



HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester as
Lovisenberggata 15A, 0456 Oslo

Telefon: 32 22 65 00 (ikke sms)
E-post: post.rut@hlfbriskeby.no
Nettside: www.hlfbriskebyrut.no



Rehabilitering- og kurstilbud

Vi kan hørsel

«Vår visjon er å gjøre hverdagen enklere for landets hørselshemmede. Vi har som mål å bli utstillingsvindu for rehabilitering innen hørsel, men også når det gjelder lyd, akustikk og hørselsteknisk utstyr.

Jeg ønsker alle våre brukere velkommen til inspirerende og lærerike dager hos oss!»

Inge Bossen Thorsen
Daglig leder



Om HLF Briskeby RUT

HLF Briskeby rehabilitering og utadrettede tjenester as tilbyr landsdekkende kurs og rehabilitering for voksne innen hørselsrelaterte områder og ulike tjenester til unge med nedsatt hørsel. Fagkunnskap, erfaringsutveksling og økt innsikt i egen hørselsutfordring gir grunnlag for gode valg og nye mestringsstrategier for en bedre hverdag. Vi er eid av Hørselshemmedes Landsforbund og våre tjenester finansieres gjennom avtaler med Helse Sør-Øst, NAV og Utdanningsdirektoratet.



Her finner du oss

HLF Briskebys rehabilitering og kurs for voksne er lokalisert i Diakonissehuset på Lovisenberg i Oslo. Flybussen fra Gardermoen stopper i gangavstand fra våre lokaler, og det er flere busser i nærheten som går til og fra Oslo sentrum. Det finnes parkeringsplasser på området, men vi oppfordrer deg til å benytte offentlig transport. Vår adresse er Diakonissehuset, Lovisenberggata 15A, 0456 Oslo.

REHABILITERING

TINNITUS

MENIERE

SVIMMELHET OG BALANSEUTFORDRINGER

COCHLEAIMPLANTAT (CI)

PRAKTISKE OPPLYSNINGER FOR REHABILITERING

Det legges vekt på hvordan egne ressurser kan brukes for å oppnå bedring av helse og livskvalitet. Hos oss vil du møte et tverrfaglig team bestående av øre-nese-hals-spesialister, audiopedagoger, audiografer, psykomotoriske fysioterapeuter, arbeidskonsulent og psykiatrisk sykepleier.

Egenandel

Rehabiliteringen finansieres av Helse Sør-Øst. Du betaler egenandel etter gjeldende satser. Egenandelen går på egenandelstak 2.

Søknadsprosedyre

Du må ha henvisning av lege/spesialist for å delta på rehabilitering. Spesialist i helseforetak kan sende henvisning direkte til HLF Briskeby elektronisk / per post. Fastlege / privat ØNH-spesialist må sende henvisning til Regional koordinerende enhet (RKE) for godkjenning. Legenotat og audiogram skal legges ved henvisning. For mer informasjon og søknadsskjema: hlfbriskebyrut.no/rehab





MENIERE

- Gruppetilbud med individuell oppfølging (gruppestørrelse: 15–18 personer)
- Dagtilbud med varighet på 2 + 1 uke
- Kunnskap om sykdommens faser, hvilke følger som kan oppstå og hvordan du kan håndtere disse.
- Du møter et tverrfaglig team og får en primærkontakt som følger deg gjennom forløpet.
- Dere vil ha faste individuelle samtaler med fokus på kartlegging, rehabiliteringsplan, oppfølging av rehabiliteringsplanen og veien videre.

Les mer: hlfbriksbyrut.no/meniere

TINNITUS

- Gruppetilbud med individuell oppfølging (gruppestørrelse: 15–18 personer)
- Dagtilbud med varighet på 2 + 1 uke
- Kunnskap om hva tinnitus er, hvorfor det oppstår, og hvordan du kan håndtere følgene av det.
- Du møter et tverrfaglig team og får en primærkontakt som følger deg gjennom forløpet.
- Dere vil ha faste individuelle samtaler med fokus på kartlegging, rehabiliteringsplan, oppfølging av rehabiliteringsplanen og veien videre.

