



Anfahrt mit dem Auto:

Über die A 7 (Ulm-Kempten) bis zur Ausfahrt Bad Grönenbach, dann bis zur Ortsmitte, von dort ist die Klinik ausgeschildert.

Anfahrt mit der Bahn:

Anreise über Memmingen Bahnhof und Weiterfahrt mit dem öffentlichen Bus direkt zur Klinik.

Helios Kliniken Bad Grönenbach Fachbereich „Klinik Am Stiftsberg“

Sebastian-Kneipp-Allee 3-5
87730 Bad Grönenbach

T +49 (8334) 981-100
F +49 (8334) 981-599
info.bad-groenenbach@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/bad-groenenbach

IMPRESSUM

Verleger: Helios Kliniken Bad Grönenbach
Sebastian-Kneipp-Allee 3-5, 87730 Bad Grönenbach
Druck: Tapper GmbH
Gutenbergstr. 1, 23611 Bad Schwartau



Rehabilitation bei Tinnitus

Helios Kliniken Bad Grönenbach
Fachbereich „Klinik Am Stiftsberg“



Indikation zur Rehabilitation

Nach einer 1999 veröffentlichten Studie des Instituts für Empirische Gesundheitsökonomie beträgt der Anteil der Betroffenen mit chronischem Tinnitus in der Bundesrepublik 4 % der Bevölkerung, d.h. ca. 3 Mio. Menschen. Ungefähr die Hälfte dieser Tinnitus-Betroffenen, ca. 1,5 Mio., erleben durch die unten genannten Folge-Symptome eine mittelschwere bis unerträgliche Einschränkung ihrer Lebensqualität sowohl im familiären wie beruflichen Bereich mit z.T. langen Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Bei dieser deutlichen Einschränkung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens spricht der Arzt von dekompensiertem Tinnitus, der eine umfassende Therapie erforderlich macht.

Alarmierend ist, dass nach der Studie damit gerechnet werden muss, dass pro Jahr 340.000 von chronischem Tinnitus Betroffene neu hinzukommen.

Tinnitus kann vielfältige Ursachen haben, die teilweise noch nicht ausreichend erforscht sind.

Kommt es zum erstmaligen Auftreten eines „Ohrgeräusches“, sind zunächst mögliche organische Erkrankungen durch fachärztliche Untersuchungen (HNO-Arzt, Neurologe, Orthopäde, Internist, Zahnarzt) abzuklären und auszuschließen.



Um unnötige und wiederholte Diagnostik zu vermeiden, bitten wir Sie, uns vorhandene Befunde zuzusenden oder bei Anreise zur Rehabilitation mitzubringen.



Bei den meisten Betroffenen kann jedoch trotz der geschilderten Diagnostik keine organische Ursache für den Tinnitus gefunden werden.

Da man den Tinnitus selbst häufig nur beseitigen kann, wenn man die Ursache für das „Ohrgeräusch“ erkennen und behandeln kann, richtet sich die Therapie bei allen anderen Patienten auf die Beseitigung oder Besserung der körperlichen und seelischen Folge-Beschwerden, die zu einer Einschränkung der Lebensqualität geführt haben.

Die Klinikausstattung ist speziell auf die besonderen Bedürfnisse Hörbehinderter ausgerichtet.

Körperliche und seelische Folgen einer Tinnitus-Symptomatik können u.a. sein:

- ausgeprägte Depression
- Auftreten erheblicher Ängste
- starke Geräuschüberempfindlichkeit (Hyperakusis)
- körperliche Beschwerden wie starke, anhaltende Kopfschmerzen, orthopädische Probleme bes. im Schulter-Nacken-Bereich,
- Schwindel, Störungen im Bereich der Sexualität
- Schlafstörungen, Selbstzweifel, Leistungseinschränkung
- Konzentrationsstörungen, Unruhe und Nervosität
- soziale Anpassungsstörung





Therapie- schwerpunkte

Leider werden Sie immer wieder durch Anzeigen in der Zeitung, halb-wissenschaftliche Sendungen im Fernsehen oder Radio, wohlmeinende Freunde oder Kollegen, aber leider auch unseriöse Therapeuten auf Behandlungen hingewiesen, die versprechen, „Ihren Tinnitus garantiert zu beseitigen“. Alle seriösen Fachleute sind sich zum jetzigen Zeitpunkt aber einig, dass eine Beseitigung des chronischen Tinnitus weder durch medizinische, medikamentöse, psychologische, technisch-apparative oder andere Therapien sicher erreicht werden kann. Berichte über Therapieerfolge sind immer Einzelfälle, gelten aber keinesfalls für alle Tinnitus-Patienten.

