke synet som skanner. Muskel- skjelettsystemet (den proprioceptive sans) består av ledd, sener og muskler i tillegg til hudsansen, og gir informasjon om kroppens stilling i rommet. Det er den mest presise og hurtigste sansen som ikke kan kompenseres for.

Synssansen kompenserer for dårlig hørsel og balanse

Synet er den viktigste sansen vi har å støtte oss til når hørselen ikke fungerer tilstrekkelig til taleforståelse og orientering om lydene omkring oss. Vi munnavleser, kroppsavleser og leter etter lydkilden med blikket. Jo bedre kroppslig balanse vi har, dess mindre trenger vi å fikse blikket for å balansere, desto mer er synet fristilt til å kompensere for hørselen.

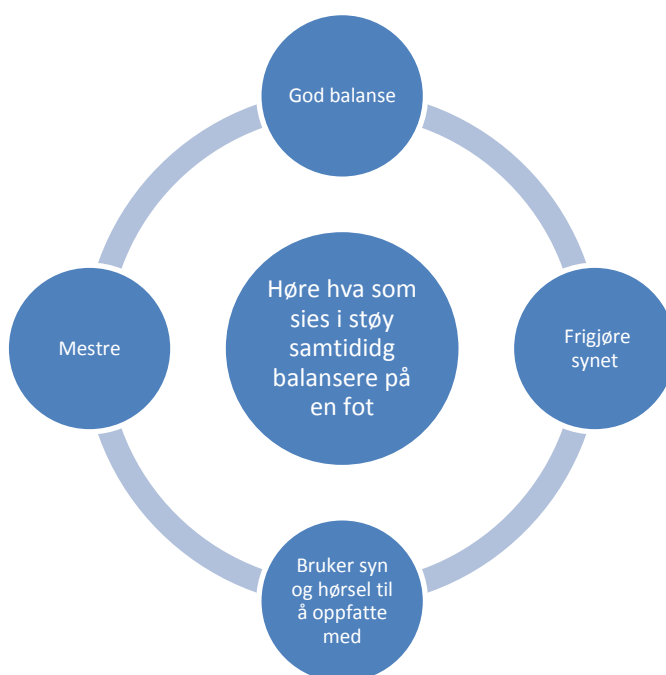
Synet brukes flittig som støtte for dårlig kroppslig balanse. Nedsatt hørsel er ikke synkront med dårlig balanse, men erfaring viser at mange hørselshemmede sliter med balansen. Dette kommer ikke av at balanseorganet er skadet, slik mange har for vane å tro. Det kommer som oftest på grunn av for mye uhensiktmessige muskelspenninger, endrede kroppsstillinger som gir feilstillinger i leddene, som i sin tur medfører at vi må holde vår oppreiste stilling aktivt med muskulaturen. Vi får ikke hvile i balansert kroppsakse. Vi låses i statiske muskelspenninger. Det gir oss dårlig utholdenhet og konsentrasjon. Vi skal helst kunne skifte blikkfokus og beveg oss fritt, samtidig som vi er til stede med vår mentale oppmerksomhet.

Ta en balansetest

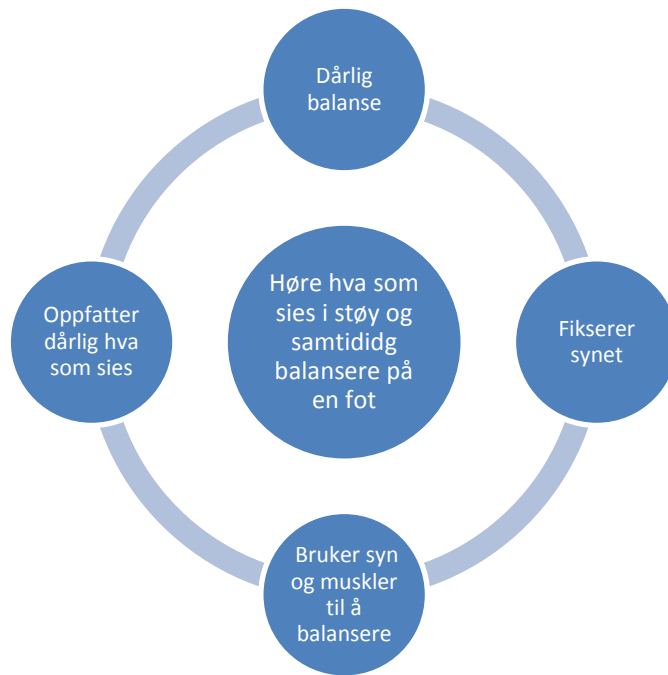
Du kan teste ut hvordan det står til med din balanse, og om du kan balansere uavhengig av hvor du har din oppmerksomhet. Ta av deg skoene og finn balansen på en fot. Fikser blikket på et bestemt punkt foran deg og kjenn etter hvor støtt du står. Fristill blikket og snu hodet side til side et par ganger. Løft blikket og se i taket, senk og se i gulvet. Står du like støtt? Kjenn etter hva må du gjøre for å holde balansen. Stå på ett ben samtidig som du prater med en person. Kjenne etter hvordan det påvirker balansen din. Stå på ett ben samtidig med at du

