

BEHANDLINGSMÅL OCH PRIORITERINGAR

Fyll i *minst två behandlingsmål* som du vill uppnå. Markera även *hur viktigt* du tycker att varje mål är för dig. *Efter behandling* fyller du i hur väl målen uppnåtts.

Beskrivning av behandlingsmål	Hur viktigt är målet för dig?	Hur väl har målet uppnåtts?	Kommentarer efter behandlingen
	<input type="checkbox"/> Mycket viktigt <input type="checkbox"/> Viktigt <input type="checkbox"/> Inte så viktigt	<input type="checkbox"/> Bättre än uppsatt mål <input type="checkbox"/> Helt och hållet <input type="checkbox"/> Till stor del <input type="checkbox"/> Till liten del <input type="checkbox"/> Inte alls	
	<input type="checkbox"/> Mycket viktigt <input type="checkbox"/> Viktigt <input type="checkbox"/> Inte så viktigt	<input type="checkbox"/> Bättre än uppsatt mål <input type="checkbox"/> Helt och hållet <input type="checkbox"/> Till stor del <input type="checkbox"/> Till liten del <input type="checkbox"/> Inte alls	
	<input type="checkbox"/> Mycket viktigt <input type="checkbox"/> Viktigt <input type="checkbox"/> Inte så viktigt	<input type="checkbox"/> Bättre än uppsatt mål <input type="checkbox"/> Helt och hållet <input type="checkbox"/> Till stor del <input type="checkbox"/> Till liten del <input type="checkbox"/> Inte alls	
	<input type="checkbox"/> Mycket viktigt <input type="checkbox"/> Viktigt <input type="checkbox"/> Inte så viktigt	<input type="checkbox"/> Bättre än uppsatt mål <input type="checkbox"/> Helt och hållet <input type="checkbox"/> Till stor del <input type="checkbox"/> Till liten del <input type="checkbox"/> Inte alls	
	<input type="checkbox"/> Mycket viktigt <input type="checkbox"/> Viktigt <input type="checkbox"/> Inte så viktigt	<input type="checkbox"/> Bättre än uppsatt mål <input type="checkbox"/> Helt och hållet <input type="checkbox"/> Till stor del <input type="checkbox"/> Till liten del <input type="checkbox"/> Inte alls	
	<input type="checkbox"/> Mycket viktigt <input type="checkbox"/> Viktigt <input type="checkbox"/> Inte så viktigt	<input type="checkbox"/> Bättre än uppsatt mål <input type="checkbox"/> Helt och hållet <input type="checkbox"/> Till stor del <input type="checkbox"/> Till liten del <input type="checkbox"/> Inte alls	

Skriv ner prioriteringar så att du totalt får *minst 30 minuter/dag* att ägna åt behandlingen.

Beskrivningar av prioriteringar	Vunna minuter/dag

BEHANDLINGSSCHEMA

(Planera innan du börjar behandlingen)

Planera: Läs översikten av alla verktyg och **kapitel 4** för att få mer hjälp att lägga upp behandlingsschemat. **Kryssa för vilka verktyg du ska använda och när du ska göra det.** Vissa verktyg är redan förkryssade, vi rekommenderar att du inte ändrar på dessa. Ett **streck** i en ruta betyder att det är bäst att **vänta med det verktyget** några veckor. Tror du att du behöver flera veckor för ett verktyg så markera detta. Stryk hela raden om du bestämt dig för att **inte prova ett verktyg**. Skriv gärna planerade startdatum.

Förändringar under behandlingen: När du i slutet av varje vecka utvärderar träningen med hjälp av arbetsbladet "Utvärdera veckans träning" och texten i kapitel 22 kommer du att bestämma om du ska **fortsätta träna** fokuserat på ett verktyg. Markera i så fall detta med ett kryss. Gör också **nödvändiga ändringar i behandlingsschemat** om du bestämmer dig för att utöka behandlingstiden, stryka ett verktyg eller dylikt.

Fasta verktyg	Vecka								
	(+ ev. planerat startdatum – skrivs som dag/mån, t.ex. 24/8)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Tillämpad avslappning – steg 1	X								
Tillämpad avslappning – steg 2		X							
Tillämpad avslappning – steg 3			X						
Tillämpad avslappning – steg 4 (Lätta situationer)				X					
Tillämpad avslappning – steg 4 (Svårare situationer)					X				
Fortsatt tillämpad avslappning						X			
Positiv bild		X							
Fokuseringsövningar			X						
Exponering för tinnitus				X					
Tankars betydelse – steg 1									
Bakgrundsljud									
Behandlingsutvärdering	–	–	–	–	–				
Framtidsplanering	–	–	–	–	–				
Flexibla verktyg									
Tankars betydelse – steg 2	Efter steg 1								
Sömnråd	–	–							
Hörtaktik									
Ljudkänslighet	–	–							
Koncentrationsråd	–	–							
Omtolkning av tinnitus	–	–							

TILLÄMPAD AVSLAPPNING – STEG 1

(10–15 minuter, två gånger om dagen)

När: _____

Var: _____

Förberedelser: Se till att sitta rätt och att inget stör dig. **Skriv hur spänd du är** under "Före". Du kan även skriva ner vad klockan är. **Blunda och slappna av en kort stund innan** du börjar.

