



# TINNITUS

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n tiedotus- ja jäsenlehti 1/2022



• Miksi tinnitus jää häiritseväksi, Audex Oy s. 6 • Se tavallinen tarina, Jyrki Seppälä Hamina s. 10 • Pääkirjoitus, Kesärauhaa s. 3

# SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY

## Hallitus 2022

### Puheenjohtaja

Leena Rekola

### Muut jäsenet

Markku Toukola, varapuh.johtaja

Kai Rusi jäsenkirjuri

Anne Järvisalo

Jukka Lempiäinen

Seppo Levinsalo

Juhani Eteläpää



### Varajäsenet

Jorma Ruotsalainen

Jouko Paljakka

## TULE MUKAAN

Liity jäseneksi

[www.tinnitusyhdistys.fi](http://www.tinnitusyhdistys.fi)

**Suomen Tinnitusyhdistys  
on 1995 Helsingissä  
perustettu valtakunnallinen  
Kuuloliitto ry: jäsenyhdistys**

## Toimintaperiaate

Yhdistys toimii tinnituksesta kärsivien ihmisten ja heidän omaistensa yhdyssiteenä ja sen tarkoituksena on tukea ja rohkaista jäseniään täyden yhteiskunnallisen osallistumisen ja tasa-arvon saavuttamisessa, kiinnittää yleisön ja viranomaisien huomio tinnituksen aiheuttamiin haittoihin niiden vähentämiseksi, toimia jäsentensä kuntouttamiseksi ja aktivoida tinnituksesta kärsiviä ihmisiä omatoimisuuteen ja pitää vireillä heidän harrastustoimintaansa.

**Tinnitusyhdistyksen  
palvelupuhelin 040 568 1034  
ma-pe 9-15**

**Kuuloliiton palveleva puhelin  
09 580 3370 maanantaisin 9-15,  
tai [info@kuuloliitto.fi](mailto:info@kuuloliitto.fi)  
[www.tinnitusyhdistys.fi](http://www.tinnitusyhdistys.fi)**

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

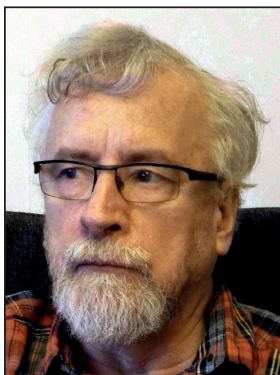
- Julkaisija:  
Suomen Tinnitusyhdistys ry
- Toimittaja: Leena Rekola  
[marleenarek@gmail.com](mailto:marleenarek@gmail.com)
- Lehti ilmestyy 1-2 kertaa vuodessa
- Pankkiyhteys:  
LSOP FI25 5319 0420 0994 88
- 27. vuosikerta
- SSN 1456-8586
- Kotisivut [www.tinnitusyhdistys.fi](http://www.tinnitusyhdistys.fi)

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

# KESÄRAUHAA

Olen joskus kuullut puhutavan, että Tinnituslehdesäkin käsitellään vain synkiä ja ikäviä asioita. Näin varmaan jossain määrin onkin, mutta varsin ikävähän tämä yhteinen riesamme on, eikä siitä löydy paljoa huumoria revittäväksi.

Päätin siis keskittyä pelkästään positiivisiin ajatuksiin. Hammaslääkärille jäi särky ja tosin yksi hammaskin, mutta niitähän on vielä jäljellä useampi - ainakin toistaiseksi. Tätä lukiessasi on kesäkuu jo pitkällä, ja ehkä Jussinpäiviäkin juhlistu. Siitähän päivät alkavat lyhentyä ja kohta pääsemme ihailemaan ruskan kaunista väriloistoa. Loistavaa! Kesällä on mahtava tilaisuus kulkea Suomen kauniissa luonnossa ja nauttia rauhasta, jolloin mielikin virkistyy emmekä enää muista taaksejääneitä karanteeniaikoja ja eristykisiä. Samalla kuin itsestään unohtaa kaiken sen ulinan ja mökän, jota on kotona tullut



kuunneltua riittävästi.

Hain viikolla kirjastosta Heikki Viitasen kirjoittaman kirjan Mökkikalastus. Vaikka kalavedet ovatkin olleet aivan käsieni ulottuvilla, niin poika- ja nuoruusvuosien jälkeen kiireisinä ruuhkavuosina tämä harrastus on jäänyt unholaan. Ja nyt voin unohtaa jo kaikki kalastuksenhoitomaksutkin vuosien kartuttua. Mikä onkaan ren-

touttavampaa kuin kalojen narraaminen raittiissa ulkoilmassa, ja sen päälle saa vielä mitä maukkainta ja terveellistä ravintoa. Kehotan itseäni ja muita ihan vakavissani ottamaan tästä vaarin.

Syksyllä jatkavat taas vertaistukiryhmät toimintaansa. Osa ryhmistä on joutunut olemaan tauolla jopa siksi, että kokoon-tumispaiikka on ollut suljettuna. Verkkovertaistoiminta ei ole oikein saanut tuulta siipiensä alle. Ehkä osaksi siksi, että emme ole saaneet nuorempaa polvea mukaan toimintaan. Heillähän on hyppysissään paremmin tieto toiminta-alustoista ja käytännöistä. Jos tunsit edes lievänkin piston sydämessäsi, niin ota ihmeessä yhteyttä yhdistykseen ja kerro, että olet henkilö, joka voisi kehittää tätä sektoria ja toimia vetäjänä. Lisäksi on vielä laajoja alueita, joissa ryhmätoiminta on ehtynyt tai kokonaan aloittamatta. Tähänkin tarvitsemme aktiivisia jäseniämme. Vertaistuki on tärkeää. On hyvä havaita ja kokea, että emme ole ongelmiamme kanssa yksin.

