

Internettbasert selvhjelpsprogram for Vestibulær Rehabilitering

- Strever du med langvarig svimmelhet og balanseforstyrrelser?
- Mener legen din at du kan ha nytte av et opptreningsprogram?
- Er du motivert for et 6 ukers kurs med egentrening?

- Vestibulær rehabilitering består av et sett med øvelser. Øvelsene er enkle og skal gi deg et lett ubehag som går raskt over.
- Øvelsene skal gjøres tre ganger om dagen og intensitet skal økes hver uke.
- Vestibulær rehabilitering har dokumentert effekt om det gjøres sammen med fysioterapeut, i kombinasjon med internettkurs og fysioterapeut, eller med et internettkurs alene.

Dette internettkurset er bygget på erfaringer fra pasientkurs i vestibulær rehabilitering ved nevrologisk avdeling i Molde. Kursene her har pågått i mer enn 20 år. I tillegg til erfaringene herfra, har vi tatt utgangspunkt i dokumentert kunnskap. Internettkurset viser videodemonstrasjon av øvelsene og du får også skriftlig og muntlig informasjon om svimmelhet, hvordan hjernen fungerer og om mestringsstrategier. Kurset ligger fritt tilgjengelig på NHI.no. Du kan søke det opp ved å skrive «Vestibulær rehabilitering» eller skrive inn: <https://nhi.no/for-helsepersonell/vestibular-rehabilitering>

Målgruppe

Kurset er designet for å hjelpe de som sliter med langvarig svimmelhet (PPPS). Langvarig svimmelhet oppstår vanligvis på bakgrunn av en eller flere akutte hendelser med svimmelhet. Virus på balansenerven (vestibulær nevritt), krystallsyke (BPPV), vestibulær migrene, skade av indre øret eller autonome forstyrrelser er de mest vanlige tilstandene som hos noen kan føre til langvarig svimmelhet. Det hender vi ikke finner en sikker årsak.



Kurset er utviklet av en faggruppe med utgangspunkt fra Molde Sjukehus og Sørlandet Sykehus sammen med NHI/Norsk Elektronisk Legehåndbok.

Siri Bakke Fysioterapeut, Molde sjukehus.

Guttorm Eldøen Spesialist øre-nese-hals og nevrologi, overlege Nevrologisk avdeling, Molde sjukehus.

Marit Horsgaard Holo Holo Fysioterapeut, Molde kommune.

Egil Jonsbu Spesialist i psykiatri, PhD, overlege Psykiatrisk avdeling, Molde sjukehus, førsteamanuensis ved NTNU.

Unn Ljøstad Spesialist i nevrologi, professor PhD, overlege Nevrologisk avdeling Sørlandet sykehus, Klinisk institutt 1 Universitetet i Bergen.

Ingard Løge Spesialist i allmenntmedisin, redaktør Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL).

Åse Mygland Spesialist i nevrologi, professor dr. med., overlege Nevrologisk avdeling Sørlandet sykehus, Klinisk institutt 1 Universitetet i Bergen.