



# TINNITUS

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n tiedotus- ja jäsenlehti 1/2019



# SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY

## Hallitus 2019

Puheenjohtaja  
Leena Rekola

Muut jäsenet  
Markku Toukola, varapuheenjohtaja  
Anne Järvisalo, sihteeri

Seppo Levinsalo  
Eero Pitkänen  
Kai Rusi

Varajäsenet  
Raimo Heikkilä  
Harri Heinonen

Jäsenkirjuri  
Petri Kekkonen  
(petri.kekkonen@gmail.com)



## 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 viranomaisten huomio tinnituksen aiheuttamiin haittoihin niiden vähentämiseksi, toimia jäsentensä kuntouttamiseksi ja aktivoida tinnituksesta kärsiviä ihmisiä omatoimisuuteen ja pitää vireillä heidän harrastustoimintaansa.

**Tinnitusyhdistyksen puhelin**  
**040 568 1034**, vastataan  
mahdollisuuksien mukaan.  
**Kuuloliiton palveleva puhelin**  
**09 580 3370** maanantaisin 9-15,  
**tai 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: Raimo Heikkilä
- Koordinointi: Leena Rekola
- Lehti ilmestyy 1-2 kertaa vuodessa
- Pankkiyhteys:  
LSOP FI25 5319 0420 0994 88
- Painopaikka: Eura Print Oy, Eura
- 24. vuosikerta
- SSN 1456-8586

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

# Puheenjohtajan terveiset

Kuuloliiton Mitä? –kampanjassa korostetaan miten tärkeää on välttää liiallista melualtistusta ja hakeutua kuulontutkimuksiin riittävään ajoissa. Kampanjan tarkoituksena on myös vähentää ennakkoluuloja kuulokojeita ja kuulovammaa kohtaan.

Kuuloliitto ja asustemerkit gTIE haastavat kaikki osallistumaan kampanjaan sosiaalisessa mediassa ja jakamaan oman kuvan tai videon.

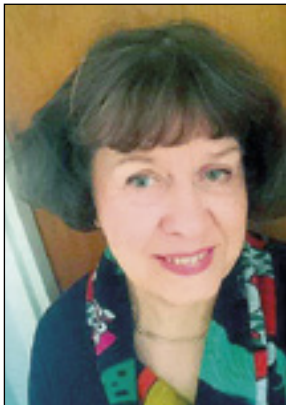
Mukana ovat suomalaiset musikit Tomi Joutsen (amorphis) Mike Monreo ja Esa Kuloniemi (Honey T & the T-Bones).

Kuulokojeet ovat pitkään olleet melko värittömiä apuvälineitä. Haluamme kampanjalla tuoda esiin, että kuulokojekin voi olla selkeästi erottuva ja persoonallinen, korostaa Kuuloliiton toiminnanjohtaja Sanna Kaijanen. Suomalaisten tulisi huolehtia kuulostaan nykyistä paremmin ja kiinnittää huomiota viikoittaiseen melualtistuksen määrään. Kuulontutkimuksiin hakeudutaan usein liian myöhään, vasta useiden vuosien kuluttua ongelmien alkamisesta.

## Kuulonsuojelu

Vapaa-ajan lisääntynyt melualtistus uhkaa erityisesti nuorten kuuloa. Kuuloliitto tekee ennaltaehkäisevää työtä, jotta vapaa-ajan melusta ei aiheutuisi kuulovammoja. Kuulonsuojelutoiminnalla liitto pyrkii tavoittamaan erityisesti nuoria, jotta heillä olisi tietoa ja halua suojata kuuloaan.

Erityisesti nuorten vapaa-aikanaan saatavat meluannokset ovat kasvaneet. Korvia kuormittavat monet asiat: musiikki ravintoloissa ja baareissa, festarit, konsertit,



mp3-soittimet ja musiikkiharrastukset. Usein kuuloa alkaa ajatella vasta, kun ongelmia ilmenee; keikan jälkeen korvat esimerkiksi soivat ja ovat tukkoisen oloiset.

Jos desibelitasot ylittävät toistuvasti suositellut ja meluisessa paikassa vietetään säännöllisesti useita tunteja kerrallaan, kuulo voi olla vaarassa. Jokainen vastaa ja voi vaikuttaa itse kuulonsa suojaamisesta liialta melul-

ta. Vaurioitunutta kuuloa ei voi palauttaa. Pienillä ratkaisuilla voit vaikuttaa siihen, ettei kuulo vaurioidu.

## Oireet

Voimakas ääni tuhoaa korvan aistinkarvasoluja, jotka eivät uusiudu. Seurauksena voi olla tinnitusta eli korvien soimista, herkkyyttä äänille tai pysyvä kuulon aleneminen, joka kehittyy usein huomaamatta vuosien kuluessa.