Tälläkertaa näin.

Hyvää ja rauhaista kesää kaikille.





# Vertaistuesta apua

Tinnitustusta ei kannata jäädä yksin miettimään, yhdistyksen vertaistukitoiminnasta löytyy apua. Vertaistuki on kokemusten ja tunteiden jakamista samaa kokevan kanssa. Tärkeimmät asiat ovat vertaisen kuuntelu ja oman kokemuksen kertominen.

On helpottavaa jakaa kokemuksensa sellaisen henkilön kanssa joka todella ymmärtää, näin voi ”säätää” läheisiään, ei tarvi välttämättä kaikkia huolia kertoa heille.

Vertaistukiryhmässä kokemusten vaihtaminen ja puhuminen on helpompaa. Vertaistoiminnasta saa voimavaroja arkeen ja jokainen voi löytää omat keinonsa selviytyä sekä saada uusia ystäviäkin.

Tinnitusyhdistys järjestää viidellä paikkakunnalla vertaistukitoimintaa. Viimeisen kahden vuoden aikana ryhmät eivät ole voineet kokoontua niin säännöllisesti, mutta toivottavasti syksyllä päästään normaaliin toimintaan.

Ryhmät kokoontuvat syyskuusta toukokuuhun kerran kuussa. Ryhmissä käyminen on maksutonta ja niihin on vapaa pääsy. Ryhmien vetäjinä toimivat samaa kokeneet henkilöt ja ryhmässä kaikki ovat



samanvertaisia.

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 itseluottamusta ja rohkeutta kaikkeen

kanssakäymiseen ja arkipäivän elämään.

Kysy vertaistoiminnasta itseäsi lähellä olevasta kuuloyhdistyksestä. Yhdistykset voivat myös pitää tinnitusiltoja, joihin voi pyytää Tinnitusyhdistyksen kokemustoimijaa puhumaan. Yhdessä Kuuloliiton kanssa järjestetään isompia luentotilaisuuksia eri paikkakunnilla. Ensi syksyllä Kuuloliitto järjestää myös valtakunnallisen tinnituskurssin. Lehden takasivulta löytyy yhteyshenkilöt ja -tiedot.

Hyvää kesää ja kaunista juhannusta kaikille!

Leena Rekola  
Suomen Tinnitusyhdistys ry  
puheenjohtaja



# Vesantinnitus

Jos Sinua, hyvä lukijamme, vähänkin kiinnostaa tinnitus, mene nettiin, niin

löydät paljon monipuolista tietoa siitä. Ohjeita ja lääkkeitä on paljon, mutta näyttää siltä, että eri ihmisten kokema tinnitus on niin erilaista ja kummallista, että jokainen on oma tapauksensa.

Lahtelainen yksityisyrittäjä Vesa Meriläinen, 76, sai reilut 20 vuotta sitten

korvatulehduksen, mikä toi tullessaan hänen vasempaan korvaansa tinnituksen ja aiheutti huimauksen. Huimaus hävisi parissa viikossa, mutta tinnitus jäi yli viideksi vuodeksi. Tinnitus oli korvassa ääni, joka muistutti näkövammaisille tarkoitettua suojatiellä kuuluvaa pip - pip - pip - ääntä, joka oli kohtuullisen korkea ja erittäin voimakas.

Apua Vesa haki korvalääkäreiltä. Lääkärit tutkivat ja tekivät parhaansa antamalla ohjeita ja lääkkeitä, mutta niistä ei ollut tinnituksen poistajaksi.

Työpäivät kuitenkin menivät ihan hyvin, kun huomio kiinnittyi mieluisiin tehtäviin ja ympärillä oli muitakin ääniä, mutta illat ja viikonloput olivat tuskallisia. Yöt hän sai kuitenkin nukutuksi häiritsevästä tinnitussäänestä huolimatta.

Ajan myötä voimakas tinnitus alkoi hermostuttaa. Jossain vaiheessa Vesa otti yhteyttä myös lääkäriin, joka käytti apunaan homeopatiaa. Ruokavaliota muutettiin siten, että tuotteet, joissa oli kauraa, jätettiin pois. Kalat ja linnut sekä hirvenliha kelpasivat, mutta nauta ja sika poistettiin. Vihanneksia lisättiin. Muutenkin terveet elintavat liikuntoon lisääntyivät, mistä seurasi painon putoaminen.

Uusi lääkäri käynnisti myös tutkimukset tinnituksen aiheuttajan

selvittämiseksi. Verestä löytyi lyijyä, jonka poistamiseksi aloitettiin heti säännöllinen

verenluovutus ja lääkehoidot.

Kun hoidon alkamisesta oli kulunut puoli vuotta, viisi vuotta yhtäjaksoisesti vaivannut tinnitus lakkasi joulun alla 1995. Vesan mielestä tämä oli erinomainen joululahja.

Nyt Vesa on onnellinen harrastaja, joka liikkuu kohtuullisesti ja on keskittynyt hyvien kavereidensa kanssa vanhojen autojen korjaamiseen ja entisöintiin.