Genomför övningen:

Följ listan här nedan och spänn varje muskelgrupp i ca 5 sekunder och slappna av den i 10–15 sekunder. **Fokusera på skillnaden** mellan spänning och avslappning.

- | | |
|--|--|
| 1 – Höger hand knyt | 8 – Käkarna bit ihop |
| 2 – Vänster hand knyt | 9 – Tungan upp mot gommen |
| 3 – Båda händerna knyt | 10 – Läpparna pressa ihop |
| 4 – Överarmarna pressa armbågar in mot sidan | 11 – Halsen dra in hakan utan att luta huvudet framåt |
| 5 – Pannan höj ögonbrynen | 12 – Nacken pressa bakåt mot ryggstöd/vägg utan att luta huvudet bakåt |
| 6 – Ögonbrynen rynka ihop | 13 – Axlarna dra rakt upp |
| 7 – Ögonlocken knip | |

Sitt kvar 3–5 minuter. Ta ett par djupa andetag med magen och andas ut långsamt. Har du svårt att slappna av i vissa kroppsdelar så spänn just dessa igen.

Efter övningen: Skriv upp spänningsgrad "Efter", antal minuter och kommentarer.

Datum	Före (0–100)	Efter (0–100)	Antal minuter	Fler än 2 övningar	Kommentarer (Var och när? Hur gick det? Störd? Hann inte med? Att tänka på!)

TILLÄMPAD AVSLAPPNING – STEG 2 (5–10 minuter, två gånger om dagen)

När: _____

Var: _____

Förberedelser: Fyll i ditt avslappningsord på de tomma raderna. **Skriv hur spänd du är** under "Före". **Blunda och kontrollera** med händerna att du **magandas** innan du lägger ner dem i knäet.

Genomför övningen:

Följ listan här nedan och slappna av varje muskelgrupp i **10–15** sekunder. Tänk ungefär: "Nu ska jag slappna av i hela kroppen. Jag börjar med pannan ...". När du har gått igenom listan så fortsätt med instruktionerna nedan.

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1 – Pannan | 9 – Armarna |
| 2 – Ögonbrynen | 10 – Händerna |
| 3 – Ögonlocken | 11 – Fingrarna |
| 4 – Tinningarna | 12 – Magen |
| 5 – Tungan | 13 – Ryggen |
| 6 – Läpparna | 14 – Benen |
| 7 – Käken | 15 – Fötterna |
| 8 – Halsen och nacken | 16 – Tårna |

- Ta **ett djupt andetag** med magen och tänk när du långsamt andas ut.
- **Magandas i 1–2 minuter** och tänk vid varje utandning.
- Avsluta med **ett djupt andetag**. Är du inte avslappnad – gå igenom muskelgrupperna igen.

Efter övningen: Skriv upp spänningsgrad "Efter", antal minuter och kommentarer.

Datum	Före (0–100)	Efter (0–100)	Antal minuter	Fler än 2 övningar	Kommentarer <i>(Var och när? Hur gick det? Störd? Magandningen? Att tänka på!)</i>

TILLÄMPAD AVSLAPPNING – STEG 3

(2–5 minuter, två gånger om dagen)

Situationer att öva i: _____

Förberedelser: Skriv ner de **situationer** du tänkt öva i, de **datum** som träningen kommer att gälla och ditt **avslappningsord** på de tomma raderna.

Innan du börjar övningen skriver du hur **spänd** du är under "Före". **Blunda, sitt bekvämt och kontrollera** med händerna **att du magandas** innan lägger ner dem i knäet.

Genomför övningen:

1. Ta ett djupt andetag med *magen*. Tänk när du låter luften pysa ut av sig själv, utan att pressa på.
2. **Magandas** med lugna, jämna och inte överdrivet djupa andetag i **1–2 minuter**. Tänk varje gång du andas ut. Andas i din egen takt. Känn att kroppen blir tyngre och mer avslappnad för varje utandning.
3. Ta återigen ett djupt andetag med magen och låt luften pysa ut medan du tänker
4. Gå igenom kroppen från huvudet och nedåt och känn efter att du blivit ordentligt avslappnad. Om du inte är det upprepar du steg 3.

