

Závěrečný projekt

Kateřina Petrášová

1) Téma, problém otázka, úvod a cíle výzkumu. Formulujte téma, problém, otázku svého výzkumu. Napište úvod (nejméně 1 odstavec), v němž představíte téma, vysvětlíte, co chcete zkoumat a proč je to zajímavé (přínosné). V dalším odstavci formulujte cíle vašeho výzkumu.

- **Téma:** Metody terapie tinnitu
- **Problém:** Metody terapie tinnitu u dospělých osob v České republice
- **Otázka:** Jaký vliv má volba terapie při odstraňování resp. zmírnění příznaků tinnitu?

Úvod:

Téměř každý z nás někdy zažil pískání, šumění, hučení nebo dunění v uších po poslechu hlasité hudby, při středoušních zánětech apod. Je to velmi nepříjemné a nedá se to ničím ovlivnit. Většina z nás ale měla to štěstí, že nám tyto nepříjemné pocity po chvíli vymizely. Mohou se ale kdykoliv znovu objevit a to v mnohem větší intenzitě a co hůř - nepřetržitě. Ušní šelest neboli tinnitus postihuje v České republice každého pátého až šestého člověka. Po 65. roce pak každého druhého. Snaha o hledání co nejefektivnější terapie při léčbě tinnitu představuje obrovskou naději pro osoby jím trpící. Tinnitus komplikuje lidem život ve všech složkách. Narušuje komunikaci s ostatními lidmi, postihuje vztahy, může dojít ke ztrátě zaměstnání a mnohdy se osoby kvůli tinnitu pokusí i o sebevraždu. Kvalita života osob s tinnitem se může rapidně snížit. Proto se život s tinnitem neobejde bez terapie. Tato diplomová práce se tedy bude zabývat tím, jaké existují metody terapie tinnitu a které z nich přinášejí nejlepší výsledky. Zkoumat bude rovněž účinnost a oblíbenost alternativní terapie u osob s tinnitem, dále pak příznaky, projevy a příčiny vzniku tinnitu, které se nejčastěji vyskytují.

Cíle:

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jaká terapie je při léčbě tinnitu u osob v České republice momentálně nejčastěji navrhována lékaři a jaká terapie dosahuje nejlepších výsledků.

Dílčí cíle jsou následující:

- Zjistit, jaké jsou alternativní terapie, které lidé s tinnitem upřednostňují.
- Zjistit nejčastější příčiny vzniku tinnitu a souvislost mezi nimi a účinností terapie.
- Zjistit nejčastější projevy tinnitu (pískání, hučení, šumění...).
- Pomoci zlepšit včasnost návštěvy lékaře po objevení prvních příznaků tinnitu.

2) Hlavní výzkumná otázka (1) a vedlejší výzkumné otázky (maximálně 5)

- **Hlavní výzkumná otázka:**
 - Jaký vliv má volba terapie při odstraňování resp. zmírnění příznaků tinnitu?
- **Vedlejší výzkumné otázky:**
 - Jaké existují nejúčinnější a nejoblíbenější metody alternativní terapie u osob s tinnitem?
 - Jaký vliv má příčina vzniku tinnitu na výběr metod terapie?
 - Co patří mezi nejčastější příčiny vzniku tinnitu?
 - Jaká je průměrná doba od objevení příznaků tinnitu do návštěvy praktického lékaře?

3) Uveďte, zda jste si vybrali kvalitativní nebo kvantitativní výzkumnou strategii a proč jste se tak rozhodli.

Pro diplomovou práci jsem si vybrala kvantitativní výzkum, a to z toho důvodu, že cílem je zjistit, jaké terapie tinnitu (i alternativní) se v České republice používají nejčastěji, jaké mají nejlepší výsledky a jaké nejvíce doporučují lékaři. Z důvodu potřeby většího množství dat k získání těchto informací, je tento průzkum nejvhodnější provést formou kvantitativní a to s použitím nestandardizovaných dotazníků. Práce bude dále doplněna třemi kratšími kazuistikami osob s tinnitem, které budou umožňovat poznat terapie tinnitu a tinnitus obecně mnohem hlouběji.

4) Hypotézy (minimálně 3):

1. Terapie tinnitu propojená s psychoterapií je při léčbě tinnitu účinnější než terapie nezahrnující psychoterapii.
2. Tinnitus se častěji objevuje u osob středního a vyššího věku než u osob mladších.

3. Čím je člověk více vystavován hluku, tím větší je riziko vzniku tinnitu.
4. Tinnitus se častěji než izolovaně objevuje spolu s dalšími onemocněními.

5) Seznam všech používaných konceptů a jejich definice (konceptualizace) a seznam indikátorů (operacionalizace)

Koncept: Terapie

Konceptualizace: Terapie je způsob léčení nějaké nemoci.