Tinnituksen hoidossa elämäntapamuutos ja myönteinen elämänsäsenne on hyvä pohja erilaisille terapeutisille ja myös lääkinnällisille ratkaisuille.

Käypä hoito -suosituksessa pyritään siihen, että fysikaalisten hoitojen tavoitteena on vaikuttaa tinnitukseen lihaskipujen ja jännitystilojen poistamisella, kun kyseessä on somatosensorinen tinnitus. Muilta osin tinnituksen kannalta merkittävä tavoite on kehon stressireaktion torjuminen, sillä stressistä johtuvalla stressireaktiolla ja tinnituksella on vahva yhteys. Tinnituksen hoitoon kannattaa hakeutua ajoissa.

Hieronnan ja erityisesti osteopatian ja fysioterapian ennalta ehkäisevä vaikutus on myös merkittävä. Kehon virheasentojen korjaus auttaa siinä, että lihaksisto ja nivelet eivät joudu liikunnassa tai muuten liian kovalle rasitukselle eivätkä näin kipeydy helposti. Myös ryhdin ja liikuntasuoritusten asentojen ja liikeratojen korjaavilla harjoituksilla parannetaan kehon rasituksen sietokykyä. Kaikilla näillä tavoitellaan helpotusta tinnituksen aiheuttamiin ongelmiin.

Tinnitusryhmätoiminnalla on erittäin myönteinen vaikutus jäsenten mielialaan ja siksi toimintaa pitäisi pyrkiä järjestämään kattavasti kaikissa kuulopiireissä.

Juhani Reentilä  
Jorma Ruotsalainen

## Miksi tinnitus jää häiritseväksi ja miten siihen voidaan saada apua?

Tinnitusäänen kuuluminen ja tinnitusäänestä häiriintyminen ovat kaksi eri asiaa. Tilanteessa, että tinnitus kuuluu jatkuva-luonteisena äänenä, kuulo on tutkittu ja normaali, eikä oire häiritse henkilöä, mitään ei tarvitse tehdä. Mikäli kuulossa on merkittävää puolieroa tai tinnitus kuuluu pulssin tahdissa, on tärkeää lääkärin vastaanotolla tehdä alkuun lisätutkimuksia. Tarvittaessa sovitetaan kuulokojeet. Häiritsevistä tinnituksesta on kyse silloin, kun oire vaikuttaa monella tavalla elämää rajoittavasti ja elämänlaatua huonontavasti.

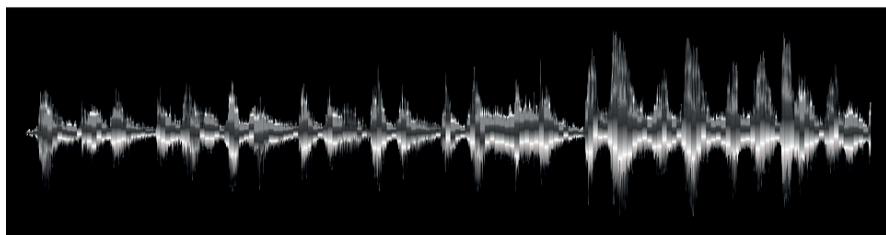
Tinnituksen ensi kertaa kuuluessa ihmiselle saattaa herätä ahdistusta, pelkoa tai paniikkiakin oireeseen liittyen. Ahdistuneen olotilan aikana ilmaantuu monesti myös paljon ajatuksia, kuten mikä tämä kuuluviin tullut ääni on, onko tämä nyt tinnitusta, paheneeko oire ja jos pahenee niin miten sen kanssa sitten pärjää. Yhteistä näille ajatuksille on, että ne ovat negatiivisia ja pitkälti pahimman vaihtoehdon ajattelua.

Tyypillistä on, että tinnitusta myös kuunnellaan, tarkkaillaan ja analysoidaan

ja tämän oman analyysin ja seurannan perusteella tehdään pitkällekin meneviä johtopäätöksiä, joista seuraa lisää huolta, lisää ahdistusta ja myös lisää tarkkailua. Monesti ihmiset ovat hyvin taitavia tässä tarkkailussaan ja laittavat merkille pienetkin muutokset tinnitusäänen kuulumisessa, joko äänen voimakkuuden tai korkeuden osalta.

Tavanomaisesti 98% ihmisistä habituoi tuu tinnitusääneensä automaattisesti. Tällä tarkoitetaan sitä, että aivot menettävät kiinnostuksensa ääneen, tottuvat siihen. Ääni ei enää saa aikaan ahdistavia tunteita, negatiivisia ajatuksia, eikä vaadi tarkkailua eikä pohtimista. Monilla onkin kokemusta, että aiemminkin tinnitusta on saattanut kuulua lyhytaikaisesti tai ääni on tullut ja taas mennyt jäämättä isommin häiritsemään.

