



TINNITUS

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n tiedotus- ja jäsenlehti 2/2021

• Audex yhteystiedot s. 7 • Syyskokouskuulumisia ja ansiomerkkejä s. 10 • Kokemustoimintaverkosto s. 13

Hallitus 2022

Puheenjohtaja

Leena Rekola

Muut jäsenet

Markku Toukola, varapuheenjohtaja

Anne Järvisalo, sihteeri

Kai Rus, jäsenkirjuri

Seppo Levinsalo

Jukka Lempiäinen

Juhani Eteläpää



Varajäsenet

Jouko Paljakka

Jorma Ruotsalainen

TULE MUKAAN

Liity jäseneksi
www.tinnitusyhdistys.fi

Tinnituslehti -lehti on Suomen Tinnitusyhdistys ry:n tiedotus- ja jäsenlehti

- Julkaisija: Suomen Tinnitusyhdistys ry
- Toimittaja: Leena Rekola
marleenarek@gmail.com
- Lehti ilmestyy 1-2 kertaa vuodessa
- Pankkiyhteys: LSOP FI25 5319 0420 0994 88
- 26. vuosikerta
- SSN 1456-8586
- Kotisivut www.tinnitusyhdistys.fi

Kotisivut <http://www.tinnitusyhdistys.fi>

Kohti kevättä valoisalla mielellä

Viimeiset pari vuotta ovat Tinnitusyhdistyksen toiminnassa olleet melkein pysähdyksissä.

Emme ole voineet järjestää yleisötahtumia, emme ole myöskään voineet palata entiseen käytäntöön käydä kertomassa yhdistyksissä Tinnitusyhdistyksen toiminnasta.

Viime vuoden helmikuussa olimme Kuuloliiton korvalääkäri Elina

Rytsölän kanssa suunnitelleet yleisöluentoa Valkeakoskelle, mikä sitten oli pakko peruuttaa vain pari päivää pandemian yleistymisen takia. Tämä puolitoista vuotta ovat olleet hiljaiseloa, mikä ei välttämättä tinnituksesta kärsivälle ole hyvä asia. Tinnitus ahdistaa ja tuntuu aina pahemmalta, kun virikkeet ja toiminta ovat vähän jäissä. Tinnituksen palvelupuhelin on kyllä käytössä ja siihen vastataan joka päivä mahdollisuuksien mukaan. Myös Kuuloliiton palvelupuhelin toimii maanantaisin 9-15.

Syksyllä on avautunut vähitellen vertaistukitoiminta, Turussa, Tampereella, Helsingissä, Kouvolassa ja Vaasassa. Olemme käyneet neuvotteluja eri yhdistysten edustajiin niillä alueilla, joissa ei tällä hetkellä ole tinnitusvertaistapaamisia. Oulun seutu ja Pohjois-Suomi ovat tällä hetkellä ilman vertaistukihenkilöä.

Myös kuulotahtumia ja -luentoja aletaan pikkuhiljaa järjestää. Lapualla ja Vaasassa oli marraskuussa yleisöluento kuulosta ja tinnituksesta. Korvalääkäri Elina Rytsölä puhui kuulosta ja tinnituk-



sesta, Eero Pitkänen Vaasasta kertoi omakohtaisesta tinnituskokemuksestaan ja minä olin mukana puhumassa Tinnitusyhdistyksestä. Kuopiossa on joulukuussa kahden päivän kurssi kokemustoimijoille.

Kuuloliitto järjestää yhden kaksipäiväisen tinnituskursin vuodessa. Tänä vuonna se oli Tampereella, missä sain olla myös mukana kertomassa Tinnitusyhdistyk-

sen toiminnasta. Kuuloauto on kiertänyt tänä syksynä enemmän Suomen itäpuolta, mutta ensi keväänä sen on tarkoitus kiertää myös länsipuolta. Kuuloautotahtumassa olemme myös olleet mahdollisuuksien mukaan ollut mukana ja luennoimassa tinnituksesta.

Tämän korona-ajan jälkeen tuntuu entistä tärkeämmältä tavata ihmisiä ja järjestää vertaistukitapaamisia.

Tavoitteena on järjestää vertaistukitapahtumia ja erilaisia yleisötahtumia tulevaisuudessa enemmän. Tähän toimintaan toivomme lisää aktiivisia henkilöitä toimimaan ja saada koko maan kattava verkosto vertaistukihenkilöistä. Olemme myös Kuuloautokierroksella mukana mahdollisuuksien mukaan.