Kuulovaurion syntyy vaikuttavat melun voimakkuus, laatu ja altistuksen kesto. Melun aiheuttaman kuulovaurion parantamiseen ei ole keksitty lääketieteellistä hoitokeinoa. Suojaa siis kuuloasi, jotta kuulist huomennakin!

Yksinkertainen keino estää kuulovaurioiden syntyä on vähentää esimerkiksi kannettavan musiikkisoittimen päivittäistä käyttöä ja äänenvoimakkuutta. Käytön turvallisuus riippuu äänenvoimakkuuden lisäksi kuunteluaian pituudesta ja kuunteluympäristöstä.

Joissakin laitteissa on myös rajoitin, jolla voi säätää äänenvoimakkuuden enimmäistasoa. Jos kuuntelet musiikkia liikenteessä liikkuessasi, säädä volyyymi niin, että voit kuulla myös tärkeät varoitusäänet.

# KESÄPÄIVÄT YTERISSÄ

## Kuuloliiton valtakunnalliset KESÄPÄIVÄT Virkistyshotelli Yyteri, Pori 7. – 9.6.2019

Lähdenauttimaan henkeäsalpaavista maisemista ja pohjolan upeimmasta hiekkarannasta, tapaamaan vanhoja ja uusia tuttuja hauskan tekemisen ja yhdessäolon merkeissä. Laita päivät kalenteriin jo nyt. Läheiset ovat myös tervetulleita mukaan iloiseen viikonloppuna. Ohjelmassa mm. Senioritanssia, Tunne Musiikki -työpaja, mölkkykisa, pienoiso-olympialaiset, vesijumppaa, Mobilisti tapahtuma, musiikkiesityksiä, talon bändi, karaokea, tuote-esittelijöitä, kuulokoje ja apuväline esittelijä, päätösjuhla.

**Ilmoittautuminen:** 1.3.–6.5. kiltta.kuuloliitto.fi/kotisivut tai tuija.vuori@kuuloliitto.fi

**Lisätiedot:** Tuija Vuori, p. 0400 802 668

Leirintäaluemajoitus mahdollisuus: [www.suomicamping.fi/yyteri](http://www.suomicamping.fi/yyteri)

## Tinnituspainotteinen sopeutumisvalmennuskurssi Tampereella 12.11.2019- 13.11.2019

**Paikka:** Scandic Tampere Station, Ratapihankatu 37, Tampere

Kurssi järjestetään Veikkauksen tuella ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Matkakuuluista osallistujat vastaavat itse.

Tinnituskussilla käsitellään poisoppimisen menetelmiä.

**Lisätietoja ja hakemukset:** Kuuloliiton verkkosivut: <https://www.kuuloliitto.fi/palvelut/koulutukset-ja-kurssit>.

Hakemukset viimeistään kuukautta ennen kurssin ajankohtaa, joko sähköpostilla tai maapostina. Hakemukset tinnituspainotteiselle kurssille: Anna-Maija Tolonen, Puutarhakatu 8 b F 607, 20100 Turku. tai e-mail: [anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi](mailto:anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi)

Valinnassa etusijalla ovat hakijat, jotka eivät aikaisemmin ole osallistuneet kuulon sopeutumisvalmennukseen.

## Suomen Tinnitusyhdistys ry:n KEVÄTVUOSIKOKOUS

**Aika** 27.4.2019 klo 14.00

**Paikka** LINK Lahden järjestökeskus (ent. Invakeskus),  
Hämeenkatu 26 A, 15140 Lahti

**Asiat** Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 12 §:ssä mainitut  
kevätvuosikokoukseen kuuluvat asiat.

Jokainen yhdistyksen jäsen on tervetullut kokoukseen. Kahvitarjoilu.

**Suomen Tinnitusyhdistys ry:n hallitus**

**Tervetuloa**



## Tampereen tapahtuma

Suomen  
Tinnitusyhdistys  
tinnitustapahtuma  
Tampereella  
Sampolassa  
20.10.18, yhteis-  
työssä Tampereen  
Kuuloyhdistyksen  
kanssa.

Tapahtuma oli kerännyt n. 150 henkilöä paikalle. Korvalääkäri Elina Rytsölä piti luennon tinnituksesta ja kuulosta.

Kuulo-Auriksesta Krisiina Laakso kertoi tinnituspainotteisista kursseista ja Tapani Katajisto Sonova Oy:stä esitteli Phonac apuvälineitä.



*Korvalääkäri Elina Rytsölä*

# Tervehdys täältä Auran rannoilta!

Olen Turussa syntynyt päivänä, jolloin Helsingin olympiastadionilla oli suuren urheilujuhlan tuntua. Muualle ei ole tarvinnut lähteä, ja vaimokin oli päättänyt suunnata matkansa tänne Pohjois-Karjalasta.