svinger med armene. Hva skjer med balansen. Blund igjen med begge øynene, hva skjer da med balansen. Disse testene vil kunne gi deg en pekepinn hvor mye du må bruke synet, nakkemusklene og armene for å støtte balansen i stående stilling. De første øvelsene er lettes og de siste vanskeligst.

Modell for balanse



Konsekvens av denne sirkelen er god konsentrasjon, god i kroppen, positive følelser og energi.



Konsekvens av denne sirkelen er ukonsentrert, ubehag i kroppen i form av muskelspenninger og kanskje smerter, indre uro og sliten.

Konkurranse om oppmerksomheten i hjernen

Kombinasjon hørselsvansker og dårlig kroppslig balanse, vil gi konkurranse om oppmerksomheten i hjernenettverkene. Det er slik at alt som skjer med oss blir registrert og fortolket i hjernen. Dess flere oppgaver som løses automatisk via automatiserte prosesser, jo mer kapasitet har hjernen til å løse andre oppgaver. Hjernen prioriterer hva som er viktig og balansen har forrang. Holde vi på og miste balansen, vil kroppen og vår mentale kapasitet være engasjert i arbeidet med å gjenopprette balansen. Ved å opparbeide god kroppskontakt der vi kjenner hvordan vi spenner oss, endrer kroppstilling og pustemønster, etter hvilken situasjon vi befinner oss i, vil vi kunne skape ro i hjernenettverkene som bearbeider syns informasjon, oppmerksomhet og følelser. Greier vi å finne god veksling mellom aktivitet og hvile i handlinger vi foretar oss, vil vi stå bedre rustet til å handtere vanskelige lytte situasjoner og følelser som oppstår underveis.

Vi trener på kroppskontakten og balansen

De fleste øvelsene som er beskrevet her vises også i DVD'en «Balansetrening for hørselshemmede».

Øvelser for å bedre kontakten med underlaget i liggende, pusten og den gode strekken.

1. Legg deg på gulvet og finn en god hvilestilling i ryggliggende. Støtt opp med puter/håndklede under hodet, korsryggen og kneene ved behov.
2. Kjenn etter hvordan du ligger og at du er fornøyd med hvordan du har tilrettelagt.



3. Legg merke til kontakten du har med underlaget. Begynn med å kjenne etter hvordan hælene ligger ned mot underlaget, videre til kneene, lårene, setet, korsryggen, midtryggen, skuldrene, overarmene, albuene, underarmene, fingrene, nakken, og hodet. Kjenn etter hvordan hver kroppsdel ligger ned mot underlaget. Fest oppmerksomheten på det du kjenner og mindre på det du ikke kjenner.
4. Legg hendene på magen, et sted mellom brystspissen og navlen. Finn en god hvilestilling for hendene og la fingerspissene så vidt berøre hverandre. Kjenn bevegelsen og rytmen du har under fingrene. Aksepter det du kjenner uten kontroll eller tvang. Forestill deg at du sitter ved en strand og ser ut mot havet. Et sted hvor du liker å være. Legg merke til bølgene som kommer mot stranden. Kanskje er bølgene rolige dønninger med jevn rytme, kanskje er havet stille eller urolig sjø. Bare registrer det som er. Godta det som er.