Efter övningen: Skriv upp **spänningsgrad "Efter"**, antal **minuter** och **kommentarer**.

Datum	Före (0–100)	Efter (0–100)	Antal minuter	Fler än 2 övningar	Kommentarer <i>(I vilken situation? Hur gick det? Störd? Magandningen? Tänk på!)</i>

TILLÄMPAD AVSLAPPNING – STEG 4: LÄTTA SITUATIONER (15–60 sekunder, 5–10 gånger om dagen)

Förberedelser: Skriv in i tabellen vilka situationer (mellan 4 och 8 stycken) du ska träna i och vilka datum du kommer träna. Läs hur du ska göra för att komma ihåg övningarna. Skriv ditt avslappningsord på de tomma raderna nedan.

Genomför övningen:

1. Förflytta din uppmärksamhet till andningen. Fixera en fast punkt eller "sudda till blicken". Fortsätt med detta under hela övningen.
2. Dra in ett djupt andetag med magen. Andas sakta ut och tänk
3. Slappna av från pannan till fötterna. Känn avslappningen sprida sig i kroppen. Tänks när du andas ut.
4. Fortsätt andas med magen i din egen takt utan att ta överdrivet djupa andetag. Känn av kroppen efter tecken på spänning och fokusera extra på de ställena.

Registreringar efter övningen: Markera övningen, t.ex. med ett streck, i rutan för dagens datum och situationen du övade i. Nya situationer skrivs in på tomma rader, finns ingen plats så skriv på baksidan eller markera övningen på raden "Övriga situationer". I slutet av veckan sätter du betyg från 1–5 (1 = mycket dåligt; 5 = mycket bra) på hur bra det gått att göra snabbavslappning i varje situation.

Situationer att träna snabbavslappning i	Vecka (skrivs som dag/mån, t.ex. 24/8)										Betyg (1–5)
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
Övriga situationer:											

TILLÄMPAD AVSLAPPNING – STEG 4: SVÅRARE SITUATIONER (15–60 sekunder, 7–15 gånger om dagen)

Förberedelser: Skriv in i tabellen **vilka situationer** (mellan 6 och 10 stycken, minst 2 svåra) du ska träna i och vilka **datum** du kommer att träna. Läs hur du ska göra för att **komma ihåg övningarna**. Skriv ditt **avslappningsord** på de tomma raderna nedan.

Genomför övningen:

1. Förflytta din uppmärksamhet till andningen. Fixera en fast punkt eller "sudda till blicken". Fortsätt med detta under hela övningen.
2. Dra in ett djupt andetag med magen. Andas sakta ut och tänk
3. Slappna av från pannan till fötterna. Känn avslappningen sprida sig i kroppen. Tänk när du andas ut.
4. Fortsätt magandas i din egen takt utan att ta överdrivet djupa andetag. Känn av kroppen efter tecken på spänning och fokusera extra på de ställena.

Registreringar efter övningen: Markera övningen, t.ex. med ett streck, i rutan för dagens datum och situationen du övade i. Nya situationer skrivs in på tomma rader, finns ingen plats så skriv på baksidan eller markera övningen på raden "Övriga situationer". I slutet av veckan sätter du betyg från 1–5 (1 = mycket dåligt; 5 = mycket bra) på hur bra det gått att göra snabbavslappning i varje situation.

Situationer att träna snabbavslappning i (Markera svåra situationer med * e.d.)	Datum (skrivs som dag/mån, t.ex. 24/8)										Betyg (1–5)
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
Övriga situationer:											

FORTSÄTT ANVÄNDA TILLÄMPAD AVSLAPPNING (7–15 gånger om dagen, både snabb- och djupavslappning)

Förberedelser: Skriv ner mellan 8 och 12 situationer du planerar att öva i. Skriv de situationer du tänkt göra djupavslappning i för sig och notera att det är just djupavslappning du tänkt använda.

Genomför övningen: Följ instruktionerna till det steg du använder.

Efter övningen: Markera att du gjort avslappningen i en viss situation. Även för djupavslappningen räcker det med att du sätter en markering att du gjort den. Har du övat i en ny situation så fyller du i den på en av de tomma raderna i tabellen, eller sätter en markering vid "Övrig snabbavslappning" eller "Övrig djupavslappning". I slutet av veckan sätter du betyg från 1–5 (1 = mycket dåligt; 5 = mycket bra) på hur avslappningen fungerat i de olika situationerna.

Situationer att träna snabbavslappning eller djupavslappning i <i>(Markera situationer som gäller djupavslappning)</i>	Datum <i>(skrivs som dag/mån, t.ex. 24/8)</i>										Betyg (1–5)
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
Övrig snabbavslappning:											
Övrig djupavslappning:											

BAKGRUNDSLJUD

(Minst en timme om dagen, helst minst en halvtimme varje gång)

Förberedelser: Planera din träning och skriv ner **minst 2 situationer** och **minst 1 bakgrundsljud för varje situation**. Tänk på att bakgrundsljudet helst ska kunna vara på minst en halvtimme utan att tystna. Fyll i vilka **datum** som träningen kommer att gälla.