Operacionalizace:

- Indikátor č. 1 Péče lékaře
 - Frekvence návštěv
 - Dodržování rad lékaře
- Indikátor č. 2 Zkušenosti s terapiemi
 - Vyzkoušené terapie
 - Účinnost prodělaných terapií
- Indikátor č. 3 Alternativní terapie
 - Pohled na alternativní terapie
 - Vyzkoušené alternativní terapie
 - Subjektivně účinné alternativní terapie

Koncept: Psychoterapie

Konceptualizace: Psychoterapie je léčebné působení psychologickými prostředky.

Operacionalizace:

- Indikátor č. 1 Návštěvy psychologa
 - Frekvence návštěv psychologa
 - Pocity z návštěvy psychologa
- Indikátor č. 2 Používání relaxačních technik
 - Druhy využívaných relaxačních technik
 - Úspěšnost využívaných relaxačních technik
- Indikátor č. 3 Kvalita života
 - Míra spokojenosti
 - Sociální role

Koncept: Expozice hluku

Koncepcionalizace: Vystavování nežádoucímu a nepříjemnému zvuku, který má vysokou intenzitu nebo je dlouhodobý.

Operacionalizace:

- Indikátor č. 1 Hlučnost pracoviště
 - Vystavování dlouhodobě hluku
 - Vystavování nadměrné intenzitě hluku
- Indikátor č. 2 Hlučnost bydlení
 - Hlučnost prostředí (ulice), kde se nachází domov
 - Počet osob žijících v jedné domácnosti
- Indikátor č. 3 Poslech nadměrně hlasité hudby
 - Preferovaný styl hudby
 - Frekvence poslechu hudby
 - Hlasitost poslouchané hudby
 - Návštěva koncertů

6) Návrh metody sběru dat, výzkumné populace a vzorku. Jak budete sbírat data?

Co/kdo bude vaší výzkumnou jednotkou? Kdo bude vaší populací a vzorkem (máte-li ve výzkumu populaci a vzorek)? Jak je vyberete a kontaktujete? Od kolika výzkumných jednotek plánujete sbírat data?

Data budou zjišťována pomocí nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce. Výzkumnou jednotku představují dospělé osoby trpící tinnitem, kterých je plánováno získat cca padesát. Většina z nich bude kontaktována osobně, a to na setkání Klubu šelestářů v Praze, kde jim bude rozdán dotazník s žádostí o vyplnění. Někteří pak budou požádáni o pomoc s vyplněním dotazníku pomocí internetu, a to na výzvu uveřejněnou na webových stránkách www.gong.cz. Data ke kazuistikám budou získána od tří osob různého věku, které postihl tinnitus, a to pomocí rozhovorů a rozborů poskytnutých lékařských zpráv.

7) Úryvek z připravovaného nástroje sběru dat – z dotazníku nebo scénáře rozhovoru (včetně úvodu dotazníku, minimálně deset otázek i s variantami odpovědí), případně popis designu experimentu, pozorovacího schématu atd.

Vážená paní, vážený pane

Jsem studentkou oboru Speciální pedagogika na Masarykově Univerzitě a ráda bych Vás touto cestou požádala o pomoc při svém výzkumném projektu k diplomové práci, která se zabývá metodami terapie tinnitu. Byla bych Vám velice vděčná, kdybyste mohla/mohl věnovat několik minut tomuto jednoduchému dotazníku, vyplnit ho a navrátit zpět. Všechna data jsou anonymní a budou využita pouze pro účely výzkumného záměru.

Mnohokrát děkuji

Kateřina Petrášová

1. Pohlaví: Muž Žena

2. Věk:

3. Jak dlouho se u Vás příznaky tinnitu objevují?

4. Jak dlouhá doba uplynula od okamžiku, kdy se u Vás tinnitus objevil do první návštěvy lékaře?
 - a. Méně jak týden
 - b. 1 – 4 týdny
 - c. 1 – 3 měsíce
 - d. 4 – 6 měsíců
 - e. 7 měsíců – 1 rok
 - f. 1 – 2 roky
 - g. Déle než 2 roky
 - h. Lékaře jsem zatím nenavštívil/a

5. Jaká byla příčina vzniku tinnitu
 - a. Hlasitý zvuk – jaký? _____
 - b. Onemocnění – jaké? _____
 - c. Dlouhodobé vystavování hluku (např. v práci)
 - d. Úraz – jaký? _____
 - e. Stres
 - f. Jiné – uveďte, prosím, jaké _____

6. Jak se u Vás tinnitus projevuje?

- a. Pískání
- b. Hučení
- c. Šumění
- d. Dumění
- e. Zvonění
- f. Jiné – uveďte: _____

7. Má tinnitus vliv na kvalitu Vašeho života?

- a. Ano
- b. Ne

8. Co Vám tinnitus nejvíce komplikuje?

- a. Osobní život
- b. Pracovní život
- c. Odpočinek a relaxaci
- d. Jiné - uveďte: _____