5. Legg armene strak bak hodet. Strekk høyre arm og høyre ben. Kjenn at strekken begynner ved brystspissen og sprer seg ut til fingerspissene og ned i bena, helt ut til tærne. Tenk at du strekker ut en babystrikk, liten kraft, lirkende og lekende. Kjenn hvordan strekken brer seg gjennom hele kroppen.



6. Bøy bena opp mot magen og legg hendene bak kneene. Bøy lårene opp mot magen og slipp rolig ut uten å slippe taket i kneene. Gjenta rolig og rytmisk. Du kan gjerne la pusten regulere rytmen i bevegelsene ved at du puster ut når du tar bena ned og puster inn når du tar bena mot magen. Du kan også lage lyden mmm når du puster ut. Det gir kontakt med pusten.



7. Legg bena ned, fjern støtten du eventuelt har hatt under kneene og korsryggen og la armene ligge langs kroppen. Gå gjennom kontakten med underlaget slik du gjorde i tidligere. Begynn med ankene og beveg deg oppover hele kroppen. Kjenn etter om noe oppleves annerledes. Kanskje har korsryggen kommet ned i underlaget? Kanskje ligger hoftene mer utad rotert? Hva kjenner du?
8. Legg hendene på magen et sted mellom brystspissen og navlen. Kjenn etter bevegelser og rytme som pusten gir. Er det noe som oppleves annerledes?
9. Bruk den tiden du trenger på å komme opp igjen. Ikke stress. Gi deg tid til å komme ut av det fokuset du nettopp har hatt.
10. Reis deg opp og kjenn etter hvordan det er å stå nå. Noe som kjennes annerledes? Strekken i kroppen, pusten, roen i hodet? Hvordan kjennes det å være deg akkurat nå?

Vi trener på den avspente og dynamiske stående stillingen

1. Kjenn først etter hvordan du står. Begynn med å kjenne etter hvor du har tyngdeplasseringen over føttene. Står du på hælene, tærne eller hele foten? Flytt tyngden litt frem og tilbake på foten og finn den plasseringen som kjennes ok.



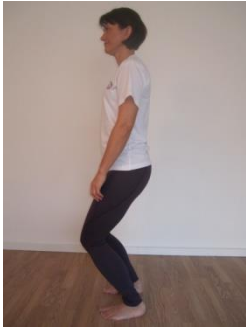
2. Kjenn etter om du er avslappet i kneene, setet, magen, skuldrene, om tungen ligger oppi ganen eller ned bak fortennene.
3. Kjenne etter hvor pusten er. Bare registrer det som er uten å styre pusten på noen bestemt måte.
4. Flytt tyngden frem og tilbake på foten. Begynn med å flytte tyngden på hælene og tærne. Beveg deg mindre og mindre, lek litt med plasseringen av føttene til du finner det punktet du synes er ok.



5. Bøy lett i knea, gyng med hælene og la vibreringen fra føttene forplante seg gjennom hele kroppen og ut i armene.



6. Bøy og strekk i knea. Kjenn at du skyver fra med føttene når du strekker knea.



7. Trekk skuldrene opp mot ørene, slipp rolig ned. Først rolig så litt mer fart opp og ned.



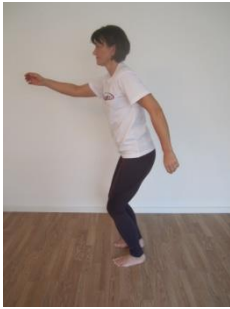
8. Rulle og gå på pinnen.



9. Øvelser på pinnsvin.



10. Sving – svikt med armer og ben. Stående ski gange.



11. Roter hele kroppen side til side. La bevegelsen starte i solar plexus, rett under brystspissen. Hele kroppen fra føttene til nakken skal være med i rotasjonen. Armene er bare passasjerer og svinger passivt med.