Genomför övningen: Ställ in volymen på bakgrundsljudet så att det ligger ungefär i nivå med tinnitus. **Maskera inte tinnitus helt**. Sysselsätt dig med något medan ljudet du valt hela tiden finns med i bakgrunden. Bli du störd så låt ändå ljudet vara kvar minst en halvtimme. Träna flera gånger med samma bakgrundsljud för att **ge dig chansen att vänja dig**. Är du fortfarande störd av ljudet efter en halvtimme bör du fortsätta en halvtimme till.

Efter övningen: Skriv varje dag ner hur många **timmar** du har använt ett visst bakgrundsljud i de olika situationerna. Mot slutet av veckan sätter du **betyg** på hur bakgrundsljuden fungerat i varje situation.

Situationer att använda bakgrundsljud i	Bakgrundsljud	Datum (skrivs som dag/mån, t.ex. 24/8)										Betyg (1-5)
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

POSITIV BILD

(Träna minst 2 gånger om dagen, fokusera på bilden 2–5 minuter varje gång)

Förberedelser: Skriv ner minst en positiv bild och vilka datum du kommer träna.

Genomför övningen: Bestäm vilken positiv bild du ska använda för övningen. Se till att du inte blir störd och har tid att göra övningen, helst i kombination med avslappning.

- **Slappna av** ordentligt med tillämpad avslappning.
- Föreställ dig att du befinner dig i den positiva bilden och **utforska** den först **genom att titta**:
 - Åt vänster
 - Åt höger
 - Nedåt
 - Uppåt
 - På det som finns långt bort
 - På det som finns i närheten av dig
 - På hur olika saker ser ut i detalj
- **Utforska** sedan bilden genom att **fundera** på följande:
 - Finns det något som rör sig?
 - Hur är ljuset, skuggorna och färgerna?
 - Hur känns luften och vilken temperatur är det?
 - Hur känns kläderna du har på dig och hur känns det i kroppen?
 - Känner du några dofter?
 - Vad hör du för ljud?
- **Tapp** du fokus så **gå tillbaka** till det som du senast utforskade i bilden.

Registreringar efter övningen: Markera att du gjort övningen och skriv gärna ner en kommentar om den, t.ex. hur det gick och hur länge du hållit på. I slutet av veckan sätter du betyg (1 = mycket dåligt ; 5 = mycket bra) på hur du tycker att de positiva bilder du använt har fungerat.

Positiv bild	Datum (skrivs som dag/mån, t.ex. 24/8)										Betyg (1–5)
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	Kommentar:										
	Kommentar:										
	Kommentar:										

FOKUSERINGSTRÄNING

(1–5 minuter, 2–4 gånger, totalt minst 10 minuter om dagen)

Förberedelser: Fyll i vilka 2 saker du tänkt växla fokus mellan i de olika övningsvarianterna. Skriv ner 2 eller fler varianter av övningen, minst **1 med** och minst **1 utan** tinnitus, och vilka datum registreringarna i tabellen kommer att gälla.

Genomför övningen:

- Bestäm vilken övning du ska göra och vad du ska börja fokusera på.
- **Slappna av** med tillämpad avslappning (måste ej göras varje gång).
- Fokusera på den första av de två saker som ingår i övningen.
- **Växla fokus** efter 15–30 sekunder.
- Fortsätt **byta fokus 3–5 gånger**. Tappar du koncentrationen så **återgå** till det du senast fokuserade på och fortsätt med övningen.

Registreringar efter övningen: Markera att du gjort övningen och skriv gärna en kommentar om den. I slutet av veckan sätter du betyg från 1 (mycket dåligt) till 5 (mycket bra) på hur du tycker att varje variant av övningen fungerat.

Två saker att skifta fokus mellan	Datum (skrivs som dag/mån, t.ex. 24/8)										Betyg (1–5)	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
	Kommentar:											
	Kommentar:											
	Kommentar:											

TANKARS BETYDELSE 1: HITTA TANKAR OM TINNITUS

När ska du leta efter tankar?

- Under **minst 5 minuter** i början och slutet av veckan.
- När **tinnitus stör dig** eller du blir påmind om den på annat sätt.
- När du, oavsett anledning, **upplever något negativt**, t.ex. irritation, nedstämdhet eller oro.
- Ha **alltid** det här pappret med dig och skriv ner tankarna **så fort som möjligt**.

Hur hittar du tankar?