Les mer: hlfbriksbyrut.no/tinnitus



SVIMMELHET- OG BALANSE

For personer med svimmelhet- og balanseutfordringer knyttet til vestibulære lidelser.

- Gruppetilbud med individuell oppfølging (gruppestørrelse: 15 personer)
- Dagtilbud med varighet på 2 + 1 uke
- Kunnskap om balansesystemet og hva som påvirker dette, og verktøy for å mestre plagene svimmelhet og balanseutfordringer kan føre til
- Du møter et tverrfaglig team og får en primærkontakt som følger deg gjennom forløpet.
- Dere vil ha faste individuelle samtaler med fokus på kartlegging, rehabiliteringsplan, oppfølging av rehabiliteringsplanen og veien videre.

Les mer: hlfriskebyrut.no/svimmelhet



COCHLEAIMPLANTAT (CI)

Vi har rehabiliteringstilbud både til deg som vurderer å søke om CI, snart skal få CI, eller for deg som allerede har CI. Vi har tilbud både i gruppe og individuelt. Tilbudet «mens vi venter» er for deg som vurderer eller venter på CI-operasjon, og tilbudet «for deg som har CI» er for deg som har CI.

Mens vi venter

«Mens vi venter» er et tilbud for deg som vurderer å søke om eller venter på CI-operasjon. Over to dager får du informasjon om hva som skjer på Rikshospitalet før, under og etter operasjonen, samt hva du selv kan gjøre for å få best mulig utbytte av ditt cochleaimplantat. Tilbudet gis i samarbeid med OUS Rikshospitalet. HLF Briskeby dekker opphold på Gjestehuset Lovisenberg for dem som har behov for det.

For deg som har CI

«For deg som har CI» er et gruppetilbud for inntil 18 personer. Du vil få kunnskap om tekniske hjelpemidler, lyttetrening, kommunikasjonsstrategier, stressmestring og hvordan leve et godt sosialt liv som CI-bruker. Tilbudet går over to samlinger à 3 dager og HLF Briskeby dekker opphold på Gjestehuset Lovisenberg for dem som har behov for det.

Individuelt tilbud

Både kommende og eksisterende CI-brukere kan få individuell oppfølging på HLF Briskeby. Denne oppfølgingen skreddersys til hver enkelt ut fra deres individuelle behov, og kan bl.a. omfatte oppfølging av audiopedagog ved lydpåsetting, psykomotorisk fysioterapi, veiledning i bruk og stell av CI, veiledning om tiltak, virkemidler og rettigheter i arbeidslivet, kommunikasjonstrening med mer. Dette er et løpende tilbud uten faste datoer. Datoer avtales individuelt. Lurer du på om dette er noe for deg, ikke nøl med å ta kontakt med oss!

Les mer: hlfriskebyrut.no/ci

KURS

YRKESAKTIV MED NEDSATT HØRSEL

LEVE MED NEDSATT HØRSEL

TINNITUSMESTRING

MENIERE

BALANSEKURS

CI - MENS VI VENTER

FOR DEG SOM HAR CI

PRAKTISKE OPPLYSNINGER FOR KURS

Kursdeltakerne som har behov for det bor på Gjestehuset til Lovisenberg. Gjestehuset har hyggelige rom og med god tilgang til bad og oppholdsrom. Det er gangavstand til handlegater og parker, og det er kiosk og dagligvare på området. Overnatting og måltider er inkludert.

Varighet:

Kursene går over 3 samlinger à 3 dager, (totalt 9 dager), bortsett fra CI- og balansekursene som går over 1-2 samlinger.

Kursavgift:

Reiseutgifter dekkes på rimeligste måte av NAV mot dokumentasjon.