Osalla ihmisistä, noin 15 prosentilla, tämä tinnitukseen habituaatio saattaa kuitenkin pitkittyä kuukausien kestoiseksi ja kahdelle prosentille ihmisistä, joille ilmaantuu tinnitusta, ei tätä habituaatiota lopultakaan itsestään tapahdu. Näitä potilaita voidaan auttaa tinnitukseen erikois-



tuneen CBT-hoidon keinoin. Tinnituksesta ja sen häiritsevyyttä pahentavista ja ylläpitävistä tekijöistä on tullut usein ihmiselle tässä vaiheessa niin iso vyyhti, että on yksin vaikea päästä eteenpäin. Oireesta on saattanut tulla asia, joka vaikuttaa monella tavalla elämää rajoittavasti ja elämänlaatua huonontavaksi. Henkilö on voinut alkaa välttää tilanteita, joissa kokee tinnituksen pahenevan, kokee tarvetta peittää ääntä, välttää hiljaisia paikkoja ja yöunikin saattanut kärsiä, mikä vie jaksamista ja lisää edelleen oireen häiritsevyyttä. Monesti häiritsevistä tinnituksesta kärsivät ihmiset myös käyttävät paljon aikaa ja rahaa tutkiessaan, selvittäessään ja yrittäessään erilaisia hoitomuotoja tinnituksen pois saamiseksi.

Jos tinnituksesta on tullut lepoa ja rentoutumista häiritsevä sekä elämänlaatua vievä ongelma, kyseessä on häiritsevä tinnitus ja asiantuntija voi auttaa asian kanssa

eteenpäin. CBT-menetelmin tapahtuvan hoidon avulla asiantuntijan ohjauksessa henkilö oppii tunnistamaan omassa elämässään tinnituksen häiritsevyyttä ylläpitävät tekijät ja hän saa työkaluja oireen pysyvään hallintaan jatkossa. CBT-menetelmin tapahtuva hoito on yksilöllisten tarpeiden mukaisesti tapahtuva 6-8 kerran hoitajakso.



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

Erkki Kurtti  
Suomen Akustikusneurinooma yhdistys

## Onko sinulla tinnitusta?

2.4.2022 istuimme Leenan kanssa samassa pöydässä Lounais-Suomen Kuulopiirin neuvottelukunnan kokouksessa. Siinä kaffeaussin aikana juttelimme niitä näitä ja yhtäkkiä Leena kysyi minulta, että onko minulla tinnitusta. Jäin oikein miettimään, onko sitä vai ei ja kysyin Leenalta, että miten se tinnitus oikein määritellään. Kun sain siihen hyvin syventävän selvityksen, täytyi minun myöntää, että on, sillä vasenkorvani suhisee 24 tuntia vuorokaudessa taukoa pitämättä.

Olimme tässä kokouksessa Leena Tinnitusyhdistyksen ja minä Akustikusneurinoomayhdistyksen edustajina. Molemmat yhdistykset ovat Kuuloliiton valtakunnallisia toimialayhdistyksiä, joilla on edustus oikeus Kuuloliiton kaikissa kuulopiireissä. Muutenkin näiden kahden yhdistyksen toiminta on hyvin samantyyppistä. Molemmat toimivat sairastuneiden ja heidän läheistensä yhdisteenä ja pyrkivät edistämään jäsentensä hyvinvointia ja toimintaedellytyksiä. Molempien ydintoimintaa on vertaistuen tarjoaminen erilaisissa muodoissa sekä

sairauteen liittyvä tiedottaminen. Ehkäpä enemmänkin sattumaa on sitten, että molempien yhdistysten jäsenlukukin pyörii siinä 450 jäsenen korvilla.

Tämän lehden lukijat tuntevat tinnituksen a:sta ö:hön, mutta akustikusneurinooma saattaa olla useimmille hiekan tuntematon. Akustikusneurinooma on kuulohermokasvain, joka luokitellaan hyvänlaatuiseksi aivokasvaimeksi. Yleensä se kehittyy kahdeksannen aivohermon yhteydessä olevaan hermonippuun, jossa kulkevat kasvo-, kuulo- ja tasapainohermo. Diagnoosin tekeminen on monesti hyvin hankalaa, koska sairaus on myös ammattiipiireissä aika tuntematon eikä sitä näe millään tapaa päälle päin. Vuosittain Suomessa todetaan 60-80 uutta tapausta. Se kuuluu harvinaisiin sairauksiin ja ilmaantuvuusmäärä on 2 tapausta 100 000 asukasta kohti, eli aikamoinen lottopotti kenen kohdalle se sattuu. Monesti diagnoosi saadaan jonkin muun sairauden yhteydessä. Tyypillisiä sairastumisen oireita ovat päänsärky, kuulon aleneminen, kaksoiskuvat, huimaus jne. Oireet ovat hyvin erilaisia eri ihmisillä. Pään magneettiröntgen on ainoa tapa, millä lopullinen diagnoosi saadaan varmistettua. Tällä hetkellä käytetään kolmea eri hoitotapaa: Ensimmäinen ja helpoin on seuranta, joka tapahtuu tietyin välein magneettikuvauksella ja jos kasvain ei kasva liian suureksi, voi sairastunut elää aivan normaalia elämää. Toinen tapa on leikkaus. Suomessa





suorittavat kaikki viisi yliopistollista keskussairaala näitä operaatioita. Leikkaus suoritetaan silloin, kun kasvain on jo niin suuri, että se alkaa viemään liikaa tilaa kallon sisällä ja esim. painamaan muita hermoja. Leikkaus johtaa yleensä kuulon menetykseen toisesta korvasta. Muita mukana tulevia ongelmia ovat mm. kasvohalvaus ja tasapainoongelmat sekä suhina korvassa. Se täytyy muistaa, että nämä ongelmat ovat hyvin yksilökohtaisia, toiset selviävät ilman mitään ongelmia kun taas toisilla voi olla suuria vaikeuksia sopeutua leikkauksen jälkeiseen elämään. Kolmas tapa on sädetys. Sillä ei saada kasvainta pois, mutta sen kasvu saadaan pysäytettyä.