12. Klappe og kneppe på hele kroppen, fra øverst til nederst.



13. Stryke over øyebrynene, under øynene, langs nesen.



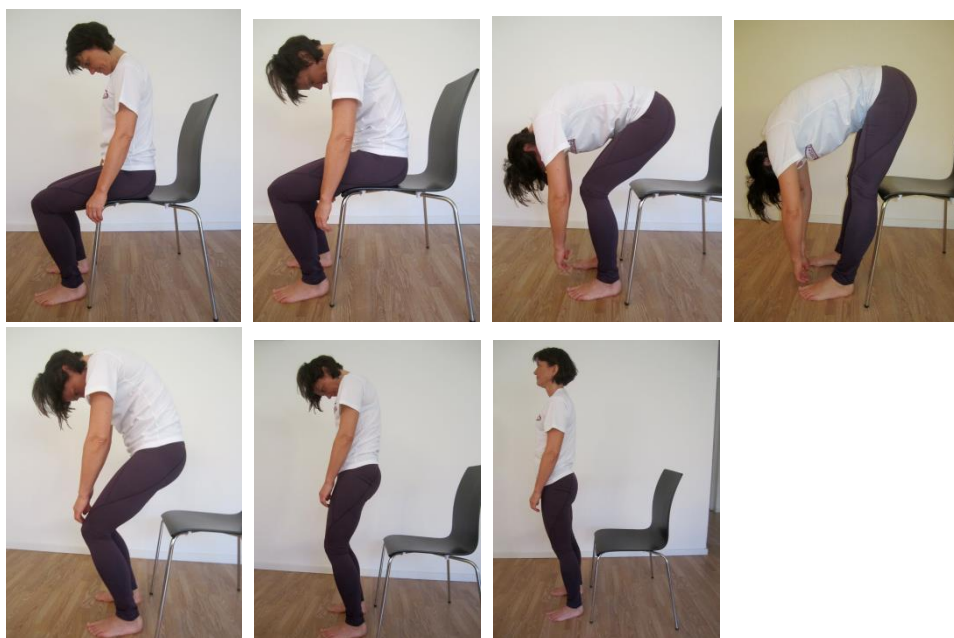
14. Strekk armene lett over hodet, spill piano med fingrene, lirke fram gjespen og la den slippe løs.



15. Hvordan har du det i kroppen nå? Noen steder du kjenner noe spesielt? Noen bevegelser du har lyst å gjøre? Hvordan har du det i følelsene akkurat nå?

Vi trener slapp- stupstående stilling

Sitt ytterst på en stol og let frem sitteknutene. Bøy ryggen ved å slippe nakken frem, så øverste del av ryggen, slipp frem midtre og til slutt korsryggen. Kjenn strekken i hele ryggen. Fortsett øvelsen ved å bøye i hoftene, slipp overkroppen mot lårene. Få tyngden over på bena og løft deg opp fra stolen med overkroppen hengende ned mot gulvet. Bøy og strekk litt i knea. Strekk ut knea med armene hengende ned mot gulvet. Kjenn strekken i hele kroppens bakside. Bøy knea igjen, skyv bekkenet litt innunder deg og la bena strekke deg opp igjen. Hvordan kjennes det å stå nå? Hvor er pusten? Hvordan er det å balansere på en fot nå? Hvordan kjenner du deg i hodet?



Hverdagsbevegelser til øvelsesbruk

1. Når du beveger deg inne og ute skal du trene på å frigjøre blikket fra føttene. Se rett frem, og fokuser på det du har rundt deg. Trapper og ulendt terreng kan være gode treningssituasjoner.



2. Reise deg fra stol ved å bevege overkroppen litt frem, få tyngden over på bena og skyve deg opp ved hjelp av bena. Stopp opp litt og kjenn etter hvordan du står. Du kan trene på å reise deg fra stol uten å bruke synet.
3. Når du står inntil en benk for å lage mat, stelle deg eller vaske opp, skal du la bena holde balansen din og ikke lene deg inntil benken.
4. Når du kler på deg bukse og sokker skal du stå på en fot uten å støtte deg til vegg eller sette deg på stol.



5. Andre hverdagsaktiviteter du måtte komme på som kan være med å utfordre balansen din. Alle aktiviteter du greier med litt strev er gode treningssituasjoner. Når du får en følelse av og ikke tørre noe på grunn av redsel for å falle, er det ypperlige treningsmål.

Vi trener samspillet mellom nakke og syn

1. Hold en penn framfor ansiktet ditt. Beveg pennen side til side og la øynene følge bevegelsen helt nøyaktig. Beveg pennen opp mot taket og ned mot gulvet og la øynene følge bevegelsene.
2. Samme øvelse men nå lar du pennen være i ro og beveger nakken side til side, opp mot taket, ned mot gulvet mens du lar øynene være festet til pennen.