- Läs "**Vanliga tankar om tinnitus**" och fundera på hur du själv tänker.
- Tänk igenom **negativa händelser den senaste tiden** och vad du tänkte då.
- Blunda och **föreställ dig en negativ händelse** som har med tinnitus att göra. Lagg märke till vilka tankar du får.
- **Fråga dig själv** i negativa situationer: "Vad kan det här leda till?", "Vad är det som gör mig bekymrad med det här?" och "Vad säger det här om mig, andra eller världen i stort?".
- Skriv ner **även positiva tankar** du har om tinnitus.

Skriv ner situationer, tankar och känslor

Även om du inte hittar en perfekt formulering av det du tänker så skriv ner tanken ändå. **Skilj mellan tanke** (ofta en eller två meningar) **och känsla** (ofta bara ett ord för en känsla). Formulera tankarna som **påståenden istället för frågor**.

Situation	Tanke	Känsla

TANKARS BETYDELSE 2: ANALYSERA OCH HANTERA TANKAR

Förberedelser: Välj ut 2–5 frågor, tankefallor, tinnitusmyter eller andra sätt att hantera negativa tankar på och skriv in dessa.

Frågor att ställa till dig själv	
Tankefallor och tinnitusmyter	
Andra sätt att hantera negativa tankar	

Använd tankeverktyget:

- **Skriv ner** negativa tankar, både nya och tidigare nedskrivna från steg 1, samt analyser och frågor om dem, alternativa tankar, tankefallor, tinnitusmyter och/eller hur du ska hantera tankarna. Ägna **minst 20 min i början och slutet** av träningsveckan åt detta.
- **När du besväras av en negativ tanke – använd de metoder du skrivit upp!** Utvärdera och ställ frågor om den negativa tanken, påminn dig om din analys, tänk eller läs alternativa tankar eller hantera situationen på något av de andra sätten som finns beskrivna. Gör detta även om det känns svårt, onaturligt eller ineffektivt till en början. Repetera det som står om metoderna.
- **Registrera ofta!** Det hjälper dig att komma ihåg hur du ska hantera dina negativa tankar. Skriv genast ner nya tankar och sätt att hantera dem. Skriv gärna kommentarer och sätt betyg från 1–5 i de två tabellerna när du några gånger har provat olika sätt att hantera en viss tanke.

Negativ tanke	Tankeanalys, frågor, alternativa tankar och sätt att hantera dem

OMTOLKNING AV TINNITUS

(3–10 minuter, minst 1 gång om dagen)

Förberedelser: Bestäm 1 eller 2 sätt att omtolka tinnitus, vilken positiv bild du ska sätta in det omtolkade tinnitusljudet i och hur du kan minska volymen på det.

Genomför övningen:

- **Slappna av** ordentligt under 3–5 minuter någonstans där det är lugnt och tyst.
- **Föreställ dig den positiva bilden** och undersök den aktivt med din syn, hörsel, känsel, smak och ditt luktsinne.
- **Fokusera på tinnitusljudet.** Undersök vilken volym och karaktär ljudet har och föreställ dig att det kommer från någonting i bilden.
- Föreställ dig att **du minskar volymen på ljudet** eller maskerar det med ett annat ljud.
- Se till att du är avslappnad och **fortsätt utforska** den positiva bilden och låt ljudet hamna i bakgrunden. Känn att du har kontroll över ljudet och fokusera på de trevliga delarna av bilden.

Registreringar efter övningen: Markera att du gjort övningen och skriv gärna en kommentar om hur det gick. I slutet av veckan sätter du betyg från 1 (mycket dåligt) till 5 (mycket bra) på hur du tycker att varje variant av omtolkningen fungerat.

Omtolkning av tinnitus, positiv bild och sätt att sänka volymen	Datum (skrivs som dag/mån, t.ex. 24/8)										Betyg (1–5)
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
Omtolkning: Positiv bild: Sänk volym:											
	Kommentarer:										
Omtolkning: Positiv bild: Sänk volym:											
	Kommentarer:										

EXPONERING FÖR TINNITUS

(10–30 minuter, 3–5 gånger i veckan)

Förberedelser: Fyll i rutan här nedanför i hur du tänkt exponera dig för tinnitus (t.ex. i ett tyst rum, med kåpor, bomull eller proppar). Väljer du att träna i vardagliga situationer så skriv ner i vilka och hur du ska gå tillväga. Exponerar du dig på flera olika sätt så numrera dem gärna.

Så ska jag exponera mig för tinnitus:

Genomför övningen: Planera först vad du ska göra direkt efter övningen.