Toivomme että ensi vuosi näyttää valoisammalta, saadaan ”selätettyä” tuo koronapeikkokin.

Vertaistukitapaamisissa kohdataan samaa kokeva henkilö, voidaan luottaa ja vaihtaa kuulumisia, kuunnella ja tuntea yhdenvertaisuutta. Ryhmässä voi saada myös vinkkejä omiin ongelmiin.

Yhdistysuutisia

Suomen Tinnitusyhdistyksen keväältä syksyyn siirretty kevätkokous pidettiin 8.8.2021 LINK Lahden järjestökeskuksessa. Nuijan varressa kokousta veti yhdistyksen puheenjohtaja Leena Rekola. Käsiteltävinä olivat normaalit sääntöjen määräämät asiat.

Toimintakertomus vuodelta 2021 käsiteltiin ja hyväksyttiin. Koronaviruksen aiheuttamat rajoitukset näkyivät toiminnan vähentymisenä. Kuluva vuosi on kulunut samoissa merkeissä, mutta toivottavasti nyt syksyllä voimme jatkaa ainakin vertaistukiryhmien toimintaa.

Samoin käytiin läpi tilinpäätösasiakirjat ja luettiin toiminnantarkastajan kertomus. Toimijoille myönnettiin vastuuvapaus yksimielisesti. Puheenjohtaja ja hallitus kiittävät luottamuksesta.

Kuuloliiton liittokokoukseen Suomen Tinnitusyhdistyksen edustajaksi valittiin hallituksen jäsen Jukka Lempiäinen Espoosta.

Kevätkokouksessa oli mukana myös Kuuloliiton järjestötyön asiantuntija Margit Hassinen. Hän tulee toimimaan jatkossa neuvonantajana ja yhteysthenkilönä Kuuloliiton suuntaan. Saimme jo nyt arvokkaita tietoja ja ohjeita. Jatkossa yhteistyö Kuuloliiton kanssa tulee tehostumaan.

Suomen Tinnitusyhdistyksen pitkäaikainen jäsenkirjuri Petri Kekkonen oli ilmoittanut, että hän ei jatkossa ole käytettävissä ko. tehtävään. Kevätkokousta edeltäneessä hallituksen kokouksessa valittiin jatkajaksi **Kai Rusi** Turusta.

Kokouksen jälkeen keskusteltiin jälleen tiedotuksesta ja koko valtakunnan alueella olevan jäsenistön saavutettavuudesta. Aktiivisia toimijoita tarvittaisiin esim. edustajiksi kuulopiireihin, jolloin voisimme kehittää yhteistyötä eri kuuloyhdistysten kanssa. Samoin Tinnitus -lehtemme toimituskunta kaipaa jäsenistön omia tarinoita tinnituksen kanssa toimeen tulemisesta ja muitakin tinnitukseen liittyviä artikkeleita.

Uutena yhteydenottovälineenä on avattu oma sähköpostiosoite:

tinnitusyhdistys.suomi@gmail.com

Yhteystiedot:
tinnitusyhdistys.suomi@gmail.com
Neuvontapuhelin 040 5681034
www.tinnitusyhdistys.fi



Vaasan ryhmän matka Ruotsin puolelle

Vuonna 2020 emme paljon voineet tapahtumia järjestää. Vaasan ryhmä kävi kutsuttuina vierailulla Ruotsin puolella Ümeon Suomalaisen Kuulokerhon vieraina. Se oli todella avartava matka, jossa ohjelmineen kaikkineen oli mm. kaupunkiajelu, paikallisella Suomi-Seurassa ohjelmaa ja kevyt iltapala. Lisäksi seurustelua tulkkien avustuksella. Vastavierailu kutsu esitettiin luonnollisesti.

Takaisin tullessa laivamatka oli myrskyinen. Matka oli yhteinen sekä Tinnitus-, että kuuloyhdistykselle, piirin puheenjohtajan Eija Mäntymäen opastuksella. Keväällä 2020 ehdittiin tinnitusryhmälle vielä ennen pandemian alkua, pitää kurssi; kuinka joogaaminen oikeasti tapahtuu.

Maaliskuussa vielä järjestettiin tinnitustapaaminen sekä syksyllä pari kertaa, joulujuhlakin jäi pitämättä. Paljon olisi ollut aiheita, jotka siirtyivät tulevaisuuteen.

