

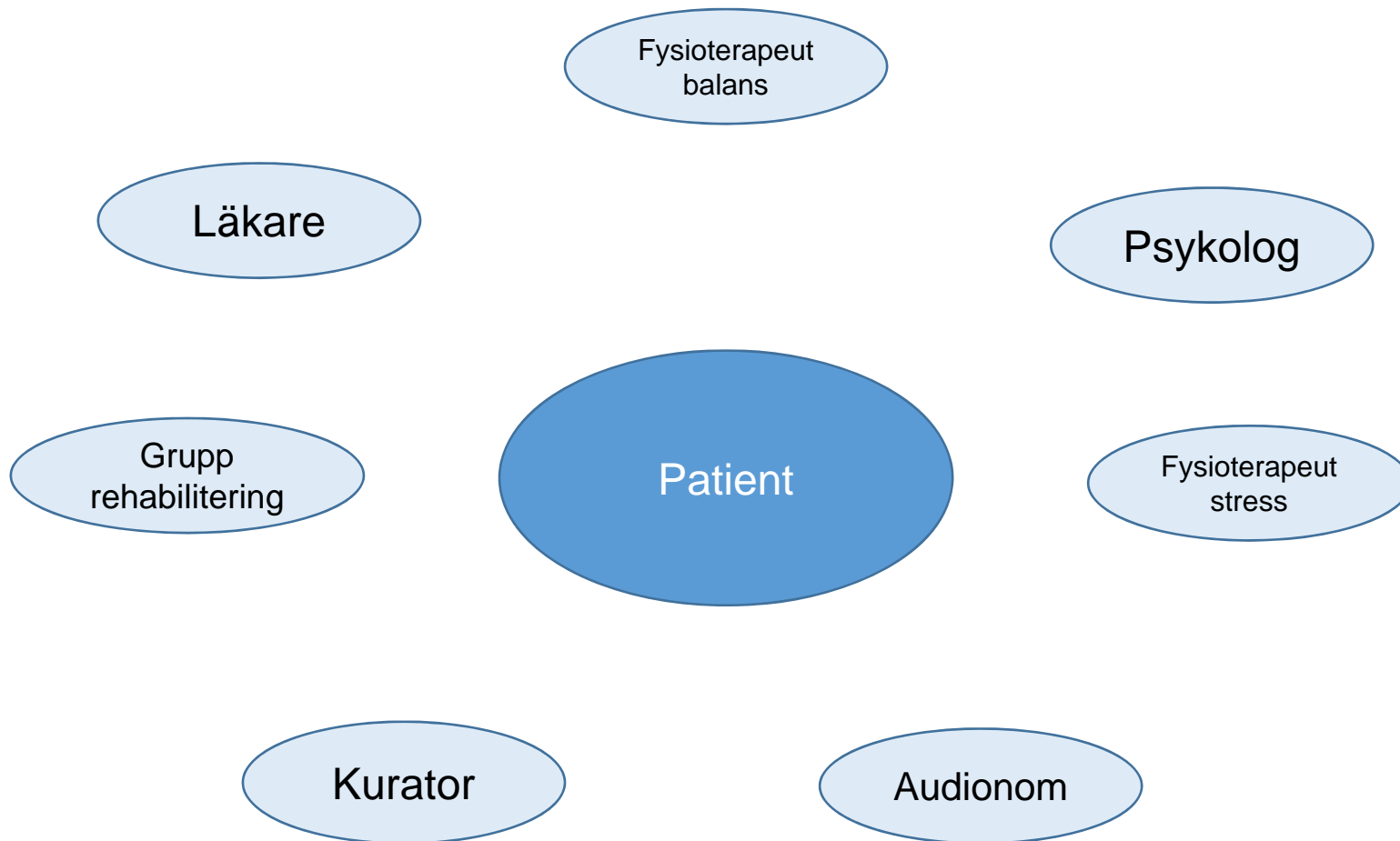
---

# Multimodal rehabilitering vid Menière's sjukdom

Ulla-Stina Johansson, Leg. Psykolog

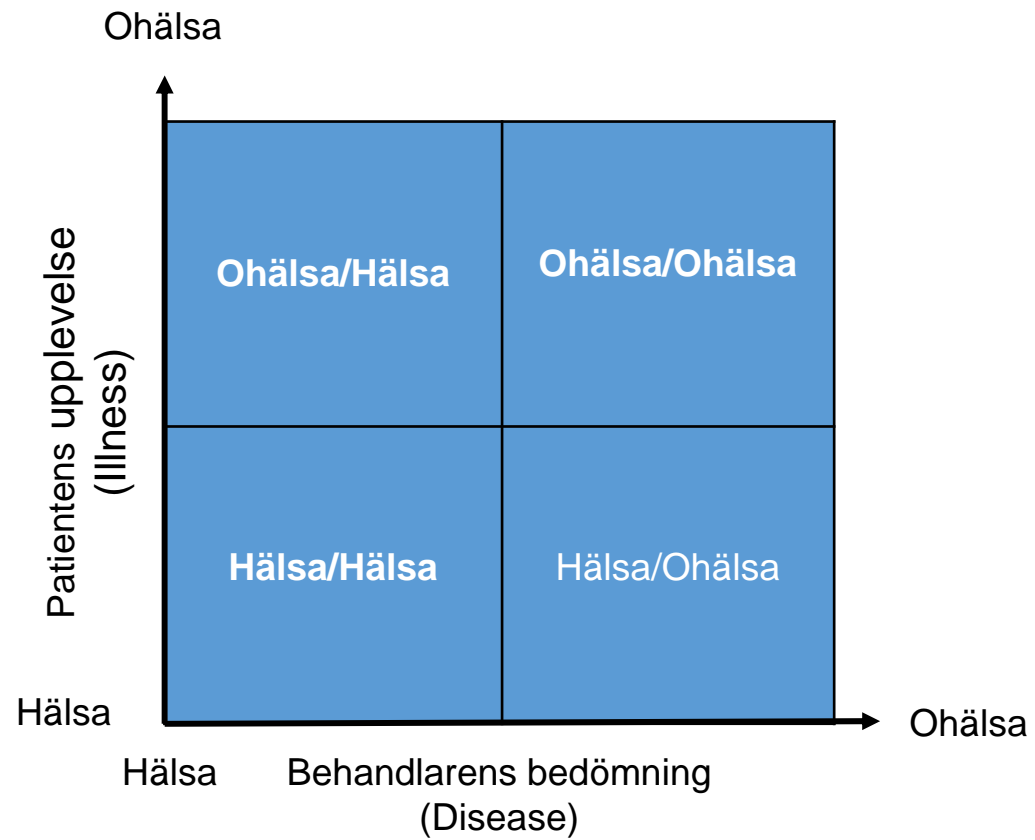
[ulla-stina.johansson@vgregion.se](mailto:ulla-stina.johansson@vgregion.se)

Hörselverksamheten, Göteborg och Södra Bohuslän



# Varför Multimodal Rehabilitering?

- Kronisk sjukdom
- Meniere, speciellt yrsel, är en stark trigger för ångest och risk för utveckling av psykisk ohälsa
- Komplex sjukdomsbild med ev. ”onda cirklar”
- Erbjuda psykologkontakt till nydiagnostiserade patienter
- Processinriktad behandling med belysning av medicinska, fysiologiska, sociala, psykologiska och existentiella aspekter från olika yrkesperspektiv



# Målinriktning

- Kunskap om sina besvär och en hälsobefrämjande livsstil
- Förmåga att acceptera och hantera sina besvär
- Lyssna på och respektera kroppens och känslornas signaler
- Urskilja påverkbara begränsningar
- Tydliggöra egen meningsupplevelse och egna värden och mål i livet
- Vara en agent och ta ansvar för sitt eget liv

# Kedjereaktioner vid hotupplevelse

Plötslig funktionsnedsättning av sinnen är en kraftfull trigger för rädsla och ångest.