- **Slappna av** ordentligt under 3–5 minuter.
- **Observera tinnitus** utifrån dessa frågor:
 - Hur låter det?
 - Påminner det om något?
 - Var sitter ljudet/Var kommer det ifrån?
 - Flyttar det sig?
 - Hur starkt låter det?
 - Är det ett eller flera ljud?
 - Ändras det på något sätt när du lyssnar på det?
- Blir du spänd eller uppvarvad så koncentrera dig i 1–2 minuter på att slappna av igen. Du kan också använda verktygen **omtolkning** eller **positiv bild**, men **fokusera alltid på tinnitusljudet**.
- Om **negativa tankar** dyker upp så ta en paus, skriv ner tankarna och fortsätt sedan övningen. Fokusera mer på tinnitus och mindre på de tankar som väcks.
- Fortsätt tills eventuellt **obehag minskat** eller det har gått 30 minuter. Gör övningen i **minst 10 minuter**, är den obehaglig bör du fortsätta längre med den.

Registreringar efter övningen: Fyll i tabellen direkt efter varje övningstillfälle.

Övningstillfälle	1	2	3	4	5
Kort kommentar (Hur gick det? På vilket sätt exponerade du dig?)					
Antal minuter					
Första minuten 1 = inget obehag 5–6 = tydligt obehag 10 = maximalt obehag					
Sista minuten 1 = inget obehag 5–6 = tydligt obehag 10 = maximalt obehag					
Mest fokus på tinnitus:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lika fokus på tinnitus & annat:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mest fokus på annat:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gör något roligt, engagerande eller distraherande efter övningen!

LJUDKÄNSLIGHETSTRÄNING

(Grundträning: minst 2 h/dag eller Intensivträning: minst 1 g/dag)

Förberedelser: Gör två listor med ljud/situationer – en för intensivträning (rangordnad) och en för grundträning. Använd ett instruktions- och registreringsblad för varje ljud du ska träna på. Välj utifrån tidigare träning ett ljud eller en situation att träna på och skriv ner det. Kryssa i om det gäller intensiv- eller grundträning och beskriv de steg (minst 3) du delar in träningen i.

Genomför övningen:

- **Välj steg.** Börja på steg 1. Byt till ett **svårare steg** när du övat på ett tidigare steg **5–10 gånger**, om steget du senast använde inte gav så mycket **obehag** eller då du klarat ett **intensivträningsljud i 5–10 minuter** eller ett **grundträningsljud i 2 timmar**.
- Följ instruktionerna för steget så noga du kan. **Undvik inte ljudet** mer än vad steget tillåter genom att t.ex. sätta händerna för öronen eller sänka volymen.
- Försök hela tiden **utöka tiden**. Undvik att avbryta tidigare än du tänkt, planera då hellre redan från början att börja med en väldigt kort träningstid och öka sedan långsamt.

Efter övningen: Varje gång du tränar på ett ljud räknas som ett övningstillfälle, oavsett vilket steg du använt. Gå till den första tomma kolumnen och markera **vilket steg** du använde, skriv hur länge (timmar eller minuter) du tränade och **hur obehagligt** det var. Fundera på om det nästa gång är dags att byta steg och om du ska börja träna på nya ljud eller situationer du undviker.

Ljud/situation att träna på:	<input type="checkbox"/> Intensivträning		<input type="checkbox"/> Grundträning		Övningstillfälle					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beskrivning av steg										
<i>Steg 1</i>										
<i>Steg 2</i>										
<i>Steg 3</i>										
<i>(Steg 4)</i>										
<i>(Steg 5)</i>										
TID Timmar (vid grundträning) Minuter (vid intensivträning)										
Obehag (1–10)										

SÖMNRÅD**(Följ råden noga varje dag, kväll och natt)**

Förberedelser: Skriv vilka råd du tänker prova, beskriv tydligt hur du ska göra. Fyll i vilka datum du kommer att använda sömnråden, börja med dagens datum.

Registrering varje morgon: Registrera varje morgon hur väl du följt vart och ett av råden. Utgå från frågan "Har jag följt det här sömnrådet sedan igår morse?". Kryssa i "ja" om du följt det helt och hållet, "delvis" om du följt det till viss del men inte fullt ut eller "nej" och du inte alls följt det eller gjort det på fel sätt. Skriv ner de olika tiderna längst ner i tabellen om det behövs. I slutet av veckan sätter du betyg från 1 (mycket dåligt) till 5 (mycket bra) på de olika råden.

Sömnråd (Skriv ner tydligt och konkret så att du själv kan följa råden)	Följt råd?	Datum (Skrivs som dag/mån, t.ex. 24/8)										Betyg (1-5)
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ja delvis nej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lade mig för att sova klockan	X											
Klev upp för att börja dagen klockan	X											
Sovtid mellan dessa tidpunkter (antal timmar)	X											
Sovtid övrig tid, t.ex. på dagen (antal timmar)	X											

KONCENTRATIONSÅD

(Följ råden vid minst 5 tillfällena under en vecka)

Förberedelser: Skriv ner **minst 1 koncentrationskrävande aktivitet** i tabellen nedan, gärna flera. Fyll i den nedersta tabellen i vilka råd du ska prova. Se till att beskriva råden klart och tydligt så att du lätt förstår hur de ska följas.

