

Vi kan hørsel

Rehabilitering- og kurstilbud
Tilbud til ungdom







Vår visjon er et
samfunn som gir like
muligheter for alle,
uansett hørsel.

Innhold

Rehabilitering, side 8

- ✓ Praktiske opplysninger
- ✓ Svimmelhet og balanse
- ✓ Tinnitus
- ✓ Menières sykdom
- ✓ Cochleaimplantat (CI)

Kurs, side 14

- ✓ Praktiske opplysninger
- ✓ Yrkesaktiv med nedsatt hørsel
- ✓ Leve med nedsatt hørsel
- ✓ Menières sykdom
- ✓ Tinnitusmestring
- ✓ Balansekurs
- ✓ CI - mens vi venter

Hørselspedagogene, side 23

Om oss

Hørselsrehabilitering tilbyr

- Spesialisert tverrfaglig rehabilitering **5**
- NAV tilpasningskurs, landsdekkende tilbud

Veiledningstjenester for unge med hørselsutfordringer, landsdekkende tilbud

Fagkunnskap, erfaringsutveksling og økt innsikt i egen hørselsutfordring gir grunnlag for gode valg og nye mestringsstrategier for en bedre hverdag.

Hørselsrehabilitering er eid av Hørselshemmedes Landsforbund og våre tjenester finansieres gjennom avtaler med Helse Sør-Øst, NAV og Kunnskapsdepartementet.



Finn oss her

Hørselsrehabilitering har lokaler i Lovisenberg Gjestehus i Oslo.

Flybussen fra Gardermoen stopper i gangavstand fra våre lokaler, og det er flere busser i nærheten som går til og fra Oslo sentrum.

Det finnes parkeringsplasser på området, men vi oppfordrer deg til å benytte offentlig transport.

Vår adresse er:

Lovisenberg Gjestehus
Lovisenberggata 15A
0456 Oslo.





Rehabilitating





For mer informasjon og
søknadsskjema:
hørselsrehabilitering.no/rehab

Praktiske opplysninger for rehabilitering

Det legges vekt på hvordan egne ressurser kan brukes for å oppnå bedring av helse og livskvalitet. Hos oss vil du møte et tverrfaglig team bestående av øre-nese-hals-spesialister, audiopedagoger, audiografer, psykomotoriske fysioterapeuter, arbeidskonsulent og psykiatrisk sykepleier.

Egenandel

Rehabilitering er et dagtilbud som finansieres av Helse Sør-Øst. Du betaler egenandel etter gjeldende satser. Egenandelen går på egenandelstak 2.

Søknadsprosedyre

Du må ha henvisning av lege for å delta på rehabilitering. Spesialist i sykehus kan sende henvisning direkte til Hørselsrehabilitering elektronisk/per post. Fastlege/avtalespesialist må sende henvisning til Regional koordinerende enhet (RKE) for godkjenning. Legenotat og audiogram skal legges ved henvisning.



Svimmelhet og balanse

For personer med svimmelhet- og balanseutfordringer knyttet til vestibulære lidelser.

- ✓ Gruppetilbud med individuell oppfølging (gruppestørrelse: 6 personer)
- ✓ Dagtilbud med varighet på 3 + 3 + 3 dager over 3 uker + 2 dager etter ca. 5 uker
- ✓ Kunnskap om balansesystemet og hva som påvirker dette, og verktøy for å mestre plagene svimmelhet og balanseutfordringer kan føre til
- ✓ Du møter et tverrfaglig team og får en primærkontakt som følger deg gjennom forløpet
- ✓ Du får individuelle samtaler med fokus på kartlegging, rehabiliteringsplan, oppfølging av rehabiliteringsplanen og veien videre

Les mer: hørselsrehabilitering.no/rehabilitering/vestibulaer

Tinnitus

- ✓ Gruppetilbud med individuell oppfølging (gruppestørrelse: 15–18 personer)
- ✓ Dagtilbud med varighet på 2 uker + 1 uke etter ca. 5 uke
- ✓ Kunnskap om hva tinnitus er, hvorfor det oppstår, og hvordan du kan håndtere følgene av det
- ✓ Du møter et tverrfaglig team og får en primærkontakt som følger deg gjennom forløpet
- ✓ Du får individuelle samtaler med fokus på kartlegging, rehabiliteringsplan, oppfølging av rehabiliteringsplanen og veien videre