Påmelding:

Du trenger ikke henvisning fra lege for å delta på kurs. Du kan melde deg på kurs her www.hlfbriskebyrut.no, eller ringe oss for mer informasjon

Ønsker du å ha med pårørende/nærperson?

Pårørende og nærpersoner kan delta på kursene og vil bli tatt inn som fullverdige kursdeltakere såfremt søknad om deltakelse er godkjent av NAV.

Fravær fra arbeidsplassen:

Fravær fra jobb må avtales med arbeidsgiver eller som sykmelding fra din fastlege.

Kursene er definert av NAV som tilpasningskurs og er rettighetsbaserte etter folketrygdlovens §10-7.

YRKESAKTIV MED NEDSATT HØRSEL

Kurset er for deg som er yrkesaktiv, sykmeldt, på avklaring eller på vei inn i eller ut av arbeidsmarkedet og som opplever at hørselsutfordringene hemmer daglig kommunikasjon og deltagelse.

På kurset lærer du om eget hørselstap og hvilke konsekvenser det kan ha for deg i hverdagen. Arbeidsdagen kan oppleves stressende, slitsom og energikrevende når du i kommunikasjon mister viktig informasjon og sliter med å finne sammenhengen. Mange trekker seg fra krevende situasjoner som møter, konferanser og sosiale aktiviteter. Gjennom åpenhet, ny kunnskap, økt innsikt og erfaringsutveksling vil du kunne finne nye mestringsstrategier for å møte arbeidslivets utfordringer. Mål for kurset er å gi hørselshemmede i yrkesaktiv alder et helhetlig kurstilbud slik at forutsetningene øker for å kunne delta i et sunt og godt arbeidsliv.



TEMA:

- Endringsprosesser, aksept og erkjennelse
- Hva trenger du?
- Audiologi, hvordan forstå ditt eget audiogram
- Psykososiale utfordringer
- Kroppslige spenninger og stressmestring
- Tilrettelegging og hjelpemidler i arbeidslivet
- Hvordan skape åpenhet og forståelse på arbeidsplassen

Les mer: hlffriskebyrut.no/yrkesaktiv

LEVE MED NEDSATT HØRSEL

Kurset passer for alle voksne, og alle grader av hørselstap. Kurset egner seg også godt for pårørende.

Å leve med nedsatt hørsel er en sammensatt utfordring. Selv med et lite hørselstap vil man oppleve at ens evne til å kommunisere blir påvirket, spesielt i støyende omgivelser, som for eksempel i selskap og på kafé. Kurset er spesielt godt egnet for deg som ønsker grunnleggende kunnskap om hørselstap, hvilke konsekvenser det medfører og hvordan du ved hjelp av kunnskap og verktøy kan leve et godt liv.



TEMA:

- Kommunikasjonsstrategier
- Hørsel og hørselstap
- Høreapparat og tekniske hjelpemidler
- Sosialt liv med nedsatt hørsel
- Kognitive teknikker
- Stressmestring og avspenning
- Hvordan balanse og nedsatt hørsel henger sammen

Les mer: hlffriskebyrut.no/leve

TINNITUSMESTRING

Kurstilbudet gjelder for deg som opplever å ha plagsom tinnitus, og som ønsker å gjøre noe med det.

Tinnitus (øresus) er en opplevelse av lyd i ørene eller hodet som ikke kommer fra en ekstern kilde. På kurset får du kunnskap om hvordan tinnituslyden oppstår og hvorfor den utvikler seg til å bli en plage. Du vil lære om muligheter du selv har til å redusere plagene og mestre hverdagen bedre og til å gjenopprette balansen, både fysisk og mentalt.



TEMA:

- Hva er tinnitus og hvordan redusere plagene?
- Hjernens bearbeiding og tolkning av lyd (nevrofysiologisk læringsmodell)
- Tankeprosesser, mestringsstrategier og nyttige verktøy (kognitiv læringsmodell)
- Kroppsbevissthet, avspenningsteknikker og stressmestring
- Erfaringsutveksling i grupper

Les mer: hlffriskebyrut.no/tinnitusmestring

MENIERE

Kurset passer for personer med meniere og menierelignende tilstander. Kurset egner seg også godt for pårørende.