Koncentrationskrävande aktiviteter/uppgifter att träna på

1	
2	
3	
4	
X	Övriga aktiviteter:

Registreringar efter övningen: Fyll efter varje övningstillfälle i **den aktivitet du utförde, hur lång tid du höll på och vilka råd** du använde. Använd du innan själva övningstillfället råd om planering och prioritering så kryssar du för även dessa råd. I slutet av veckan sätter du **betyg** från 1 (mycket dåligt) till 5 (mycket bra) på hur bra de olika koncentrationsråden fungerat.

Koncentrationsråd (Beskriv dem tydligt så att du lätt kan följa dem)	Övningstillfälle										Betyg (1-5)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Aktivitet/situation (skriv siffra eller ett X för "övrig aktivitet")											
Tid som aktiviteten varade (skriv om det är i timmar eller minuter)											

HÖRTAKTIK

(I situationer där du har svårt att höra)

Förberedelser: Skriv de råd du tänker använda på ett tydligt och lättförståeligt sätt.

Använd hörselråden: Se till att använda råden när du hamnar i situationer där du har svårt att uppfatta det du vill höra. För att du ska kunna prova råden många gånger är det bra om du medvetet söker upp situationer där du brukar ha svårt att höra.

Registreringar efteråt: Sätt en markering efter varje råd när du har använt det. I slutet av veckan sätter du betyg från 1–5 (1 = mycket dåligt; 5 = mycket bra) på hur bra de olika råden fungerat.

Råd för att underlätta hörandet (Beskriv dem så att du lätt förstår hur du ska göra)	Antal gånger	Betyg (1–5)

Att underlätta för den som har svårt att höra

Följande saker gör att personer med hörselnedsättning bättre följer med i det du säger:

- Tala i god belysning och rakt framifrån. Det är viktigt att den som har svårt att höra kan se ditt ansikte ordentligt.
- Tala tydligt i normal samtalston utan att överdriva.
- Tala långsamt.
- Se till att fånga uppmärksamheten hos den du vill prata med, t.ex. genom att börja med att säga namnet på personen. Det minskar risken att den som har svårt att höra missar de första orden.
- Om den andra inte uppfattar vad du sagt så säg det på ett annat sätt istället för att bara upprepa dig. Det finns vissa ord som kan vara extra svåra att höra.
- Håll inte för munnen med handen, t.ex. om du röker, äter eller vilar hakan i handen.
- Minska bakgrundsljud genom att flytta bort från störande ljudkällor eller stänga av dem.
- Försök hålla dig nära den andra när du talar.
- Markera när du byter samtalsämne så att den andra vet vad samtalet handlar om.
- Ställ frågor och se till att den som har svårt att höra är aktiv i samtalet.

UTVÄRDERING AV VECKANS TRÄNING

(Fyll i när du är klar med en vecka och innan du börjar på en ny)

Utvärdera: Skriv in alla verktyg du planerat att använda under veckan, notera vilken vecka det gäller. Skatta hur ordentligt du provat verktyget, vilken effekt det givit och hur viktigt det är för dig från 1 till 5. Skriv en nolla eller ett streck under "Provatt" och "Effekt" om du inte provat verktyget alls. Skriv också ner dina viktigaste kommentarer om verktyget. För detaljerade instruktioner, se kapitel 22 i boken.

Fortsatt träning: Bestäm med hjälp av kapitel 22 i boken hur du ska gå vidare med varje verktyg och skriv ner en kort kommentar om detta.

Vecka	Verktyg <i>(Ett verktyg kan återkomma flera gånger)</i>	Provatt <i>(1–5)</i>	Effekt <i>(1–5)</i>	Hur viktigt <i>(1–5)</i>	Kommentarer <i>(Provatt ordentligt? Stött på problem? Löst dem? Förstått syftet? Lång- och kortsiktiga effekter? Fortsätta träna?)</i>

BEHANDLINGSUTVÄRDERING OCH FRAMTIDSPLANERING

(Fyll i när du är klar med hela behandlingen)

Utvärdera: För varje verktyg ska du skatta hur ordentligt du provat det under behandlingstiden, vilken effekt det givit och hur viktigt det är för dig. Gör skattningen mellan 1 (knappt provat alls, mycket dålig effekt respektive mycket oviktigt verktyg) till 5 (provat mycket ordentligt, mycket bra effekt respektive mycket viktigt verktyg). Skriv en nolla eller ett streck i kolumnerna "Provatt" och "Effekt" om du inte provat verktyget alls, men skatta ändå hur viktigt du tror att det är. Skriv också ner dina viktigaste kommentarer om verktyget. För detaljerade instruktioner, se kapitel 22 i boken.