Les mer: hørselsrehabilitering.no/rehabilitering/tinnitusrehabilitering

Menières sykdom

- ✓ Gruppetilbud med individuell oppfølging (gruppestørrelse: 15–18 personer)
- ✓ Dagtilbud med varighet på 2 uker + 1 uke etter ca. 5 uke
- ✓ Kunnskap om sykdommens faser, hvilke følger som kan oppstå og hvordan du kan håndtere disse
- ✓ Du møter et tverrfaglig team og får en primærkontakt som følger deg gjennom forløpet
- ✓ Du får individuelle samtaler med fokus på kartlegging, rehabiliteringsplan, oppfølging av rehabiliteringsplanen og veien videre

Les mer: hørselsrehabilitering.no/rehabilitering/meniere-rehab

Les mer:

hørselsrehabilitering.no/ci

Cochleaimplantat (CI)

Vi har rehabiliteringstilbud til deg som vurderer å søke eller skal få CI, og for deg som allerede har CI.

Mens vi venter

«Mens vi venter» er et tilbud for deg som vurderer å søke om eller venter på CI-operasjon. Over to dager får du informasjon om hva som skjer på Rikshospitalet før, under og etter operasjonen, samt hva du selv kan gjøre for å få best mulig utbytte av ditt cochleaimplantat. Tilbudet gis i samarbeid med Rikshospitalet, Oslo Universitetssykehus HF. Hørselsrehabilitering dekker opphold på Gjestehuset Lovisenberg for dem som har behov for det.

For deg som har CI

«For deg som har CI» er et gruppetilbud for inntil 18 personer. Du vil få kunnskap om tekniske hjelpemidler, lyttetrening, kommunikasjons-strategier, stressmestring og hvordan leve et godt sosialt liv som CI-bruker.

Tilbudet går over to samlinger à 3 dager og Hørselsrehabilitering dekker opphold på Gjestehuset Lovisenberg for dem som har behov for det.

Individuelt tilbud

Både kommende og eksisterende CI-brukere kan få oppfølging på Hørselsehabilitering. Denne oppfølgingen gis ut fra deres individuelle behov, og kan omfatte oppfølging av audiopedagog, psykomotorisk fysioterapi, veiledning i bruk og stell av CI, veiledning om tiltak, virkemidler og rettigheter i arbeidslivet, kommunikasjonstrening med mer.



Tilpasningskurs





Kursene er hjemlet i Folketrygdlovens §10-7; Tilpasningskurs for hørselshemmede

Praktiske opplysninger for kurs

Varighet

Kursene går over 3 samlinger à 3 dager (totalt 9 dager), bortsett fra CI- og balansekursene som går over 1-2 samlinger.

Opphold

Kursdeltakere som har behov for overnatting, kan bo på Gjestehuset Lovisenberg. Gjestehuset har hyggelige rom med tilgang til bad. Overnatting og måltider er inkludert i kursavgiften.

Deltakeravgift

Deltakeravgift og opphold dekkes av Nav, du betaler selv en mindre egenandel. Reiseutgifter dekkes av Nav etter rimeligste reisemåte mot kvitteringer.

Påmelding

Du melder deg selv på aktuelt kurs her: **hørselsrehabilitering.no/kurskalender** eller ring oss for informasjon og hjelp. Etter påmelding hjelper vi deg med søknad om dekning av kursdeltakelse fra Nav. Du trenger ikke henvisning fra lege for å delta på kurs.

Ønsker du å ha med pårørende/nærperson?

Pårørende og nærpersoner kan delta på kursene og vil bli tatt inn som fullverdige kursdeltakere såfremt søknad om deltakelse er godkjent av Nav.

Fravær fra arbeidsplassen

Avtales med arbeidsgiver eller som sykmelding.

Yrkesaktiv med nedsatt hørsel

Kurset er for deg som ønsker å opprettholde deltakelse i arbeidslivet, men som opplever at hørselsutfordringer hemmer daglig kommunikasjon og deltakelse.