Hvis du kjenner deg svimmel under øvelsen er det bare å øve. Du bør gjøre øvelsen i ca 10 minutter hver dag. Ønsker du progresjon kan du gjøre øvelsen i stående eller balanserende på en fot.

Rytmske og taktfaste bevegelser

Rytme og takt gir forutsigbarhet. Vi vet hvilke bevegelser som kommer. Vi vet at rytme rydder i hjernenettverkene våre og gjør oss mer våkne og tilstede. Det er ikke for ingen ting at vi kjenner oss mer opplagt etter en skitur, spasertur, en time på dansegulvet, trening med thai chi eller hva det måtte være. Når vi beveger oss rytmisk og har oppmerksomheten på egne bevegelser, oppdaterer vi informasjonen fra kroppen til hjernen og fra hjernen til kroppen på det bevisste planet. Når vi stresser av garde tidlig og sendt over år, mister vi det bevisste nærvær til kroppen. Det er det som gir kaos i hjernenettverkene og gjør oss ukonsentrerte, trette urolige og spente.

Den beste taktfaste bevegelsen vi har er gangen. Har vi problemer med å finne rytmen i gangen kan vi si inni oss en to, en to. Eventuelt klappe takten med hendene.

Taktfaste bevegelser kan være dans, ulike treningsformer, små, usynlige taktøvelser du kan gjøre i kroppen din. For eksempel presse vekselvis høyre tå og venstre hæl i gulvet mens du sitter på stol eller står. Det er bare fantasien som stopper deg her. Det viktigste er at du integrer noen øvelser slik at du oppdaterer kroppskontakten din hver dag.

Hugs at kroppskontakt og balanse er ferskvare som må oppdateres hele tiden. Dess mer stress du er utsatt for, som ved dårlig hørsel og tinnitus, jo mer trening trengs for å oppdatere kroppskontakt og balanse.

Til deltakerne i balansetreningssprosjektet på Briskeby 2012

Takk for sist! Nå trenger vi deres evaluering av DVDen til sluttrapporten for prosjektet vårt! Rapporten skal sendes Helse og Rehabilitering, som tildelte oss penger til prosjektet. Rapporten er også viktig for å kunne videreføre prosjektet gjennom bl.a. salg av Balansetreningssheftene og DVDen til andre hørselshemmede.

Vennligst svar på spørsmålene nedenfor. Bruk svaralternativene som er oppgitt under enkelte av spørsmålene, og skriv ellers dine vurderinger fritt. Nummerer svarene i samme rekkefølge som spørsmålene.

Evaluering av DVD "Balansetrening for hørselshemmede"

- 1 Har du prøvd ut DVDen hjemme hos deg selv? Ja / nei

- 2 Kan du angi hvor ofte du har brukt den? (daglig / flere ganger i uka / én gang i uka/ sjeldnere enn én gang i uka?)

- 3 Har du hatt nytte av den? (Velg ett av flgd. svar: ja, i stor grad / ja, til en viss grad / vet ikke / nei, ikke i det hele tatt . Utfyll gjerne med egne kommentarer.)

- 4 *Hvordan* har du hatt nytte av den i hverdagen?

- 5 Hvordan opplever du lydkvaliteten?

- 6 Hvordan opplever du bildekvaliteten?

7 Forslag til endringer (Begrunn svaret)

8 Bør den tilbys som en *Balansetreningspakke* sammen med treningsheftet?

9 Hvis man leser treningsheftet først, og ser videoen etterpå: Vil det etter din mening være en fordel å kutte ut all lyden på videoen, slik at du slipper både å lytte og se samtidig som du gjør øvelsene? - I så fall kan du konsentrere deg bare om å se og gjøre øvelsene, i stedet for både å se, lytte og gjøre øvelsene samtidig.

- Hva synes dere om dette forslaget? Bakgrunnen er at det er vanskelig å få lyden god nok for alle (pga ulike hørselstap og hjemlige forhold / avspillingsmuligheter) – og kanskje øver vi mer effektivt dersom vi bare ser Inger Anita på skjermen og følger med i hennes bevegelser...