Itselläni kasvain löytyi borrealistutkimuksen yhteydessä 2008. Kaksi vuotta aikaisemmin olin sairastanut borrealiksen ja nyt epäiltiin viruksen koteloitumista ja uudelleenaktivoitumista, koska ongelmat olivat samat. Mutta yllätys yllätys, ei löytynyt borrealista vaan löytyi akustikusneurinooma. Vajaat kaksi vuotta olin seurannassa, mutta kasvutahti oli niin nopea, että leikkaus suoritettiin jo 2010. Kuulo meni vasemmasta korvasta, pieni kasvohalvaus, joka korjaantui kohtalaisen hyvin kovalla jumpalla ja kävelyn kanssa piti painiskella, koska tasapainohermo jouduttiin katkaisemaan. Yhdeksän viikon kovan jumpan ja kuntoutuksen jälkeen palasin takaisin töihin. Kului kolme ja puoli vuotta, kun kasvaimen todettiin kasvaneen uudelleen leikkauskuntoon. Mitään oireita en ollut huomannut. Leikkaus suoritettiin keväällä 2014. Tästä leikkauksesta ei jäänytäkään mitään jälkioireita eli saatoin viettää 2012 alkanutta eläkeikaani kaikessa rauhassa käyden tietysin välein kontrollikuvauksissa. Mutta rauha loppui 2019, jolloin taas

todettiin kasvun kiihtyneen ja piti valita joko leikkaus tai sädetys. Nyt päädyttiin sädetykseen, joka suoritettiin 2020. Tällä hetkellä näyttää hyvältä. Kasvua ei ole havaittu ja sädetys sai aikaiseksi jopa pientä pienenemistä. Nyt eletään näillä pelimerkeillä ja toivotaan, että kasvu olisi lopullisesti nujerretty.

Toisen leikkauksen jälkeen liityin Akustikusneurinoomayhdistykseen. Kävin heti vertaistukihenkilökaulutuksen ja osallistuin aktiivisesti yhdistyksen toimintaan. Nopeasti olin hallituksessa, jossa nyt kuudes vuosi meneillään. Toimin Lounais-Suomen toisena aluevastaavana ja kun on pieni yhdistys niin erilaisia hommia riittää. Antoisinta minulle on ilmanmuuta vertaistukitoiminta. Kun voi auttaa toista, niin samalla saa valtavasti itselleen. Näinä vuosina on ollut myös mielenkiintoista osallistua Kuuloliiton erilaisiin toimintoihin sekä yhdistyksemme erilaisiin työryhmiin. Paljon on viime vuosien aikana saatu aikaiseksi. Vertaistukihenkilöitä on koulutettu yli 30, viimeisen kahden vuoden aikainen digiloikka on muuttanut oleellisesti toimintatapoja, on valmistunut 30-vuotishistoriikki sekä uusittu yhdistyksen säännöt. Nyt työn alla on uusi johtosääntö. Eli ei ne työt tekemällä loppu, mutta niin kauan kuin sen tekeminen tuntuu mielekkäältä, niin ne tehdään.

Hyvää ja raittoisaa kesää teille kaikille!  
Erkki Kurtti



## Se tavallinen tarina

Heinäkuun kolmantena 2011 tuli kulu-neeksi 40 vuotta amerikkalaisen laulajan Jun Morrissonin kuolemasta. Samaisella päivämäärällä alkoi minun; muistan päivän oikein hyvin.

Oli sunnuntai-iltapäivä, sää oli pilvipoutainen. Illansuussa tulin pyöräretkeltä ja astuttuani pyörän päältä, ajattelin, että nyt ei kaikki ollut ihan kohdallaan. Meni hetki, sitten tajusin, että vasen korvani oli mennyt lukkoon ja korvassa oli sirisevä ääni. Muistan naurahtaneeni hiukan, vaikka itkeäkö olisi pitänyt.

Korva oli lukossa vielä illallakin, mikä jo vähän ihmetytti ja kun se oli lukossa ja sirisevä vielä aamullakin, varasin ajan terveyskeskukseen. Terveysviranomainen sanoi, että helppo nakki, korvassa on vain vaikkua ja sillä siisti, huojennuin hetkeksi.

Vain hetkeksi, sillä korva oli puhdas ja hoitaja neuvoton. Lääkäri on neuvoton ja moni muukin tämän jälkeen. Jopa alan erikoislääkäri oli neuvoton. Tinnitusta tämä nyt joka tapauksessa oli.

Ennen pitkää sain ajan Kotkan kuulo- asemalta, missä havaittiin kuulonalenema. Samoihin aikoihin, jos muistan oikein, tutustuin vertaisporukkaan Kouvolassa. Toki netistä olin onkinut jo paljon tietoa, ennen muuta sen, että kaltaisiani oli Suomessa ja maailmassa tavattoman paljon. Oli lieviä ja vaikeita tapauksia ja minä luultavasti siinä välimaastossa.

Eniten opin vertaisryhmän retkellä Kannelmäen tinnituslinikalla syksyllä 2015. Selitys tuntui loogiselta: aivot tuottivat kompensatioääntä kadonneille taajuuksille. Sosiologit kutsuisivat ilmiötä käyttänyt iltarauhoitus häiriöfunktioiksi; hyvää tarkoittavat aivot saavat aikaan silkkaa harmia.