Planera: Utgå från det som står i kapitel 24 i boken och skriv ner hur du tänker fortsätta använda varje verktyg i framtiden.

Verktyg	Provatt (1-5)	Effekt (1-5)	Hur viktigt (1-5)	Hur ska verktyget användas i framtiden
Djupavslappning (Steg 1-3)				
Snabbavslappning				
Positiv bild				
Fokuseringsträning				
Exponering för tinnitus				
Omtolkning av tinnitus				
Tankars betydelse (Steg 1 och 2)				
Bakgrundsljud				
Ljudkänslighet				
Sömnråd				
Koncentrationsråd				
Hörtaktik				

POSITIVA OCH NEGATIVA BEHANDLINGSEFFEKTER

(Fyll i när du är klar med hela behandlingen)

Instruktioner: Skriv ner alla **viktiga negativa och positiva effekter** som du fått av behandlingen direkt när du avslutat den. Strunta inte i någon effekt bara för att du redan har utvärderat den när du gick igenom dina behandlingsmål. Kommentera också vid varje effekt om du tror att den är **långsiktig eller kortsiktig** och **vad som kan påverka den i framtiden**.

Positiva effekter	Framtida förändringar <i>(Är effekten kort- eller långsiktig? Vad kan komma att påverka den i framtiden?)</i>
Negativa effekter	Framtida förändringar <i>(Är effekten kort- eller långsiktig? Vad kan komma att påverka den i framtiden?)</i>

HANTERA FRAMTIDA PROBLEM OCH SVACKOR

(Fyll i när du är klar med och har utvärderat hela behandlingen)

Instruktioner: Fundera igenom vilka **problem du kan stöta på i framtiden** och skriv ner dessa. Formulera dem så konkret och tydligt som möjligt, skriv t.ex. inte bara "får mer tinnitusbesvär". Skriv sedan ner en plan för **hur du ska hantera varje problem**. Titta i kapitel 24 i boken för att få exempel på vilka problem som kan dyka upp och hur de kan hanteras.

Möjligt problem	Sätt att hantera

LATHUND FÖR BEHANDLINGEN

(Hjälp för den som går igenom hela behandlingen)

Förberedelser innan behandlingen (del 1)

- Läs igenom kapitel 1, 2 och 3.
- Bestäm hur du ska använda boken – endast läsa eller gå igenom behandlingen?
- Gör upp behandlingsmål, prioriteringar och ett behandlingsschema (kapitel 4).
- Du kan även besöka <http://medsys.uas.se/tinnitus> eller bokens hemsida www.studenlitteratur.se/tinnitus

Genomför behandlingen vecka för vecka (del 2)

Börja träningsveckan

- Välj flexibla verktyg. Prova inte för många samtidigt (se kapitel 3).
- Läs om verktygen. Du måste inte läsa allt, se kursiv text under verktygsrubrik för läsanvisningar.
- Skriv ut/kopiera instruktions- och registreringsblad och planera varje verktyg på dem.

Träna och prova verktygen!

- Prova verktyget och skriv kontinuerligt upp hur det går på instruktions- och registreringsbladet.
- Återgå till texten om verktyget om det behövs.
- Läs "Mer information om ..." om du vill veta mer om verktyget.
- Får du problem – titta under "Vanliga problem och hur du löser dem". Följ prioriteringarna du gjorde upp innan behandlingen eller gör om dem.
- Titta i kapitel 3 om du behöver hjälp med behandlingen i stort.
- Träna 7 dagar med verktygen, ibland kan det vara bra att utöka tiden en del, men försök klara av varje träningsvecka på max. 10 dagar.

Avsluta träningsveckan.

- Läs i kapitel 3 om du har svårt att avgöra om du är klar med en vecka.
- Fyll i alla instruktions- och registreringsblad helt och hållet (sätt t.ex. betyg).
- Utvärdera de verktyg du använt med hjälp av arbetsbladet "Utvärdering av veckans träning" (kapitel 22 i del 3).
- Bestäm om du ska fortsätta planera för, registrera och utvärdera några av denna veckas verktyg även nästa vecka.

Avsluta behandlingen och planera för framtiden (del 3)

- Utvärdera hur verktygen har fungerat totalt sett.
- Skriv ner hur dina behandlingsmål uppnåtts samt positiva/negativa effekter av behandlingen.
- Planera om och hur du ska fortsätta med varje verktyg.
- Gör en plan för hur du ska hantera framtida problem och svackor.