Terveisin Eero



Tinnituksen etävertaisryhmä 2022

Ajankohdat: ti 18.1 klo 18.00-19.30
ti 25.1 klo 18.00-19.30
ti 1.2 klo 18.00-19.30
Jatkopäivä syksyllä 2022



Ilmoittautuminen sähköpostilla **3.1.2022** mennessä
Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi.

Lähetä nimi, sähköpostiosoite, läheisen osallistuminen ryhmään ja keskustelu-aiheet, joita toivoisit vertaistapaamisissa käsiteltävän.

Tinnitusluentoja Lapualla ja Vaasassa 2021

Saimme tänä vuonna marraskuussa olla mukana tinnitusluennolla Lapualla ja Vaasassa. Kummassakin tapahtumassa oli ensin vertaistukikertomus tinnituksesta, jonka esitti Eero Pitkänen, Kuuloliiton Korvalääkäri Elina Rytsölä luennoi korvan rakenteesta, kuulosta ja tinnituksesta.

Leena Rekola esitteli Suomen Tinnitusyhdistys ry:n toimintaa.

Näitä tilaisuuksia ei ole pandemian aikana voitu järjestää ja nyt kummassakin paikassa oli runsaasti yleisöä paikan päällä ja lisäksi striimattuna etänä. Lapualla yht. n. 25 henkilöä paikan päällä ja etänä 20 ja Vaasassa yli 60 henkilöä paikalla ja 20 etänä.



Lapuan ja Vaasan luennot, yleisöä. Esitykset oli myös mahdollista katsoa striimattuna kotona.



Lapualla korvalääkäri Elina Rytsölä, Eero Pitkänen Vaasasta, Leena Rekola Tinnitusyhdistyksestä ja Tuija Syväoja, Kuuloliitosta.



Tinnitusluento Hämeenlinnassa



Audexin asiantuntijat auttavat sinua häiritsevän tinnituksen, ääniyliherkkyyden ja misofonian oireissa. Toimintamme perustuu kokeneiden kuuloalan asiantuntijoiden, psykologin ja audiologi-korvalääkäriin saumattomaan yhteistyöhön potilaiden parhaaksi.

Häiritsevät kuulo-oireet voivat monin tavoin vaikuttaa elämänlaatuusi, yöuneesi ja mielialaasi. Tähän on mahdollista saada apua kyseisiin oireisiin erikoistuneen

CBT-hoidon keinoin. Kyseessä on kansainvälisesti käytössä oleva ja ensisijaisesti suositeltu hoito edellä mainittujen häiritsevien kuulo-oireiden haitan vähentämiseksi. Olemme aloittaneet tämän hoidon tarjoamisen näihin oireisiin nyt myös Suomessa. Hoidamme potilaita nuorista aikuisiin ja meidän on mahdollista hoitaa potilaita myös videoetävastaanoton avulla kaikkialta Suomesta. Voit tutustua tarkemmin toimintaamme ja hoitoon osoitteessa www.audex.fi



Audexin erityisosaamista on tinnituksen, ääniyliherkkyyden, misofonian ja korvaperäisten huimaussairauksien hoito

Hoidamme tinnitus-, ääniyliherkkyyden- ja misofoniatilaita kognitiivisen käyttäytymisterapian (CBT) keinoin

Autamme videoetävastaanoton avulla potilaita paikasta riippumatta ja lähivastaanotolla Espoon Keilaniemessä

www.audex.fi
info@audex.fi



Mari Havia
LT, audiologi, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri

mari.havia@audex.fi



Kristiina Laakso
PsM, psykologi

kristiina.laakso@audex.fi

Tinnitus ja hyperakusia

– kiusallisia oireita vai jotain ihan muuta?

Kerroin oman tinnitushistoriani Tinnituslehden 2/19 numerossa. Siksi en kerro taustastani sen tarkemmin, mutta totean tinnitukseni olevan taukoamatonta torvensoittoa ja ääniyliherkkyyden rajoittavan normaalin arjen elämisen lähes täysin. Toisin sanoen tinnituksen hallinta vie lähes kaikki voimavarat ja kotoa ulos lähteminen on enemmän tai vähemmän hengissä selviytymistä. Tuntuu kuin olisin avaruudesta tullut olento, joka on pudotettu omille aisteille vihamieliseen ympäristöön.