På kurset lærer du om eget hørselstap og hvilke konsekvenser det kan ha for deg i hverdagen. Arbeidsdagen kan oppleves stressende, slitsom og energikrevende når du i kommunikasjon mister viktig informasjon og sliter med å finne sammenhengen. Mange trekker seg fra krevende situasjoner som møter, konferanser og sosiale aktiviteter. Gjennom åpenhet, ny kunnskap, økt innsikt og erfaringsutveksling vil du få nye mestringsstrategier for å møte arbeidslivets utfordringer. Mål for kurset er å gi mennesker med nedsatt hørsel et helhetlig kurstilbud i yrkesaktiv alder slik at forutsetningene øker for å kunne delta i et sunt og godt arbeidsliv.

Tema

- ✓ Endringsprosesser, aksept og erkjennelse
- ✓ Audiologi, hvordan forstå ditt eget audiogram
- ✓ Psykososiale utfordringer
- ✓ Kroppslige spenninger og stressmestring
- ✓ Tilrettelegging og hjelpemidler i arbeidslivet
- ✓ Hvordan skape åpenhet og forståelse på arbeidsplassen

Les mer: hørselsrehabilitering.no/kurs/yrkesaktiv-med-nedsatt-horsel

Leve med nedsatt hørsel

Kurset passer for voksne med ulike grader av hørselstap. Kurset egner seg også godt for pårørende og nærpersoner.

Å leve med nedsatt hørsel er en sammensatt utfordring. Selv med et lite hørselstap vil man oppleve at ens evne til å kommunisere blir påvirket, spesielt i støyende omgivelser, som for eksempel i selskap og på kafé. Kurset er spesielt godt egnet for deg som ønsker grunnleggende kunnskap om hørselstap, hvilke konsekvenser det medfører og hvordan du ved hjelp av kunnskap og verktøy kan leve et godt liv.

Tema

- ✓ Kommunikasjonsstrategier
- ✓ Hørsel og hørselstap
- ✓ Høreapparat og tekniske hjelpemidler
- ✓ Sosialt liv med nedsatt hørsel
- ✓ Tankeprosesser, mestringsstrategier og nyttige verktøy (kognitiv læringsmodell)
- ✓ Stressmestring og avspenning
- ✓ Hvordan balanse og nedsatt hørsel henger sammen

Les mer: hørselsrehabilitering.no/kurs/leve-med-nedsatt-horsel



Menières sykdom

Kurset passer for personer med Menières sykdom og menièrelignende tilstander. Kurset egner seg også godt for pårørende.

Menière er en kronisk sykdom med usystematiske og uforutsigbare svimmelhetsanfall, tinnitus, dottfølelse og etter hvert nedsatt hørsel. Fokus på kurset er først og fremst rettet mot plagene som kan oppstå som følge av anfallene. Gjennom kunnskap og veiledning gis kursdeltakerne forutsetninger for å mestre både hverdagsliv og arbeidsliv på best mulig måte.

Tema

- ✓ Hjernen og balansesystemets betydning
- ✓ Informasjon om meniere og Menières sykdom og menièrelignende tilstander
- ✓ Balansetrening og spesifikke øvelser
- ✓ Hørselstap og tinnitusmestring
- ✓ Stressmestring og avspenning

Les mer: hørselsrehabilitering.no/kurs/meniere-kurs

Tinnitusmestring

Kurstilbudet gjelder for deg som opplever å ha plagsom tinnitus.

Tinnitus (øresus) er en opplevelse av lyd i ørene eller hodet som ikke kommer fra en ekstern kilde. På kurset får du kunnskap om hvordan tinnituslyden oppstår og hvorfor den utvikler seg til å bli en plage. Du vil lære om muligheter du selv har til å redusere plagene og mestre hverdagen bedre og til å gjenopprette balansen, både fysisk og mentalt.

Tema

- ✓ Hva er tinnitus og hvordan redusere plagene?
- ✓ Hjernens bearbeiding og tolkning av lyd (nevrofysiologisk læringsmodell)
- ✓ Tankeprosesser, mestringsstrategier og nyttige verktøy (kognitiv læringsmodell)
- ✓ Kroppsbevissthet, avspenningsteknikker og stressmestring
- ✓ Erfaringsutveksling i grupper

Les mer: hørselsrehabilitering.no/tinnitusmestring



Balansekurs

Dette er et kurstilbud for deg med hørselsrelaterte utfordringer og som samtidig har balanseutfordringer.