Håper på ,og takker masse for alle svar som dere sender inn – helst så fort som mulig, naturligvis - og svært gjerne i løpet av en ukes tid eller lignende (før det går i glemmeboka). Nå starter jo høstferien og mange reiser bort, men rett etter høstferien håper vi på svar fra alle. – Hvis dere skriver kort og greit, behøver det ikke ta så lang tid, og dere har jo allerede vært inne på mange av temaene da dere skrev kursevalueringen. Men det er viktig å dokumentere meningene deres gjennom vedlagte spørreskjemaer også.

Vet dere har fått mange evalueringsoppgaver i det siste, men deres vurderinger betyr svært mye for den videre utviklingen av prosjektet.

Har i hvert fall satt kjempestor pris på det gode samarbeidet vi har hatt – dere har vært den aller beste motiveringsfaktoren og oppmuntringen man kan ha underveis i et slikt prosjekt - og vi er heldigvis ikke riktig ferdig med dere ennå!...

Ring / mail meg gjerne , hvis dere har spørsmål eller lurer på ett eller annet...! (jeg er på B.by neste uke)

Ha det fint på alle slags måter, og god høstferie!

Hilsen Siri

Masse hilsener fra

Inger Anita (på vei til Roma og velværesonen), og Siri (bare i Lier)...

Daglig registrering av balansen

Øvelse: Du skal finne balansen på en fot og gjøre øvelser for syn og nakkebevegelse. Hensikten er å registrere hvordan balansen varierer og endrer seg i løpet av de 6 månedene kurset varer. Øvelsen varer i 1min og gjøres morgen og kveld. Du tester balansen ved først å fiksere blikket på et bestemt punkt. Deretter ved å bevege hodet side til side, og se opp i taket og ned i gulvet. La øynene følge bevegelsen. Du tester begge sidene og står totalt i 30 sekunder på hver fot. Skriv inn på arket i hvor stor grad du måtte kompensere for å holde balansen.

Du velger mellom tre alternativer for hvor god balansen er.

Stø: Da står du uten noen vansker

Litt ustø: Da må du ta deg for med armene

Mye ustø: Da bruker du hele kroppen for å holde balanse.

Se vedlagt registreringsskjema

egne øvelser

I tillegg skal du lage deg en situasjon der du har et måltid sammen med mer enn to personer. Du skal registrere hvor stresset du føler deg i kroppen fra 0 til 10. Indre følelsemessig uro fra 0 til 10. Opplevd taleforståelse fra 0 til 10.

Se vedlag registreringsskjema

Registrering av balanse

[illegible]

[illegible]



Balansetrening, kommunikasjon og mestring

Briskeby skole og kompetansesenter as

Kurssamling 1

26.-27. mars 2012

Program

Mandag 26. mars

Kl. 11:00 *Vi starter kurset i konferanserommet på Briskeby,
Ringeriksv. 77, 3400 Lier*

Kl. 11:00-12:00 **Balansetreningens betydning for hørselshemmedes
kommunikasjon og mestring**
Innledning og presentasjon

*Dr. Ole Petter Tunland starter individuell testing av
deltakernes balansefunksjon*

Kl. 12:15-13:00 *Psykomotorisk fysioterapeut Inger Anita Herheim*
Balansesystemet – hvordan fungerer det?

Kl. 13:00-13:30 *Lunsj*

Kl. 13:30-14:15 **Hvordan tankene setter seg i kroppen**

Kl. 14:30-15:15 **Hvor er pusten?**

Kl. 15:30-16:15 **Synssansen kompenserer for dårlig hørsel og balanse**

Kl. 16:15-16:45 **Vi registrerer balansen på skjema**

Kl. 16:45 *Kalsvogna kjører til Park hotell, Drammen*

Kl. 19:00 *Indisk middag på Taj Mahal*



Program

Tirsdag 27. mars

Kl. 09:15 *Kalsvogna kjører til Briskeby*

Kl. 09:30-10:00 **Oppklarings- og spørsmålsrunde**

Individuell balansetesting
m/ OP Tunglund fortsetter hele dagen

Kl.10:00-10:45 *Inger Anita Herheim:*

Konkurransen om oppmerksomhet i hjernen

Kl. 11:00-12:30 **Balansetrening i gymsalen**

Kl. 12:45-13:30 *Lunsj*

Kl. 13:30-14:15 **Hvordan integrere balansetreningen i våre hverdagsaktiviteter?**