Minulle liian voimakkaat äänet aiheuttavat aina ainakin väliaikaisen tilanteeni huonontumisen. Torven ääni muuttuu kovemmaksi voimakkuudeltaan ja sävyllään sekä toleranssi äänille painuu pohjalukemiin. Hampaan poraus, varovasti tehtynä ja kahdelle eri kerralle ajoitettuna, suisti minut viimeksi kahdeksi viikoksi todella huonoon tilanteeseen. Näissä tilanteissa aina tietysti yritän ottaa avuksi kaikki opitut keinot, joista olen ennen kokenut apua olleen. Pahinta on kuitenkin pelko, että tilanne jää pysyvästi huonommaksi, eikä enää palaudukaan edes siihen, mistä lähdettiin. Takaiskuja on mahtunut 25 vuoden tinnitustaipaleelle kymmeniä, ellei satoja, mutta kahdesti on aiemmin tinnitukseen ja ääniyliherkkyyteen tullut pysyvä muutos huonompaan. Eli en pidä pelkoani tuulesta temmattuna.

On paljon ääniä, jotka ovat minulle liian kovia, vaikka ovatkin ihan normaaleja ja sallittuja arjen ääniä. Minun on vain hy-

väksyttävä, että en voi osallistua tapahtumiin ja joudun kiertämään kaukaa tiedossa olevat meluisat tilat ja paikat. Tuntuu kuitenkin epäreilulta, että esim. viritetyt mopot, moottoripyörät ja autoista ikkunat auki luukutettu bassonjytke tai muu sinänsä laiton meluaminen kuitataan ”pojat on poikia” lauseella.

Sitten on paljon laillisia, mutta aivan turhaa melusaastetta tuottavia ääniä, joita ilman luulisi normaali-ihmisenkin olevan mukavampi elää. Esimerkiksi kauppojen varashälyttimet. Miksi ihmeessä kaikkien asiakkaiden pitää kuulla läpitunkeva ääni, joka yleensä on vielä vikahälytys ja ääniyliherkälle täysin ennakoimaton?

Oma lukunsa on Ilmavoimat, joiden edessä pieni ihminen on täysin voimaton. Harjoituksia riittää lähes ympäri vuoden ja aina tiedotteet osoittavat täydellistä välinpitämättömyyttä melun suhteen. Esimerkiksi Ruska 21 harjoituksen tiedotteessa todetaan suoritettavan ylääänilentona ja mitenkään rajaamatta alueita tai aikoja. Kohdallani se tarkoittaa käytännössä kuuden vuorokauden kotiarestia, koska ylääänilenton osuessa kohdalle vahinko on jo tapahtunut ennen kuin lentokoneesta tulee muuta havaintoa. Tietenkin olen ollut yhteydessä useastikin Ilmavoimiin, mutta tuloksetta. Eräänkin kerran sain Ilmavoimilta kehotuksen tehdä rikosilmoitus ennakoimattomasta ylääänilentosta. Poliisi tutki asiaa ja tuli siihen tulokseen, että asiassa kannattaisi olla yhteydessä Ilmavoimiin.

Mielestäni melun suhteen olisi asenteissa vielä todella paljon korjaamisen varaa. En usko, että kukaan hyväksyisi, jos kaduilta poistettaisiin kaivojen kannet ja ajateltisiin näkevien osaavan kiertää aukot. Ja olevan huvittavaa, mikäli sokea aukkoon putoaisi. Ääniyliherkän kohdalla on ihan yleisesti hyväksyttyä tuottaa vahinkoa melulla pelkäämättä seurauksia ja asian voi aina kuitata naurahtamalla ja vähättelemällä.

Olen myös huolestuneena seurannut, kuinka suhtautuminen tinnitukseen ja siinä sivussa ääniyliherkkyyteen oikeina todellisina vaivoina on muuttunut. Aiemmin olin pöyristynyt siitä, kuinka tinnitusongelmia pyrittiin hoitamaan yhtenä massana, välittämättä vaivan alkuperästä tms. Nyt olen yhä huolestuneempi, koska tinnitus on luokiteltu toiminnalliseksi häiriöksi ja sillä perusteella ongelmat saadaan lakaistua maton alle. On suuri houkutus tehdä toiminnallisia häiriöitä kaikista vaivoista, joita ei oikein osata hoitaa. Itseäni häiritsee, että perusteet, joilla toiminnalliset häiriöt määritellään, edellyttäisi listan aloittamista uskontoihin uskomisella. Uskonnoissa on puhtaasti kysymys siitä, että elämään ja toimintaan vaikuttaa enemmän tai vähemmän asia, jota tiede ei ole pystynyt osoittamaan todeksi.