Sicher ist aber, dass durch solche Therapieversprechungen, die Ihnen eine Heilung vom Tinnitus versprechen, wenn Sie diese oder jene Behandlung machen oder machen lassen, der Tinnitus immer mehr in den Mittelpunkt Ihrer Gedanken und Anstrengungen rückt. Dadurch wird der Tinnitus in Ihrem täglichen Leben zunehmend „wichtiger“ und als Folge nehmen Sie ihn deutlich lauter wahr.



Wir sprechen von einer „abwärts gerichteten Tinnitusspirale“. Dieser versuchen wir durch die gemeinsame Entwicklung eines realistischen Therapieziels mit Ihnen, durch Informationen über das Symptom Tinnitus und die unten angeführten Therapien entgegenzuwirken.

Selbstverständlich kann es bei der Vielzahl von persönlichen Lebenssituationen und Belastungen keine einheitlichen Therapiemuster geben.



Mit dem Entspannungstraining lernen Sie u.a. Stress abzubauen

Aufgrund der Vorbefunde, der ärztlichen Aufnahme-Untersuchung und der ersten hier erfolgten Diagnostik wird in einem Gespräch mit jedem Betroffenen ein individueller Therapieplan mit einem eigenen Rehabilitationsziel erstellt.

Unsere Tinnitus-Therapie basiert auf dem Tinnitus-Modell von Hazell und Jastreboff, welches davon ausgeht, dass es sich beim „Symptom Tinnitus“ meist um eine Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstörung des Gehirns handelt.

Darauf basierend wurde die Tinnitus-Retraining-Therapie entwickelt und von uns um zusätzliche Bausteine erweitert.

Die wesentlichen inhaltlichen Schwerpunkte sind:

- Informationen über alle Gesichtspunkte des Tinnitus und/oder der Hörschädigung
- Aufzeigen von Möglichkeiten und Grenzen der ärztlichen Therapie
- Möglichkeiten der Beeinflussung des Krankheitsverlaufs durch den Betroffenen
- Erlernen von Möglichkeiten mit Stress und Belastungen besser zurechtzukommen, z.B. Stress-, Zeit- und Selbstmanagement
- Aufzeigen und Bearbeiten von Konflikten und Belastungen, z.B. in Beruf, Familie, Partnerschaft, in Einzel- und Gruppengesprächen mit erfahrenen Psychologen/Therapeuten
- Austausch von Erfahrungen mit Gleichbetroffenen, um eigene Erfahrungen und Lösungsansätze mit denen anderer zu vergleichen
- Abstand zu häuslichen und beruflichen Belastungssituationen, um Strategien zum verbesserten Umgang mit diesen erarbeiten zu können
- Sinnes- und Körper-Wahrnehmungs-Training
- Erlernen eines Entspannungsverfahrens, z.B. Muskelentspannung, Biofeedback
- Information und Beratung in wichtigen sozialen Fragen durch den Sozialarbeiter
- technische Beratung, z.B. durch Hörgeräte-Akustiker
- bei gegebener Indikation Anpassung eines „Rauschgenerators“
- Mit dem Entspannungstraining lernen Sie u.a. Stress abzubauen.

- Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfe-Gruppen
- Bewegungs- und Sporttherapie, z.B. Gleichgewichts-Training
- Krankengymnastik, Physikalische Therapie

Bei vielen liegt oft eine Hörbehinderung vor

Bei vielen Tinnitus-Betroffenen liegt über den Tinnitus hinaus eine Hörbehinderung vor.

Neben der Diagnostik durch unsere HNO-Ärztin liegt dann ein zusätzlicher Schwerpunkt der Therapie in der Erarbeitung von Bewältigungsstrategien der bestehenden Hör- und Kommunikationsprobleme.