Millaista tinnituselämä sitten on? Ääni on pysyvä mutta päivät ovat erilaisia. Hyvinä päivinä en muista koko asiaa tai kiinnitä siihen huomiota. Joskus taas ääni tuntuu äityvän kovem-

*Haminan Raatihuone on keskellä kehää, johon joka ilmansuunnasta kadut kohtaavat... siis kuin Roomassa..*



maksi. Ja silloin sitä ei voi olla huomaa-  
matta. tulee jopa kauhun tunne, että ilmiö  
on muuttunut laadultaan pahemmaksi.

Hiljaisuus ei ole viihtyisää. Ei huvita et-  
siytyä luonnonrauhaan. Mieluummin  
etsiydyn ihmisten ilmoille. Kahvilahälinä  
hukuttaa sirinän mukavasti, samoin kul-  
kuneuvoissa ääni peittyy. Linja-automat-  
kustus on yllättävän virkistävää.

Mitä sitten toivon? Ainakin, että tinni-  
tuksen volyymi ja taajuus pysyisi edes en-  
nallaan. Toki kehitys kehittyy ja neurolo-  
gia voi löytää ratkaisun. Tinnituskokemus  
syntyy viime kädessä vasta aivokuorella.  
Pelätään pahinta ja toivotaan parasta. Pel-  
ko ei kuitenkaan auta eikä murehtiminen.  
Toivosta on syytä pitää kiinni.

## Kuinkas sitten kävikään

Kertomuksen olin päättänyt tähän syksyl-  
lä 2015. Miten tarina jatkuisi. Suistuisinko  
uusiin kurimuksiin vai tapahtuisiko kään-  
ne parempaan? Vastan sekä että.

Marraskuussa 2015 tinnitukseni alkoi  
heittelehtiä ja minä olen paniikissa. Asia  
ottaa vangiksi, yöunikin menee hetkeksi.  
Lääketiede auttaa unettomuuteen, mutta  
ei tinnitukseen. Olen nyt vuosia käyttänyt  
iltarauhoituslääkkeenä puolikkaan napin  
Mirtazapiinia, Käytän myös melatoniinia.  
Menen helposti uneen, ja vaikka yöllä he-  
räisinkin ja tiedostaisin tinnituksen, las-  
keudun unen portaita lepoon uudelleen.  
Se että saa nukutuksi, on iso voitto.

Tinnitus vaivaa, mutta vuodet kuluvat ja  
vaiva haalenee. Kohtaan Kuuloasemalla  
audionomi Mikko Järvisen, hienon, sivi-  
tyneen miehen. Hän virkkaa, että ennen  
pitkää kyllästyn seuraamaan tinnitusta.

Tokkopa, mutta vuodet kuluvat ja todella-

kin totun tinnitukseeni. Se ei enää tunnu  
pelottavalta yöntgeinen spiraali.

Tärkeä osa kehitystä on kuulokojeen käyt-  
tö. Ensin kokeilen helsinkiläisen firman  
laitetta, mutta sen kanssa en tule sinuiksi.  
Ei oikein saa tolkkua, onko vehje pääl-  
lä vai ei, se kun yhtenään pimpluttelee.  
Mikko Järvinen kokeiluttaa minulla Kuu-  
loaseman laitetta, jota minun ei tarvitse  
itselleni edes lunastaa. Tämä laite täyttää  
tehtävänsä.

Kuulolaite vahvistaa hiipuneita taajuuksia  
ja rikastaa ja pehmentää äänimaisemaa  
ja lieventää tinnitusta. Olen tästä lähtien  
suositellut laitteen hankkimista kaikille.

Jyrki Seppälä  
Hamina



*Jyrki Seppälä Haminan Raatihuoneen kulmalla*

# Kokemustoiminta

Kokemuskouluttajana- tai asiantuntijana toimiminen on yksi vapaaehtoistyön muoto. Kuuloliitossa eri yhdistyksissä toimii 20 koulutettua kokemustoimijaa. Kuuloliiton kokemustoimijoina toimivat tehtävään koulutukseen saaneet huonokuuloiset henkilöt ja heidän läheisensä.

Kokemustoimijoilla on omakohtaista kokemusta mm. kuulovammaisuudesta, ikäkuulosta kuuroutumisesta, sisäkorvaistutteisista, tinnituksesta, kuulon apuvälineistä, sekä kuulovamman kuntouttamisesta. Lisäksi kuunte-

luolojen esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyvät haasteet ovat monille tuttuja.

Kokemustoimijat voivat pitää alustuksia, luentoja tai puheenvuoroja kokemustietoonsa perustuen erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa.

Luennon aiheesta, luentopalkkioista ja matkakorvauksista tilaaja neuvottelee suoraan kokemustoimijan kanssa.

Kokemuskouluttajat voivat tehdä raportoinnin webropolin kautta tai word-pohjalle.