Mielestäni ollaan hakoteillä, jos yksivivaisesti jatketaan tinnituksen suhteen tällä tiellä, että kysymys on ajatusvääristymästä ja kun lakkaa huolehtimasta ongelmat poistuvat. Parhaan esimerkin sain tästä erältä yliopistollisen sairaalan korvapuolen erikoislääkäriltä. Ensin hän todisteli pitkään tinnituksen hoitamisen olevan mahdotonta, koska ei ole mitään oikeaa vaivaa mitä hoitaa. Kuitenkin hän lopuksi kehuskeli parantaneensa tinnituksesta

kärsineitä roppakaupalla. Uskokoon ken haluaa, minä en. Minusta on älyllisesti köyhää ja liian helppo ratkaisu niputtaa kaikki eri hankalista oireista kärsivät yhteen suureen toiminnallisten häiriöiden laariin ja uskotella, että silloin saa oikeaa hoitoa. Ollaan aika lähellä sitä, että määritellään vaivat kuvitelluiksi ja hoitona on nettiterapia, jossa todistellaan potilaan kokemusten olevan tulosta väärästä ajattelusta.

Tiedän olevani tinnituksen ja ääniyliherkkyyden suhteen todella marginaalissa ja suurimman osan tinnituksesta kärsivistä pystyvän elämään lähes normaalia elämää. Tiedän senkin, että pitäisi olla positiivinen ja kertoa vasta tinnituksen saaneille kuinka mukava ja harmiton vaiva on kyseessä. Meidän kuitenkin pitäisi tietää, että aika moni tinnituksesta kärsivä on joutunut päättämään päivänsä ennenaikaisesti ja tinnitus voi myös pahentua. Mielestäni olemme velkaa itsellemme ja tuleville tinnituksesta ja hyperakusiasta kärsimään joutuville ihmisille, että alamme vaatia parempaa tutkimusta ja hoitoa tinnitusvaivoihin sekä toimia ympäristömelun vähentämiseksi.

Ymmärrän Tinnitusyhdistyksen rajalliset mahdollisuudet ja siksi Kuuloliiton olisi mielestäni kannettava edunvalvontavastuunsa huomattavasti nykyistä paremmin. Jaksamista kaikille!

Simo Lehtimäki

Otan mielelläni palautetta vastaan:
simo.lehtimaki@kotinet.com

Suomen Tinnitusyhdistyksen syyskokouskuulumisia

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidettiin LINK Lahden järjestökeskuksessa 28.11.

Puhetta kokouksessa johti puheenjohtaja Leena Rekola. Kokouksessa hyväksyimme toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2022.

Puheenjohtajana jatkaa Leena Rekola. Erovuoroisten hallituksen jäsenten tilalle valittiin Juhani Eteläpää Vaasasta (uusi), Kai Rusi Turusta sekä Markku Toukola Helsingistä (vpj). Toimikauttaan jatkavat Anne Järvisalo Lahdesta (siht.), Jukka

Lempiäinen Espoosta sekä Seppo Levinsalo Kouvolasta. Varajäseniksi valittiin Jouko Paljakka Haminasta ja Jorma Ruotsalainen Lahdesta.

Lopuksi Kuuloliiton asiantuntija Margit Hassinen jakoi Kuuloliiton hallituksen myöntämät hopeisen ansiomerkin Anne Järvisalolle sekä kultaiset ansiomerkit Marja-Leena Rekolalle ja Markku Toukolalle.

Yhdistys kiittää ansiomerkin saaneita merkittävästä työstä yhdistyksen hyväksi!



Kuuloliiton ansiomerkkejä jakamassa Margit Hassinen ja Kai Rusi.



Markku Toukola ja Leena Rekola



Onnittelumaljat, Margit Hassinen, Markku Toukola ja Leena Rekola.