Im Team des Fachbereichs „Klinik Am Stiftsberg“ werden Sie während Ihres Aufenthaltes von einer Vielzahl qualifizierter Mitarbeiter unterschiedlichster Fachrichtungen betreut. Erfahrene Ärzte (Internisten, HNO-Ärztin, Kardiologe, Allgemeinmediziner), Diplom-Psychologen und Psychotherapeuten, Bewegungs- und Sporttherapeuten, Krankengymnastin, Heilpädagogin, Sozialarbeiter, Physiotherapeuten, Ernährungsberaterin und



Die Mitarbeiter der Klinik kennen die besonderen Anforderungen einer Rehabilitation für Hörbehinderte.

Krankenpflege-Personal bemühen sich mit Ihnen, einen individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Therapieplan zu erstellen, die Ziele der Rehabilitation umzusetzen und zu erreichen.

Eine umfangreiche, moderne Diagnostik im internistischen und HNO-Bereich (z.B. Messung der Otoakustischen Emissionen, Ton- und Sprachaudiometrie, BERA, Gleichgewichtsprüfung durch Video-Okulographie) steht Ihnen in der Klinik zur Verfügung.

Ein wichtiges Therapieelement

Bewegungstherapie



Therapieziele

Erster Therapieinhalt ist zunächst, mit Ihnen ein realistisches Therapieziel zu vereinbaren. Realistisches Ziel der Rehabilitation ist, dass der Tinnitus an Bedeutung und Wahrnehmbarkeit verliert und so leiser und weniger quälend empfunden wird.

Die Frage, ob der Tinnitus einmal gänzlich verschwindet, wird nach Abklingen der Folgesymptome und Verbesserung der Lebensqualität für Sie in den Hintergrund treten.

Wichtigstes Therapieziel ist es, während der Rehabilitation mit Ihnen Veränderungen zu erarbeiten, die Ihnen nach der Rehabilitation einen entlastenderen Umgang mit dem Symptom „chronischer Tinnitus“ ermöglichen und der Entwicklung von körperlichen und seelischen

Folgesymptomen entgegenwirken. Dabei ist es Aufgabe des Therapeuten, aus einer großen Auswahl an Wegen zu einer Tinnitus-Bewältigung denjenigen mit Ihnen zu erarbeiten, der auf die individuellen Fähigkeiten und persönlichen Voraussetzungen optimal abgestimmt ist.



Wenn Ihnen bewusst ist, dass die Bewältigung Ihrer Tinnitus-Symptomatik nur dann Erfolg haben kann, wenn Sie die wichtigsten hier erarbeiteten Lösungsstrategien zu Hause umsetzen, kann die während der Rehabilitation erreichte Verbesserung Ihrer Lebensqualität Bestand haben.

Unsere Therapie soll Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe geben. Ihnen soll bewusst sein, dass die Therapie nicht mit dem Aufenthalt in der Klinik endet, sondern ein mittelfristiger Therapieerfolg die Fortsetzung von beispielsweise Psychotherapie, Entspannungsverfahren, Stressmanagement, einen bewussteren Umgang mit eigenen Möglichkeiten und Leistungsgrenzen, Bewegungs-

therapie und ggf. den Anschluss an eine Selbsthilfegruppe erforderlich macht.

Die Motivation und Mitarbeit jedes einzelnen Patienten werden daher von Beginn an von allen Mitarbeitern der Klinik gefördert und gefordert. Am Ende der Rehabilitation erhalten Sie schriftlich eine Information, wie die hier erarbeiteten Strategien und Lösungswege in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld umgesetzt werden können und welche konkreten Schritte hierfür von Ihnen unternommen werden müssen.

Bereits vor dem Aufenthalt in unserer Klinik möchten wir Sie auf die Deutsche Tinnitusliga hinweisen, die wir als wichtigen Partner für Sie und uns ansehen. Hierbei können insbesondere die bestehenden regionalen Selbsthilfegruppen für Sie eine wichtige und direkte Ansprechstelle sein. Alles über die Liga, die Ansprechpartner in Ihrer Region und viele praktische Informationen erfahren Sie bei:

Nähere Informationen:

Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL)
Postfach 210351 in 42353 Wuppertal
Tel: (0202) 24 65 20.

Wenn Sie sich vorab informieren möchten, so können Sie von uns auch eine Liste mit Literatur anfordern, die sich umfassend und verständlich mit dem Thema Tinnitus beschäftigt.