Kl. 14:30-15:30 **Balansetrening i gymsalen**

Kl.15:30-16:15 *OP Tunglund:*
Vi drøfter resultatene av den individuelle balansetestingen

Kl. 16:15 **Oppgaver til neste samling**

Kl.16:30 *Takk for nå!*
Retur til Drammen

Til deltakerne på Balansetreningprosjektet 2012

Evalueringsheftet

Balansetrening for hørselshemmede

Betydning for kommunikasjon og mestring

Bruk følgende svaralternativer: Ja, i stor grad / ja, til en viss grad / vet ikke / nei, i liten grad / nei, ikke i det hele tatt)

Velg det svaralternativet som passer for deg når du besvarer spørsmålene, og utfyll gjerne svaret med egne kommentarer. Svaralternativene er de samme for alle spørsmålene, bortsett fra spørsmål 2, 7 og 8 der du ikke skal bruke noe svaralternativ.

1 Har du hatt nytte av treningsheftet?

2 På hvilken måte har du hatt nytte av det?

3 Gir den faglige innføringen i første del av treningsheftet deg ny innsikt og forståelse av hvordan dårlig balanse oppstår og virker inn på oss fysisk og mentalt?

4 Er treningsheftet et effektivt verktøy til å bli bevisst på sine bevegelser og trene opp balansen?

5 Motiverer treningsheftet deg til å integrere drive balansetrening i din egen hverdag?

6 Opplever du at regelmessig balansetrening gir deg mer overskudd i hverdagen?

9 Opplever du at det er lettere å oppfatte hva andre sier når du er i god balanse ?

7 Hva synes du om lay-out? (positive og negative sider)

8 Forslag til endringer i treningsheftet (både når det gjelder innhold og lay-out)

TAKK FOR HJELPEN!

SPØRRESKJEMA ETTER GJENNOMFØRT KURSREKKE 2012

1. Har det skjedd noen endring i hvordan du fokuserer når du snakker med andre?

Merk det svaret som passer best for deg:

Ja, i høy grad Ja, til en viss grad Ikke slik jeg har erfart det vet ikke

Kommenter eventuelt hva endringen går ut på:

2. Har balansetreningen ført til noen endring i hvor sliten du blir i dagliglivets samtalesituasjoner?

Merk det svaret som passer best for deg:

Ja, i høy grad Ja, til en viss grad Ikke slik jeg har erfart det vet ikke

Kommenter eventuelt hva endringen går ut på:

3. Har balansetreningen endret din opplevelse av velvære?

Merk det svaret som passer best for deg:

Ja, i høy grad Ja, til en viss grad Ikke slik jeg har erfart det vet ikke

Kommenter eventuelt hva endringen går ut på:

4. Hvor viktig var det for deg å få undersøkt balansefunksjonen din?

Merk det svaret som passer best for deg:

uviktig litt viktig middels viktig svært viktig

Kommenter eventuelt svaret:

5. Har balansetreningen gjort det lettere å oppfatte hva som blir sagt?

Merk det svaret som passer best for deg:

Ja, i høy grad Ja, til en viss grad ikke slik jeg erfarer det vet ikke

Kommenter eventuelt svaret:

6. Har balansetreningen endret din selvtillit?

Merk det svaret som passer best for deg:

Ja, i høy grad Ja, til en viss grad ikke slik jeg erfarer det vet ikke

Kommenter eventuelt svaret:

Balansetrening for hørselshemmede - på ski over de norske fjorder

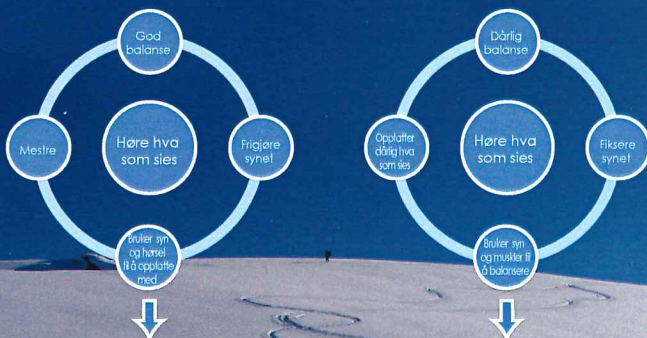


Dess mer vi strever med å få tak i hva som sies, jo mer spenner vi musklene og puster overfladisk med brystkassa. Over tid vil disse muskelspenningene endre vår naturlige kroppsakse og vi må holde oss oppreist med aktiv muskelkraft. Dette påvirker vår dynamiske balanse, konsentrasjon og energi. Ved å trene balansen og bevisstgjøre egne bevegelser, vil vi få bedre overskudd i hverdagen til håndtere kommunikasjon med andre.