## KOKEMUSTOIMIJAT ALUEITTAIN:

### UUSIMAA:

Markku Toukola, Helsinki

Aiheet: **kuulo, ikäkuulo, kuulovamma, tinnitus**  
markku1.toukola@gmail.com, p. 045 803 7803

Elisa Saukko, Hämeenlinna

Aiheet: **kuulovammaisuus, kuulokojeet, kommunikointi, hoitomuodot, kuntoutus**  
elisa5.s@elisanet.fi, p. 0440 284345

Päivi Pöntys, Espoo

Aiheet: **kuulovammaisuus läpi elämän, kommunikointi, hoitomuodot ja kuntoutus** paivi.pontys@kolumbus.fi, p. 09 - 467890 (viesti vastaajaan).  
Soitan sen jälkeen yhteydenottajalle tai p. 040 56 323 71 tai (miel. yht.otot txt-viestillä)

Tarja Mikola, Espoo

Aiheet: kuulovammaisuus, kommunikointi, vuorovaihtus tarja.mikola@elisanet.fi

### KAAKKOIS-SUOMI:

Anne Behm, Salosaari

Aiheet: **kuulovammaisuus ja apuvälineet**  
anne.behm@outlook.com, p. 0400 617 112

### ITÄ-SUOMI:

Maria Kananen, Kuopio

Aiheet: **kuulovammaisuus, sisäkorvaistute, kommunikointi ja tulkinkäyttöopetus**  
Muuta: CI-tukihenkilö maria.kananen@dnainternet.net, p. 050 362 3297

Irja Harju, Kuopio

Aiheet: **ikäkuulo ja esteettömyys**  
harju.irja@gmail.com, p. 0400 938 928

### LOUNAIS-SUOMI:

Maria Antola, Rauma

Aiheet: **huonokuuloisuus, kuuroutuminen, sisäkorvaistute, tulkinkäyttö, kommunikaatio**,

Muuta: CI-tukihenkilö marja.antola@dnainternet.net

Erja Linkki, Uusikaupunki, Laitila

Aiheet: **kuulovammaisuus, ikäkuulo**  
erja.linkki@gmail.com, p. 040 709 1972

Riitta Suominen, Toijala

Aiheet: **kuulovammaisuus, menière, tinnitus, huimaus, kuunteluolosuhteet**

risuomi@gmail.com, p. 040 561 3616

Merja Mäkinen, Tampere

Aiheet: **kuulovammaisuus, ikäkuulo, sisäkorvaistute**  
meria.makinen2312@gmail.com

### LÄNSI-SUOMI:

Liisa Viitala, Vaasa

Aiheet: **kuulovammaisuus** lt.viitala@netikka.fi,  
p. 050 492 3228

Eero Pitkänen, Vaasa

Aiheet: **kuulovammaisuus, tinnitus, melun torjunta**  
eerojpit@gmail.com, p. 040 725 9110

### KESKI-SUOMI:

Tuomo Seppälä, Kivijärvi Aiheet: kuulovammaisuus  
tuomoanteroseppala@gmail.com, p. 0400654 318

Pirjo Riitta Seppälä, Kivijärvi

Aiheet: **kuulovamman läheisenä**  
pirjoriittaseppala@gmail.com, p. 0400 959 605

### VARSINAIS-SUOMI:

Leena Rekola, Sauvo

Aiheet: **tinnitus, ääniyliherkkyys, kuulonsuojelu, vertaistuki** marleenarek@gmail.com, p. 0500 323 357



# Myrsky korvassa

## -oppimateriaalit kertovat melusta

**Myrsky korvassa -oppimateriaalit on suunnattu esikouluikäisistä nelosluokkalaisiin. Kuuloliiton verkkosivuilta ladattavat materiaalit sisältävät ohjattua ja toiminnallista keskustelua melusta sekä piirustustehtävän aiheesta.**

Myrsky korvassa viittaa ilmiöön korvan aistinkarvasolujen lakoontumisesta melun seurauksena. Aistinkarvasoluille käy kuin viljalle myrskyssä, ne kaatuvat. Ääniaaltojen aiheuttamaa myrskyä korvassa on tärkeä välttää, sillä aistinkarvasoluja ei voida korjata.

Opettajat voivat ladata valmiit materiaalit käyttöönsä suoraan Kuuloliiton verkkosivuilta. Mukana on myös ohjeet materiaalin hyödyntämiseen eri oppiaineissa.

Melu kouluympäristössä voi aiheuttaa levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja väsymystä niin oppilaiden kuin henkilöstönkin parissa. Materiaalien tarkoituksena on edistää viihtyisien, mukavien ja turvallisten ympäristöjen syntymistä. Tavoitteena on herättää ajatuksia erilaisten äänten ja äänilähteiden vaikutuksista keskittymiseen, jakamiseen ja terveyteen.

Lisätietoja Kuuloliiton verkkosivuilla: [www.kuuloliitto.fi/myrsky-korvassa-materiaalit-kouluille](http://www.kuuloliitto.fi/myrsky-korvassa-materiaalit-kouluille)

**Tulossa: Melupeli yläkoululaisille**  
Kuuloliitto suunnittelee parhaillaan Melupeliä yläkoululaisille. Kyseessä on tietokonepeli, jossa oppilaat ratkaisevat erilaisia kuuloon ja meluun liittyviä tehtäviä. Pelin sisällöstä, melusta ja kuulonsuojelusta keskustellaan pelamisen jälkeen opettajan johdolla.

Pelin tavoitteena on, että nuoret oppivat tunnistamaan koulu- ja arkiympäristön melulähteitä, vähentämään meluallistusta ja suojaamaan tarvittaessa kuuloaan.

Pelin nimi ja julkaisuajankohta tarkentuvat syksyn aikana. Näillä näkymin julkaisu menee loppusyksyyn 2022. Aiheesta tiedotetaan Kuuloliiton verkkosivuilla ja some-kanavilla sekä Kuuloviesti-lehdessä. Kuuloliitto toteuttaa pelin yhteistyössä Päivölä opiston kanssa.