9. Léčíte se s tinnitem?

- a. Ano
- b. Ne

10. Vyhledal/a jste kvůli tinnitu pomoc psychologa?

- a. Ano
- b. Ne

11. Jaké terapie tinnitu jste již vyzkoušel/a?

- a. Infúzní terapie
- b. Hyperbarická oxygenoterapie
- c. Medikamentózní léčba
- d. Magnetická terapie
- e. Laserová terapie
- f. Rehabilitační terapie
- g. Chirurgická terapie
- h. Maskování tinnitu

- i. Psychoterapie
- j. Jiné: (napište prosím jaké) _____

12. Která terapie Vám nejvíce pomohla? (jestliže Vám nepomohla žádná terapie, napište, prosím, žádná; jestliže Vám pomohlo více terapií, napište všechny jejich názvy)

13. Využíváte v léčbě tinnitu alternativní terapii?

- a. Ano
- b. Ne

14. Jestliže ano, které alternativní terapie se u Vás osvědčily?

15. Máte své vlastní „triky“ na zmírnění obtíží (např. hudba, zpěv, televize)? Napište je prosím.

8) Zamyšlení se nad možnými praktickými a etickými problémy při výzkumu (souvislý text, minimálně 1 odstavec) Jaké praktické a etické problémy budete ve výzkumu pravděpodobně řešit? Máte představu o tom, jak?

Myslím, že největším problémem, který se v průběhu realizace mého výzkumu vyskytne, bude sehnat dostatečné množství ochotných lidí, kteří trpí tinnitem a vyplní mi dotazník. Jelikož součástí výzkumu bude i oslovení několika praktických lékařů a otorinolaryngologů, i tady se myslím objeví problém s jejich ochotou podílet se na mém výzkumu. Další potíží, která by mohla nastat, je přecitlivělost dotazovaných na toto téma. Ne každý se chce vyjadřovat o tom, jak tinnitus postihl jeho kvalitu života apod.

9) Seznam relevantní literatury (minimálně 10 položek) dle platné citační normy.

- 1) BYTEŠNÍKOVÁ, I., HORÁKOVÁ, R., KLENKOVÁ, J. *Logopedie a surdopedie*. Texty k distančnímu vzdělávání. Brno: Paido, 2007. 100 s. ISBN 978-80-7315-136-2.

- 2) HAHN, A. a kolektiv, *Otorinolaryngologie a foniatrie v současné praxi*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. 392 s. ISBN: 978-80-247-0529-3.
- 3) HAHN, A. *Vertigo, tinnitus a Meniérova choroba v ordinaci praktického lékaře*. Praha: Vesmír, 2001. ISBN 80-85977-38-9.
- 4) KOVÁČ, D. *Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového milénia*. In: *Československá psychologie*, 2001, roč. 45, č. 1, s. 33-44. ISSN 0009-062X.
- 5) KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
- 6) KULKA, J. *Jak na tinnitus?* *Casua subita: Časopis pro lékaře v praxi*, 2006, roč. 9, č. 9, 10, s. 338, 349. ISSN 1212-0197.
- 7) SMOLÍK, P., HAHN, A. *Psychické poruchy a psychofarmaka u pacientů s tinnitem*. *Praktický lékař*, 1990, roč. 70, č. 3. s. 545-548.
- 8) ŠLAPÁK, I., FLORIÁNOVÁ, P. *Kapitoly z otorhinolaryngologie a foniatrie*. Brno: Paido, 1999. 85 s. ISBN 80-85931-67-2.
- 9) THORA, C. *Psychologie v léčbě šelestu*. *Psychologie dnes*, 2003, roč. 9, č. 6., s. 28-29. ISSN 1211-5886.
- 10) THORA, C., GOEBEL, G., *Tinitus: 100 otázek a odpovědí*, Praha: Triton, 2006. 100 s. ISBN 8072547399.
- 11) VALVODA, M. *Šelesty ušní, Tinnitus aurium*. Praha: Gong-Press, 1992. 34 s. ISBN BC187.
- 12) ZEMEK, R., *Migréna a tinnitus: možnosti alternativní léčby*, Praha: Meduňka, 2011. 119 s. ISBN 978-80-904750-4-5.

Mám pochybnosti o tom, jestli sdělení samotných postižených o tom, jakou terapii navrhl lékař, nebo jaká je neúčinnější, je opravdu validním indikátorem účinnosti terapií, nebo toho, co lékaři předepisují nejčastěji (nelze najít nějaké statistiky? Nelze studovat lékařské zprávy?). Dále lze předpokládat, že způsob kontaktování (přes Klub) nepovede k příliš reprezentativnímu vzorku – jaké procento lidí tam chodí? A nejsou to osoby specifického typu (extrovertní, toužící po informacích atd.), na rozdíl od těch, kteří toto nevyhledávají? Doporučuji tyto otázky promyslet a vyřešit, případně aspoň reflektovat třeba v metodologické části výzkumu. Dotazník je nedotažený, ale jeho problémy asi odstraní v předvýzkumu.