Vi bruker automatisk synet som støtte når balansen er dårlig. I tillegg bruker vi synet til munnnavlesning, kroppsavlesning og orientering om lydene i omgivelsene. Synet får dermed to store oppgaver som resulterer i dårligere taleoppfattelse.

Modell for balanse

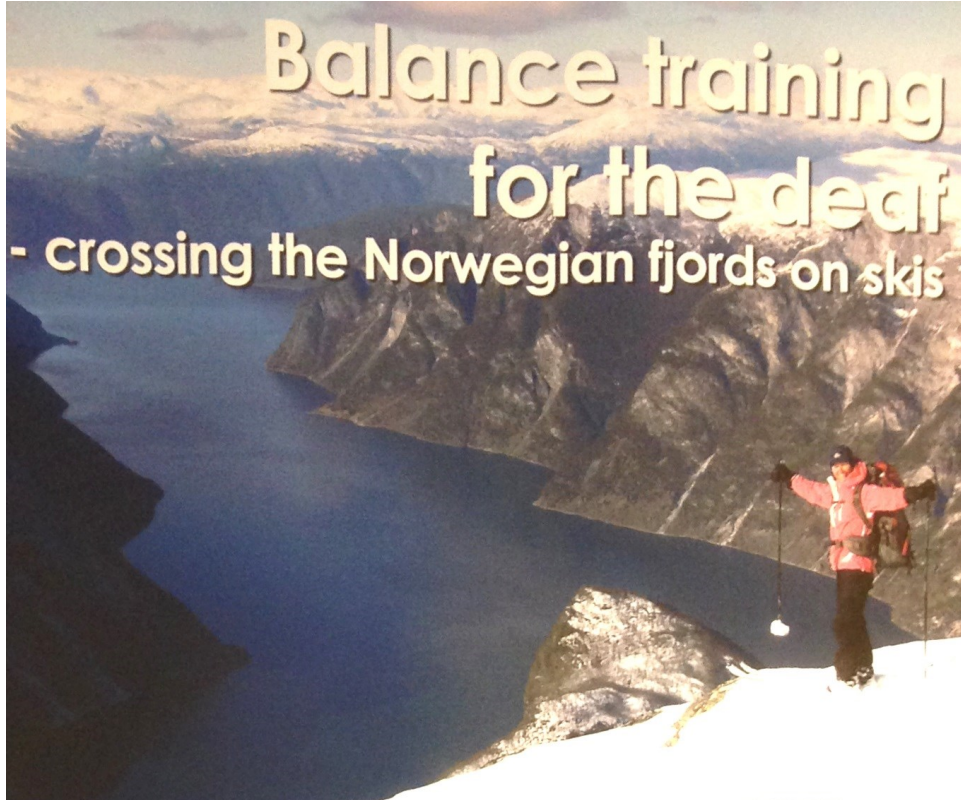


Konsekvens

Større grad av mestring, får bedre konsentrasjon, mindre stress i kroppen, positive følelser og energi.

Konsekvens

Mer ukonsentrert, får ubehag i kroppen i form av muskelspenninger, smerter, indre uro og nedsatt energi.



The more we struggle to understand what is being said, the more we strain our muscles and our breathing becomes superficial, we breath with our chest only. Over time muscular tension will change our natural body axis and to keep ourselves upright we need to use physical strength and active muscle power. This influences our dynamic balance, concentration and energy. By improving our balance and paying attention to our movements we get more strength and energy in our everyday life to master communication with other people.



We automatically use our eyesight as support if our balance is bad. In addition we use our eyesight to read lips, decode body language and to get information about surrounding sounds. As a consequence our eyesight has two important tasks and the result is that our perception of speech is harmed.

Balance modell