Meniere er en kronisk sykdom med usystematiske og uforutsigbare svimmelhetsanfall, tinnitus, doctfølelse og etter hvert nedsatt hørsel. Fokus på kurset er først og fremst rettet mot plagene som kan oppstå som følge av anfallene. Gjennom kunnskap og veiledning gis kursdeltakerne forutsetninger for å mestre både hverdagsliv og arbeidsliv på best mulig måte.



TEMA:

- Hjernen og balansesystemets betydning
- Informasjon om meniere og menierelignende tilstander
- Balansetrening og spesifikke øvelser
- Hørselstap og tinnitusmestring
- Stressmestring og avspenning

Les mer: hlffriskebyrut.no/meniere

BALANSEKURS

Dette er et kurstilbud for deg med hørselsrelaterte utfordringer og som samtidig har balanseutfordringer.

Vår erfaring er at mennesker med hørselsrelaterte utfordringer ofte sliter med balanseproblematikk. Synet blir ofte overbelastet på grunn av hørselsnedsettelsen og samkjøringen mellom øynene og ørets balanseorgan forstyrres.

Hørselsrelaterte utfordringer og annet stress setter seg i kroppen som spenninger som også kan påvirke balansen. Bedre balanse kan gjøre det lettere å mestre hørselsutfordringer. På kurset lærer du hvordan egne ressurser kan brukes for å oppnå bedring både fysisk og psykisk.



TEMA:

- Balansens betydning
- Balansetrening
- Nevrofysiologi, kognitive mestringsstrategier
- Kroppsbevissthet og stressmestring
- Avspenningsøvelser og andre øvelser
- Audiologi

Les mer: hlfbiskebyrut.no/balansekurs



CI-MENS VI VENTER

I samarbeid med Rikshospitalet har HLF Briskeby tilpasningskurs for personer som vurderer eller venter på CI-operasjon.

På kurset får du informasjon om hva som skjer på Rikshospitalet før, under og etter operasjonen, samt hva du selv kan gjøre for å få best mulig utbytte av ditt cochlea-implantat. Du møter fagfolk som veileder om utfordringer du vil møte underveis, og hvordan du kan trene på egen hånd for å lære å høre best mulig med CI, slik at du kan ta informerte valg knyttet til CI og eventuell påfølgende prosess.



TEMA:

- Forventninger og utfordringer med CI
- Hva skjer på Rikshospitalet før, under og etter operasjonen?
- Hvordan lære å høre med CI?
- Hvorfor er avspenning, stressmestring og balansetrening viktig i rehabilitering før og etter CI-operasjon?
- Praktiske tips og tekniske løsninger med CI

Les mer: hlfbrikskebyrut.no/ci

FOR DEG SOM HAR CI

Dette er et kurstilbud for deg som er CI-bruker.

Hvis du ønsker å lære mer om hva du kan gjøre for å fungere optimalt i hverdagen som CI-bruker er dette kurset noe for deg. På kurset drøfter vi erfaringer fra hverdagen med CI, trener på vanskelige kommunikasjonssituasjoner og på å styrke tilliten til deg selv og din CI-hørsel. Du vil bli tryggere på deg selv som samtalepartner og din kompetanse til å takle kommunikasjonssituasjoner du opplever som kompliserte og krevende.



TEMA:

- Tekniske hjelpemidler for CI
- Strategier og lyttetrening som styrker din kommunikasjon
- Sosialt liv som CI-bruker
- Balansetrening og avspenningsøvelser for CI-brukere
- Nedsatt hørsel, stress og mestring
- Tiltak og virkemidler i arbeidslivet

Les mer: hlfbrikskebyrut.no/ci