Kevätvuosikokous Lahdessa elokuussa 2021



Syysvuosikokous 28.11.2021 Lahdessa

Vertaistukea Kouvolassa

Kyllä koronavirus näyttölee yhä suurinta osaa näiltä lähes 2 vuodelta, 5 kertaa viime vuonna ja tänä vuonna

pystymme myös pitämään 5 vertaistukitilaisuutta. Nyt tänä vuonna pidämme vielä joulukuussa ns. pienen kokoontumisen joulujuhlan merkeissä. Korona on kyllä pahasti haitannut toimintaa, kun noin puolet tilaisuuksista on täytynyt peruuttaa! Keskimäärin meillä on käynyt n 7-10 henkilöä/ tilaisuus. Luin taannoin jostain artikkelista että Suomessa on lähes 500000 henkilöä, joilla on jatkuvaa tinnitusta ja heistä n. 50000 kokee, että tinnitus on tosi häiritsevää ja huonontaa selvästi heidän elämänlaatua! Kyllä meillä siis tehtävää riittää, miten vain löytäsimme enemmän näitä henkilöitä, jotka aivan oikeasti tarvitsevat apuamme, tukea jne..?! Ehkä tiedottaminen lehdistä, netin ja some -yhteyksien kautta jne. sekä puhuminen ihmisille eri paikoissa voisi ehkä tuottaa tulosta?

Meidän ryhmässä on eläke-ikäisiä selvä enemmistö, miehiä n 70% ja naisia n.30%, työssä käyviä on vain muutama, heitä ja nuorempia olisi kyllä hyvä saada mukaan! Uniapnea on varsinkin iäkkäämpien miesten yleinen vaiva, monella on tämä (maski-laite) jatkuvassa käytössä, mutta kokevat sen käytön hankalaksi, sitä on raskas pitää, hiostaa, paikallaan pysyminen jne.. Moni kokee myös, että tinnituksen äänet ovat voimistuneet iän myötä ja joillakin, joilla vain toinen korva on tinnittänyt, on ajan myötä myös toinenkin korva alkanut soida, itselläni on käynyt myös niin! Ääniherkkyyks on lisääntynyt

monilla ja tietyissä olosuhteissa oleskelu on aivan mahdotonta, se tunne on myös henkisesti rasittavaa. Univaikeudet ovat ryhmässämme koskettaneet melkein jokaista. Lyhyt katkonainen uni tekee helposti seuraavasta päivästä sekavaa ja näin on kierre valmis. Osa käyttää uni- tai nukahtamislääkkeitä, rauhoittavaa jne. Stressi, muut sairaudet, niskakivut, masennus, pelkotilat, nämä ovat tinnittäjillä erittäin yleisiä vaivoja, huonontaan elämänlaatua selvästi! Näiden yllämainittujen asioiden välttäminen on vaan lähes mahdotonta jokaisella, joten kyllä uskoisin vertaistuesta olevan edes jonkin verran apua tinnittäjälle! Ryhmässämme on muutama henkilö sanonut minulle suoraan, että tapaamisista on heille ollut suuresti apua! Tällaisen kuuleminen on kyllä mieltäni lämmittänyt suuresti ja koen, että emme tee tätä työtä turhaan!

Hyvää Joulun odotusaikaa kaikille lehdien lukijoille ja toivotaan ensi vuodesta parempaa ja koronasta vapaata vuotta 2022!!

Jouko Paljakka

Talvisodan muistoja

Talvisota alkoi v.1939 kuten historiasta saamme lukea!

Minulla, vaikka olin 4 vuotias pikkupoika on jotakin muistissa, jotka saattavat liittyä jopa tinnitukseen eli korvien soimiseen!?

Venäläiset lentokoneet lensivät usein sairaalan yllä tarkkailulentoja jopa 10 kertoja päivässä joista aina annettiin hälytys ja kaikki juoksivat pommisuojaan ja kellareihin. Koneet eivät kuitenkaan pommittaneet rakennuksia, sen sijaan jos joku liikkui ulkona, tulittivat heti!

Sattui sitten niin että olimme lähteneet, äiti, sisko (minua 3 vuotta vanhempi) ja mie käymään potkurilla Läävin kylällä lahden poikki menevällä jääpolulla. Oli päivä aika ja sitten alkoi kuulua lentokoneen moottori surinaa ja näin kuinka kone kaartoi selkämme taakse ja alkoi kuulua pauketta, konekiväärin luodit lensivät potkurin molemmin puolin ja jään säleet suihkusivat päällemme, sitä ennen olin heittänyt valkoisen lakanan suojaksemme ja huutanut; makaamaan! Olen

varma että se lakana pelasti meidät. Käännyimme nopeasti lähellä olevan rantametsän suojaan pois näkyvistä ja lentäjä yritti ampua meidän peräämme ja oksia vain tippui päällemme, aiheuttamatta mitään vahinkoa! Oli totisesti Suojelusenkelit paikalla! Myöhemmin yrittivät ampua siskoani, joka oli vahingossa jäänyt ulkopuolelle hälytyksen tullessa!