Mennesker med hørselsrelaterte utfordring kan samtidig ha utfordringer med balanse. Synet blir ofte overbelastet på grunn av hørselsnedsettelsen og samkjøringen mellom øynene og ørets balanseorgan forstyrres.

Hørselsrelaterte utfordringer og annet stress kan gi kroppslige utfordringer i form av muskulære spenninger. Disse kan påvirke balansen. Bedre balanse kan gjøre det lettere å mestre hørselsutfordringer. På kurset lærer du hvordan egne ressurser kan brukes for å oppnå bedring både fysisk og psykisk.

Tema

- ✓ Balansens betydning
- ✓ Balansetrening
- ✓ Nevrofysiologi, kognitive mestringsstrategier
- ✓ Kroppsbevissthet og stressmestring
- ✓ Avspenningsøvelser og andre øvelser
- ✓ Audiologi

Les mer: hørselsrehabilitering.no/kurs/balansekurs

CI – mens vi venter

I samarbeid med Rikshospitalet gir Hørselsehabilitering tilpasningskurs for personer som vurderer eller venter på CI-operasjon.

På kurset får du informasjon om hva som skjer på Rikshospitalet før, under og etter operasjonen, samt hva du selv kan gjøre for å få best mulig utbytte av ditt cochlea implantat. Du møter fagfolk som veileder om utfordringer du kan møte underveis, og hvordan du kan trene på egen hånd for å lære å høre best mulig med CI, slik at du kan ta informerte valg knyttet til CI og eventuell påfølgende prosess.

Tema

- ✓ Forventninger og utfordringer med CI
- ✓ Hva skjer på Rikshospitalet før, under og etter operasjonen?
- ✓ Hvordan lære å høre med CI?
- ✓ Hvorfor er avspenning, stressmestring og balansetrening viktig i rehabilitering før og etter CI-operasjon?
- ✓ Praktiske tips og tekniske løsninger med CI

For deg som har CI

Dette er et kurstilbud for deg som er CI-bruker.

Hvis du ønsker å lære mer om hva du kan gjøre for å fungere optimalt i hverdagen som CI-bruker er dette kurset noe for deg. På kurset drøfter vi erfaringer fra hverdagen med CI, trener på vanskelige kommunikasjonssituasjoner og på å styrke tilliten til deg selv og din CI-hørsel. Du vil bli tryggere på deg selv som samtalepartner og din kompetanse til å takle kommunikasjonssituasjoner du opplever som kompliserte og krevende.

Tema

- ✓ Tekniske hjelpemidler for CI
- ✓ Strategier og lyttetrening som styrker din kommunikasjon
- ✓ Sosialt liv som CI-bruker
- ✓ Balansetrening og avspenningsøvelser for CI-brukere
- ✓ Nedsatt hørsel, stress og mestring
- ✓ Tiltak og virkemidler i arbeidslivet

Les mer: hørselsrehabilitering.no/ci

Hørselspedagogene

Hørselspedagogene gir råd- og veiledningstjenester til ungdom med hørselsutfordringer.

- ✓ Målgruppe er ungdom i videregående opplæring samt i overgangene til og fra. I tillegg gis tjenester til skoler, utdanningsinstitusjoner og faggrupper
- ✓ Tjenestene er landsdekkende, kostnadsfrie og trenger ingen henvisning
- ✓ Tjenestene gis etter oppdrag fra Kunnskapsdepartementet

Hørselspedagogene tilbyr

- ✓ Individuell råd og veiledning til elev/student og foresatte
- ✓ Råd og veiledning til fagpersoner i skole, lærebedrifter, utdanningsinstitusjoner og PPT
- ✓ Ulike kurs for unge med hørselsutfordringer
- ✓ Kurs for fagpersoner om hørselsutfordringer og tilrettelegging

Vi tilpasser tjenesten til ditt behov.

Kontakt

Tlf. 40 40 69 46

ungdom@horselsrehabilitering.no



Hørselsrehabilitering

Sammen blir vi hørt!

Kontakt

Telefon: 23 70 99 99 (ikke sms)
E-post: kontakt@horselsrehabilitering.no
Nettside: horselsrehabilitering.no
Adresse: Lovisenberggata 15A, 0456 Oslo