



Et

HLFHordaland

et fylkeslag i Hørselshemmedes Landsforbund

TINNITUS OG REHABILITERING Å LEVE MED TINNITUS

14.-15. april 2012

Tid: Lørdag kl. 11.00 og avsluttes søndag kl. 14.00 m/lunsj.

Sted: Clarion Hotel Bergen Airport (like ved Flyplassen)

P r o g r a m

Lørdag 14. april:

10.30: Registrering

11.00: Velkommen til kurset. Presentasjon av deltakerne.

Fylkeskontakt Tinnitus Hordaland presenterer seg.

11.15: 1. Tinnituslyden. Hva, hvorfor, hvordan? Ved: Stein Tommassen.

2. Mer om lyden - hvordan den medfører reaksjoner. (Stein)

3. Balanse og kroppsbevissthet - innvirkning på tinnitus. Ved Inger Anita Herheim

4. Balanse-øvelser (Inger Anita)

14.00: Lunsj.

15.00: 5. Underbevisst hørsel (automatiske reaksjoner) (Stein)

6. Konsentrert og avspent på samme tid – hvordan få det til i praksis?

Øvelser på stol. (Inger Anita)

7. Underbevisst hørsel (Pavlovs hunder) (Stein)

8. Pusting (Inger Anita)

20.00: Middag.

Søndag 15. april

09.00: Vel møtt til ny dag. Vi reflekterer over hva vi lærte lørdag

9. TRT-behandling (beskrivelse) (Stein)

10. Tinnitusrammede i arbeidssituasjonen. Attføring

11. Kognitiv behandling (beskrivelse) (Stein)

12. Hvordan tanker og handlinger setter seg i kroppen. (Inger Anita)

13.30: Oppsummering. Evaluering. Avslutning.

14.00: Lunsj. Avreise.

Rett til endring i programmet forbeholdes. Kurset blir tilrettelagt med teleslynge og skrivevolk for dem som trenger det.

VEL MØTT