Olen aikuisiässä joutunut meluvamman uhriksi jo n. 40 vuotta sitten, mutta olen ajatellut, koska jo silloinen aseiden papatus ja surina kuuluu vieläkin korvissani. olisiko se ollut alkuna nykyiselle "pirulaiselle", eli tinnitukselle, joka kovasti häiritsee elämäni.....?

Tähän loppuun voisi mainita että olen siis talvisodan evakko: ja meille tuli äkki-lähtö Pälkjärveltä joka monien vaiheiden jälkeen johti meidät tänne kauniiseen rannikkokaupunkiin Vaasaan.

Eero

Kokemustoimintaverkosto

Tinnituksen kokemustoimijoilla on omakohtaista kokemusta tinnituksesta, ääniherkkyydestä ja huonokuuloisuudesta, kuulonsuojelusta, kuulon apuvälineistä sekä kuulon kuntoutuksesta. Lisäksi aiheena voivat olla esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyvät asiat. Kokemustoimijat voivat pitää alustuksia, luentoja tai puheenvuoroja kokemustietoonsa perustuen erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa.

Markku Toukola, Uusimaa • markku1.toukola@gmail.com, puh. 045 803 7803

Leena Rekola, Varsinais-Suomi • marleenarek@gmail.com, puh. 0500 323 357

Eero Pitkänen, Vaasa • eerojpit@gmail.com, puh. 040 725 9110

Vertaisuus on jaettuja kokemuksia ja yhdessä tekemistä

Vertaistuki on kokemusten ja tuntemusten jakamista tasavertaisesti ja luottamuksellisesti samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa. Tukitilanteet ovat aina vastavuoroisia. Tavoitteena on yksilöiden voimavarojen ja omatoimisuuden edistäminen. Vertaistuki tarkoittaa mahdollisuutta jakaa kokemuksiaan – niin myönteisiä kuin kielteisiä – toisten samantilaisessa tilanteessa olevien kanssa. Vertaistukea voi antaa ja saada sekä ryhmässä että kahdenkeskisissä tapaamisissa.

Laajasti ymmärrettyä lähes kaikki Kuuloliiton jäsenyhdistysten järjestämät

jäsenillat, kuukausitapaamiset, kerhot, retket, tapahtumat ja muut yhteiset kokoontumiset ovat tilaisuuksia, joissa jäsenet tutustuvat uusiin, samankaltaisessa elämäntilanteessa eläviin tai samanlaisia asioita kokeneisiin ihmisiin ja perheisiin. Yhdessäolo ja ystävien tuki antavat itsetuottamusta ja rohkeutta kaikkeen kanssakäymiseen ja arkipäivän elämään. Vertaistukiryhmiä toimii tällä hetkellä mm. Vaasassa, Kouvolassa, Helsingissä ja Turussa. Tarkemmin yhteystiedoissa.

Kysy vertaistoiminnasta itseäsi lähellä olevasta kuuloyhdistyksestä ›

Kuuloliiton valtakunnalliset

10.6. – 12.6.2022 Laukaassa,
Peurungan kylpylähotellissa

Kesäpäivät

Kesäpäivillä tapaat vanhoja tuttuja ja tutustut uusiin ystäviin yhdessäolon, pihapelien ja tekemisen merkeissä. Kokeilisitko jotakin uutta? Vuokraa läskipyörä, keilarata ja osallistu illan karaokelauluihin! Hotellin läheisyydessä on Korsumuseo ja tarjolla mielenkiintoisia kokemuksia kuten koskenlaskua tai tutustumista perinnekylä Tupaswillaan ja paljon, paljon muuta. Lisäksi voit nauttia kylpylähotelli Peurungan monipuolisesta kylpylästä ja kuntosalista.

Lisätietoja: Margit Hassinen, margit.hassinen@kuuloliitto.fi,
p. 0400 802 669

Lisätietoja Kylpylähotelli Perungasta, palveluista ja kuvia majoitusvaihtoehdoista: www.peurunka.fi tai p. 020 751 601

Kuuloliiton etävertaisryhmät 2022:

Vertaisryhmissä on mahdollisuus käydä keskustelua samassa tilanteessa olevien kanssa, vaihtaa kokemuksia ja pohtia yhdessä arjessa jaksamisen keinoja. Vertaisryhmään voi osallistua yhdessä läheisen kanssa. Ryhmät toteutetaan verkotapaamisina. Ohjeet osallistumisesta lähetämme ilmoittautuneille. Ohjaajina toimivat Kuuloliiton asiantuntijat. Etäverkkokurssille osallistuminen ei ole esteenä hakea myös Kopolan tai alueellisille kuulokursseille.