Annette Fagerström / Kuuloliitto

### LAPPI:

Janne Alkki, Rovaniemi

Aiheet: **kuulovammaisuus, kuulolaitteet, apuvälineet, esteettömyys** [jalkki@gmail.com](mailto:jalkki@gmail.com), p. 044 060 5173

Marja Pantzare, Ylitornio

Aiheet: **kuulovammaisuus, apuvälineet, vertaistuki** [mpantzare@gmail.com](mailto:mpantzare@gmail.com), p. 0400 395 994

### POHJOIS-POHJANMAA:

Aune Miettinen, Oulu

Aiheet: **Akustikusneurinooma, ikäkuulo, kuulonsuojelu**

[aunemiettinen@gmail.com](mailto:aunemiettinen@gmail.com) p. 050 566 9378

Johanna Regelin, Oulu

Aiheet: **Katkennut kuuloluu, ikäkuulo** [mursuliisa@gmail.com](mailto:mursuliisa@gmail.com), p. 045 110 1103

**Lisätietoja:** Kuuloliitto ry Päivi Kostamo  
Asiantuntija, järjestötyö (Pohjois-Suomi) kokemustoiminta

[paivi.kostamo@kuuloliitto.fi](mailto:paivi.kostamo@kuuloliitto.fi),  
p. 0400 394 135

Päivi Vataja

Asiantuntija, harvinaiset- ja kokemustoiminta, sosiaaliturva [paivi.vataja@kuuloliitto.fi](mailto:paivi.vataja@kuuloliitto.fi),  
p. 050 571 7884 [ortointilomake](http://ortointilomake.fi).

Raportointiin pääsee myös QR-koodilla:

Kouvolan kirjaston auditoriossa 7.4.22 klo 18.00

Erittäin ansioitunut ja tinnituksesta todella paljon tietävä asiantuntija korvalääkäri Elina Rytsölä piti meille kattavan luennon tinnituksen syntyvaiheista, aina viimeisimpään tietoon perustuvaan faktaan. Näytöllä näimme korvan



anatomiaa ja vaiheita, jotka mahdollisesti aiheuttavat kuulon alenemaa, tinnitus jne.

Hyvä juttu oli myös se että kesken luennoinnin yleisö voi myös esittää kysymyksiä ja hän myös vastasi niihin mielellään. Luennon jälkeen yleisöllä oli vielä paljon kysymyksiä, joihin hän vastaili.

Paikalle oli tullut n. 35 henkilöä, pitäneen olla tyytyväinen kun oli arki-ilta ja vielä tuo koronakin kummittelee, maskit oli lähes jokaisella.

*Oikealta korvalääkäri Elina Rytsölä, Heli Tohka, Seppo Levinsalo ja jutun kirjoittaja Jouko Paljakka*

## Tinnituspainoitteinen kurssi 9-10.11.2022

**Paikka: Scandic Pasila**

Kurssin ensimmäisen päivän ohjelmassa on tinnitukseen liittyvää asiaa ja toisena päivänä on myös kuuloon ja apuvälineisiin liittyvää asiaa.

Kurssin tavoitteena on tarjota henkilölle, jolla on tinnitusta ja heidän läheisilleen mahdollisuus toisten toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Kurssilla käsitellään tinnitukseen liittyviä haasteita ja pohditaan yhdessä keinoja tinnituksen häiritsevyyden vähentämiseen. Osallistuja saavat tietoa tinnituksesta, tinnituksen uudelleenoppimisen menetelmistä ja kuulon apuvälineistä sekä kommunikaatiomenetelmistä.

Kurssi sisältää kahden päivän kurssiohjelman ja majoituksen täysihoidolla. Kurssi on osallistujille maksuton. Matkakuluista osallistujat vastaavat itse.

### Lisätietoja ja hakemukset:

Asiantuntija Anna-Maija Tolonen, p. 0447525574, anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi

*Hakemukset tulee lähettää viimeistään kuusi viikkoa ennen kurssin ajankohtaa, mieluiten täyttämällä sähköinen hakemus Kuuloliiton sivuilla, vaihtoehtoisesti sähköpostilla tai maapostilla*

*os.: Anna-Maija Tolonen, Puutarhakatu 8 b F 607, 20100 Turku*

## Itsehoidon työkalupakki

- Liikunta
- Ongelmanratkaisu
- Lääkitys
- Oman mielen käyttäminen
- Päätöksenteko
- Uni
- Toimintasuunnitelma
- Vuorovaikutus
- Hengitystekniikat
- Terveyttä edistävä syöminen
- Tunteiden ymmärtäminen
- Terveystenhuollon ammattilaisten kanssa toimiminen



## 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 tinnitusoireiseisiin niin, että siitä ei koeta olevan juuri minkäänlaista haittaa. Tällaiset ihmiset eivät välttämättä hakeudu edes tut-

kimuksiin tai hoitoon sen vuoksi.

Aikaisemmin 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

### 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:  
19.9, 17.10, 21.11, 19.12.  
klo 17.30-19.00

### Tampere

Vertaistukikeskus  
Mustalahdenkatu 19, Tampere  
marleenarek@gmail.com  
Syksyllä kk toinen tiistai  
Ilmoitukset yhd. nettisivuilla  
sekä paikallisessa lehdessä.  
(Aamulehdessä)

### Vaasa

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

### 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 yhdistyk-  
sen kotisivuilla.