Plötsliga oönskade besvär → Fokuserad uppmärksamhet →

Känslor och tankar → Väcker tidigare erfarenheter av kris och trauma

Individuella reaktioner → Utforska patientens känslor och tankar på medveten och pre-reflexiv nivå

# Påverkbara och Opåverkbara begränsningar och svårigheter

- Svårigheter/smärta – Lidande
- Opåverkbara begränsningar– Påverkbara begränsningar
- Opåverkbart: Acceptera och finna konstruktiva förhållningssätt
- Påverkbart: Val och ansvar att arbeta för förändring
- Makt → Ansvar → Skuld
- Utforska och upptäcka möjligheter och sin frihet

# Psykolog

- Utredning, differentialdiagnostik och bedömning.
  - Urskilja ev. krisreaktion, utmattningssyndrom, ångest, depression och trauma samt primär och sekundär psykisk ohälsa
- Psykoedukation om samband mellan psykologiska och somatiska faktorer samt perception. Begränsningar och normalitet.
- Psykologisk behandling



# Psykologisk behandling

- Första yrselattacken fram till aktuell livssituation
- Strategier för att hantera symtom av Meniere
- Krisreaktioner pga kontakt med sårbarhet, utsatthet, maktlöshet o ensamhet och att identitet och relationer till andra hotas
- Utforska mönster av ökade symtom av Meniere i relation till känslomässig stress
- Bearbetning av primär och sekundär ångest/panikångest, förväntansångest och depressivitet
- Urskilja "ge efter" från "ge upp sig själv"
- Lyssna på och tolka kroppens och känslornas signaler
- Identifiera dysfunktionellt livsmönster och livsstil som ger upphov till känslomässig och mental stress
- Bearbetning av psykologiska orsaker till känslomässig stress. Påbörja en förändring av livsmönster och livsstil med syfte att öka patientens stresstålighet och återhämtningsförmåga

# Läkare

- Medicinsk utredning och undersökning, differentialdiagnos och behandling
- Medicinsk behandling
  - Akutbehandling vid anfall:  
(Medicin mot yrsel och illamående)
  - Profylax - Den förebyggande "trappan":  
(Stressfritt liv, Saltfrihet, Vätskedrivande, SCP-flakes, Arlevert, Vertisan, Kortisoninjektioner, Rör, Gentamycin)
  - Läkemedelsstöd mot sömnlöshet, ångest och depression
  - Eventuell sjukskrivning o intyg om fri karensdag

# Fysioterapeut, Audiologiska mottagningen

- Anamnes, klinisk undersökning och bedömning.
  - Differentialdiagnostik av yrsel, t ex Meniere, godartad lägesyrsel, muskulär spänningsproblematik och fobisk yrsel
- Information om balanssystemets funktion
- Råd och rekommendationer
- Vestibulär rehabilitering (ej vid pågående yrselattacker)

# Vestibulär rehabilitering

- Samordning av blick, huvudrörelser och postural kontroll
- Minska rörelseprovocerande symtom
- Minska eller förhindra rörelserädsla
- Minska eller förhindra muskelspänningar och värk i främst nacke och skuldra
- Ökad fysisk aktivitetsnivå
- Förbättrad funktionell förmåga

# Fysioterapeut, Mental och fysisk avspänning och stresshantering

- Mindfulnessgrupp
- Medicinsk Yoga
- Kroppsmedvetandeträning
- Akupunktur
- Fysisk aktivitet

# Teamaudionom

- Information och samtal om hörsel och hörselrelaterade besvär
- Information om och ställningstagande till hörapparat och hörseltekniska hjälpmedel
- Utprovning av hörapparat och hörseltekniska hjälpmedel

# Kurator

- Stöd i arbets- och livssituationen
- Samtal inför eventuellt deltagande i Menirerehabilitering i grupp

# Regional Menierèrehabilitering i grupp

## Kriterier

- Yrkesverksam ålder
- Behov av grupprehabilitering bedömd av HV och ÖNH.
- Motiverad till grupprehabilitering och mottaglig för förändring
- Oro kring diagnos, yrkesliv och framtid. Vill stanna upp, hitta strategier och reflektera över sin situation.
- Samtal med en av kursarrangörerna vid minst ett tillfälle.
- Exklusionskriterier: Hög psykisk ohälsa, t ex djup depression, pågående missbruk etc.



# Uppläggning

- Förebyggande sjukrivning kan fås vid behov av att delta
- En gång per år på våren. 3 x 3 dagar i internat.
- Max 12 deltagare från regionens fyra områden.
- Processinriktad rehabilitering där gruppsamtalen är sammanhållande.
- Föreläsningar, samtal och övningar med kurator, psykolog, audionom, fysioterapeut och läkare
- Anhörigdag
- Utvärdering