Tinnituksen etävertaisryhmä

ti 18.1., 25.1. ja 1.2 klo 18.00-19.30. Jatkopäivä syksyllä.
Ilmoittautuminen 3.1. mennessä.

Kuulon etävertaisryhmä ikääntyneille

ti 8.2., 15.2. ja 22.2 klo 10.00-11.30. Jatkopäivä syksyllä.
Ilmoittautuminen 31.1. mennessä

Kuulon etävertaisryhmä työikäisille

ti 1.3., 8.3. ja 15.3 klo 18.00-19.30 Jatkopäivä syksyllä.
Ilmoittautuminen 21.2. mennessä.

Lisätietoja: Asiantuntijat **Sanna Lehtoväre** p. 040 770 3803,
sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi ja
Anna-Maija Tolonen p.044 752 5574
anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi



Suomen Tinnitusyhdistys ry

Yhdistys toimii tinnituksesta kärsivien ihmisten ja heidän omaistensa yhdyssiteenä ja sen tarkoituksena on tukea ja rohkaista jäseniään täyden yhteiskunnallisen osallistumisen ja tasa-arvon saavuttamisessa. Yhdistys kiinnittää yleisön ja viranomaisten huomion tinnituksen aiheuttamiin haittoihin.

YHDISTYKSEN KULMAKIVENÄ

Jaamme ajankohtaista ja tärkeää tietoa tinnituksesta ja kaikesta siihen liittyvästä. Päivitämme tietotaitoa jatkuvasti yhteistyökumppaneidemme avulla. Vastaamme mielellämme askarruttaviin kysymyksiin ja opastamme parhaamme mukaan eteenpäin.

KUULOLIITON YHTEISTYÖ

Tinnitusyhdistys on Kuuloliiton jäsenyhdistys ja toimii jäsentensä kuntouttamiseksi, aktivoi tinnituksesta kärsiviä ihmisiä omatoimisuuteen ja pitää vireillä heidän harrastustoimintaansa. Suurin osa ihmisistä tottuu tinnitusoireisiin niin, että siitä ei koeta olevan juuri minkäänlaista haittaa. Tällaiset ihmiset eivät välttämättä hakeudu edes tutkimuksiin tai hoitoon sen vuoksi. Aikai-

semmin tinnitusta on totuttu pitämään yhtenä elämään ja ikääntymiseen kuuluvana oireena, josta vanha kansa sanoi viisaasti (?): "Kun korva soi, joku ajattelee Sinua myönteisesti." Tämä myönteinen tulkinta auttoi ihmisiä olemaan huolestumatta oireestaan ja sopeutumaan siihen.

-Tinnitus, Duodecim-



TINNITUSRYHMÄT YHTEYSTIEDOT:

Helsinki

Markku Toukola
markku1.toukola@gmail.com
puh. 045 803 7803

Tampere

Vertaistukikeskus
Mustalahdenkatu 19, Tampere
marleenarek@gmail.com
Keväällä kuukauden toinen
tiistai klo 16.30
Ilmoitukset yhd. nettisivuilla
sekä paikallisessa lehdessä.
(Aamulehdessä)

Jyväskylä

Tarja Heino
p. 040 551 9113
tarja.heino@pp.inet.fi

Kouvola

Jouko Paljakka
puh. 0400 650 288
jouko.paljakka@gmail.com
Seppo Levinsalo
puh. 040 838 5866
Vertaistukiryhmä kokoontuu
Kouvolan Kuulo ry:n tiloissa
Tuulensuojassa Hallituskatu 9
Kouvola, joka kuukauden
kolmas maanantai klo 17.30-19.00
ei kesäkuukausina

Turku

Leena Rekola
puh. 0500 323 357.
marleenarek@gmail.com
Vertaistukiryhmä kokoontuu
Turun Kuuloyhdistyksen tiloissa,
kuukauden toinen maanantai.
Ilm. Turun Sanomien meno-
vinkit palstalla ja yhdistyksen
kotisivuilla.

Vaasa

Juhani Eteläpää
puh. 050 342 1344
juhanietelapaa@jippii.fi
Eero Pitkänen
puh. 040 725 9110
Vertaistukiryhmä kokoontuu
Korsholmipuistikko 44 Vaasa
katso tiedotteita

