

T.H.I.

CPR:

De nedenstående spørgsmål beskriver nogle af de problemer, man kan opleve i forbindelse med tinnitus. Sæt kryds ud for det svar, som passer bedst til din oplevelse *indenfor den sidste uge*, inklusive dagen i dag. Besvar venligst alle spørgsmål.

- | | | | | |
|-----|---|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| 1. | Har du svært ved at koncentrere dig pga. din tinnitus? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 2. | Gør din tinnitus det svært for dig at forstå, hvad andre mennesker siger? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 3. | Gør din tinnitus dig vred? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 4. | Gør din tinnitus dig forvirret? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 5. | Føler du dig desperat pga. din tinnitus? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 6. | Beklager du dig meget til andre over din tinnitus? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 7. | Giver din tinnitus dig vanskeligheder med at falde i søvn om aftenen? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 8. | Føles det som om, du ikke kan slippe væk fra din tinnitus? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 9. | Har din tinnitus indflydelse på din glæde ved sociale aktiviteter (f.eks. at gå ud at spise, gå i biografen o.lign.)? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 10. | Føler du dig frustreret pga. din tinnitus? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 11. | Føler du (i forbindelse med din tinnitus), at du har en forfærdelig sygdom? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 12. | Bevirker din tinnitus, at du har vanskeligt ved at nyde tilværelsen? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 13. | Giver din tinnitus dig problemer i forbindelse med dit arbejde eller dine hjemlige forpligtelser? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 14. | Føler du dig irriteret pga. din tinnitus? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 15. | Giver din tinnitus dig vanskeligheder med at læse? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |

Fortsættes...

- | | | | |
|---|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| 16. Gør din tinnitus dig ked af det? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 17. Føler du, at din tinnitus har givet dig problemer i forholdet til familie og venner? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 18. Er det vanskeligt for dig at vende din opmærksomhed bort fra din tinnitus mod andre ting? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 19. Føler du, at du ikke har kontrol over din tinnitus? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 20. Føler du dig træt pga. din tinnitus? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 21. Føler du dig deprimeret pga. din tinnitus? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 22. Får din tinnitus dig til at føle dig ængstelig eller bange? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 23. Føler du, at du ikke længere kan klare din tinnitus? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 24. Bliver din tinnitus værre, når du er stresset? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |
| 25. Får din tinnitus dig til at føle dig usikker? | ☐ Ja | ☐ Somme tider | ☐ Nej |

THI scoring og graduering

Spørgsmål besvaret med "JA" sammentælles med 4 point for hvert svar

Spørgsmål besvaret med "NEJ" sammentælles med 0 point for hvert svar

Spørgsmål besvaret med "sometider" sammentælles med 2 point for hvert svar

Resultatet sammentælles og sammenholdes med nedenstående scoring:

(THI 0-16)

Niveau 1 – meget let. Høres kun i stille omgivelser, overdøves let. Forstyrrer ikke søvnen eller daglige aktiviteter.

Dette niveau dækker de fleste, der har tinnitus, uden at være generet af det.

(THI 18-36)

Niveau 2 – let. Overdøves let af lyde i omgivelserne og glemmes under aktivitet. Kan af og til forstyrre søvnen, men ikke daglige aktiviteter.

(THI 38-56)

Niveau 3 – moderat. Bemærkes selv i normal baggrundsstøj, men daglige aktiviteter kan stadig udføres. Bemærkes mindre, når man er koncentreret. Det hænder at søvn og stille aktiviteter forstyrres.

De fleste mennesker med generende tinnitus bør kunne placeres på Niveau 2 eller 3.

(THI 58-76)

Niveau 4 – svær. Høres næsten hele tiden, overdøves sjældent eller aldrig. Forstyrrer søvnmønsteret og kan genere udførelsen af daglige aktiviteter. Stille aktiviteter påvirkes i generende grad. Der bør have været kontakt til (praktiserende eller otologisk uddannet) læge. Der er sandsynligvis, men ikke nødvendigvis, et høretab. I forhold til epidemiologiske data, er det sjældent at indplacere på dette niveau.

(THI 78-100)

Niveau 5 – Katastrofal. Alle tinnitussymptomer som på niveau 4 eller værre. Lægelig undersøgelse påkrævet. Der er sandsynligvis, men ikke nødvendigvis, et høretab. Der er antageligt tilstødende psykologiske problemer med kontakt til egen læge eller specialist/sygehus. I forhold til epidemiologiske data er det uhyre sjældent at indplacere på dette niveau.

Fra: McCombe, A., Baguley, D., Coles, R., Mckenna, L., McKinney, C. & Windle-Taylor, P. "Guidelines for the Grading of tinnitus severity: the results of a working group commissioned by the British Association of Otolaryngologists, Head and Neck Surgeons, 1999" In: Clin. Otolaryngol. vol. 26: 388-393, 2001. Oversat af arbejdsgruppen 2006