



TRT behandling med bruk av støygenerator på hyperakusis pasienter har vist seg å være svært effektivt.

# Nedsatt lydtoleranse i Oslo

Det anslås å være ca 9 % av befolkningen som opplever overfølsomhet til lyd og at ca 2 % av disse regnes for å ha alvorlig grad av problematikken. Gjerne er det yngre mennesker som rammes av dette.

## AUDIOGRAF JANNE HALLSET MYKKELBOST

Selv om 9 % av befolkningen opplever forskjellig grad av nedsatt lydtoleranse oppleves det gjerne for vedkommende at det finnes lite informasjon om problematikken og lite behandlingstilbud. Jeg begynte å interessere meg for dette feltet i 2008 på grunn av at jeg møtte brukere i min hverdag som audiograf som tydelig slet med slik problematikk. Jeg startet en dialog med audiopedagogene Guri Engernes Nielsen og Karina McGlade-Grando, og sammen utviklet vi en rutine og kompetanse på behandling av nedsatt lydtoleranse basert på TRT (Tinnitus Retraining Therapy) og KAT (Kognitiv Adferdsterapi). Min kollega audiograf Kine Stavne Anda og jeg dro til Pawel og Margareth Jastreboff i Columbia, Maryland, USA, i 2011 der vi deltok på deres Tinnitus Retraining Therapy kurs. Der lærte vi mere om tinnitus og nedsatt lydtoleranse behandling. På grunn av tverrfarligheten vi har så lett tilgjengelig i Oslo, har vi valgt i utgangspunktet å dele opp behandlingstilbudet etter hvilken underart nedsatt lydtoleranse pasientene har. Misofoniske pasienter følger i utgangspunktet behandling hos audiopedagog, mens hyperakusispasien-

ter følger TRT hos audiograf. Mange av pasientene våre har sammensatt problematikk og følger derfor behandling hos både audiograf og audiopedagog. TRT behandling med bruk av støygenerator på hyperakusis pasienter har vist seg å være svært effektivt. Har brukeren lite tilleggsproblematikk er det svært gode prognoser og stor mulighet for å bli helt kvitt overfølsomhetsproblemet. Vi er nå tre audiografer ved Ullevål Stadion ØNH som jobber med tinnitus og nedsatt lydtoleranse og vi mottar pasienter fra hele landet. Daglig opplever vi stor takknemlighet fra denne pasientgruppen, da dette gjerne er pasienter som over tid har blitt isolert fra både jobb og familiehverdag på grunn av økende problematikk og først når de kommer inn under organisert behandling hos oss opplever å få tilbake troen på en normal lydhverdag.

Brukerne utredes av ØNHlege og deretter av audiograf som utfører hørselsutredning inkludert ubehagsterskler og deretter en grundig spørsmålsrunde. Brukeren må rangere sin opplevelse av problematikken i en skala fra 0-10. Audiograf skiller ut bru-

kere med misofoni og disse henvises videre til audiopedagog, i tillegg prøver vi å avdekke annen problematikk som feks angst og depresjon som bør følges opp av andre behandlere. Hyperakusis pasienter får tilpasset støygenerator og skal bruke denne regelmessig gjennom hele behandlingsforløpet. I de tilfeller vi kan unngå forsterkning i tillegg, avventes dette da det er svært vanskelig å tilpasse høreapparat på denne pasientgruppen. Brukerne blir fulgt opp med ny ubehagsterskelmåling og samtale med repeterende informasjon og videre rådgivning hver 3-4 uke. Når ubehagsterskelen når normale verdier, opprettholdes behandlingen i 4 uker for å sikre stabil effekt. Dette har vist seg å fungere fint, og vi opplever ikke at brukerne våre får tilbakefall av hyperakusis etter endt behandling.

Nedsatt lydtoleranse er et fagfelt som jeg synes er svært interessant å jobbe med. Det byr på brukere fra barnehagealder til pensjonsalder, brukere med forskjellige alvorlighetsgrad og isolasjonsgrad, og er i mange tilfeller en svært effektiv behandling som gir brukeren sin hverdag raskt tilbake. ☺