Kuulun niihin tinnareihin, joiden taudin alkusyy on arvailujen varassa. Mitään selkeää syytä ei ole pystytty osoittamaan. Joskus muinaisuudessa 80-luvulla havahduin korvista kuuluvaan tasaiseen vinginguntaan. Oliko se sitten vähittäistä äänen voimistumista tai äkillinen tapahtuma, ei minulla ole muistikuvaa. Muistan vain ajatelleeni, että onkohan tämä nyt sitä tinnitusta. Elin ongelman kanssa sitä manaten. 90-luvun lopulla työelämän myllerrykset toivat elämään uusia paineita ja tinnituskin tuntui vain lisääntyvän.

Vasta vuonna 2002 valittelin terveystieteiden keskuksessa ensimmäisen kerran ongelmaa kertoen tinnituksen lisääntymisestä. Terveystieteiden tutkija otti tavallisen kuulotestit ja totesi ylimielisesti ettei sinun korvissasi mitään vikaa ole. Minulla oli silloin hyvin sympaattinen potilaisiin asiallisesti suhtautuva omalääkäri, ja hän oli lähettänyt lähetteen Kaupunginsairaalan korvapoliklinikalle. Parin viikon päästä tuli kirje, että hoitoni oli siirretty suoraan TYKS:aan. Sitten ei kulunut sieltäkään kuin parisen viikkoa, ja pääsin pienellä odotusajalla tutkimuksiin. Siellä tehtiin tarkkaa työtä ja tutkittiin mm. tinnituksen kovuus ja äänenkorkeus, joita ei nykyään taideta enää mitata. Siellä todettiin jatkuva tinnitus molemmissa korvissa sekä kuulosolujen osittainen tuhoutuminen, joka enteilee kuulon alenemista. Lääkäri vertasi tinnitusta toimintamekanismitaan amputoitujen aavesärkyyn. Yhtenä tinnituksen ai-



heuttajista pidettiin mahdollisesti äkillistä verenpaineen muutosta. Sekin on mahdollista, koska söin jo silloin verenpainelääkkeitäkin. Tutkimuksen lopuksi lääkäri totesi, että ei siellä kasvainta ole. Tämä selitti sen papereiden nopean etenemisen.

Tinnitusta ei ole sen kummemmin sen jälkeen mitenkään hoidettu. Pari kertaa on terveydenhoitaja tehnyt kuulontutkimuksen, mutta ei kuulemma ole vielä riittävästi alenemaa jotta saisi kuulolaitteen. Sen verran olen niitä kokeillut, että hyötyä niistä varmasti olisi. Itse en ole halukas niitä kustantamaan jo ihan periaatteesta.

Jäin sairaalomalle jo 16 vuotta sitten muiden sairauksien johdosta. Kuntoutuksessa sattui olemaan työryhmä, joka ymmärsi käsitellä ihmistä kokonaisuutena, ja kun sitten vein sairaalan epikriisiin tinnituksesta, niin saatoin havaita huokauksen,

että tuokin vielä. Sen jälkeen minulle ehdotettiin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä. Noihin aikoihin jouduin turvautumaan lääkitykseen univaikeuksien johdosta. Ne eivät varmastikaan johtuneet pelkästään tinnituksesta, mutta sängyllä pyöriessä tinnituskin tuntui sietämättömältä. Eläkkeelle päästyä stressikin väheni ja nukahtamislääkkeet sekä rauhoittavat saattoi vähitellen jättää kokonaan pois.

Minulla ei ole missään vaiheessa ollut kokeilussa mitään apuneuvoja. On vain pitänyt tulla asian kanssa toimeen. Ensimmäisen kerran todellista käytännön tietoa tinnituksesta sain vasta viime vuonna Kuuloliiton järjestämiltä tinnituksen sopotumisvalmennuspäiviltä Järvenpäässä. Kolmisenkymmentä vuotta tinnituksen kanssa eläneenä oli jo valmiuksia tiedon omaksumiseen. Tosin diagnoosin jälkeen keskussairaala järjesti luentotilaisuuden, mutta siellä asioiden käsittely oli varsin pintapuolista.

Tinnituksen vertaisryhmästä olin lue-  
nut lehdestä. Muutaman kerran yritin ha-  
kea tietoa paikallisen kuuloyhdistyksen toi-  
mistolta, mutta eihän siellä tietenkään ku-  
kaan silloin ollut paikalla. Kolmisen vuota  
sitten järjestimme Turussa Harvinaisten  
päivän tapahtumaa, ja silloinen Tinnitus-  
yhdistyksen puheenjohtaja Olavi Rantanen  
oli samassa toimikunnassa Kuuloliiton jä-  
senyhdistyksen edustajana. Hänelle kerroin  
sairastavani myös tinnitusta, ja sitä kautta  
päädyin Turun vertaisryhmään.

Tällä hetkellä kärsin edelleen jatkuvasta  
tasaisesta vinkunasta, ja tuntuu kuin ääni  
lävistäisi koko pään. Minkäänlaista apua  
siihen ei ole tiedossa. On vain kestävä.

Kehotan kaikkia tinnareita hakeutu-  
maan vertaisryhmään. Ja jos paikkakun-  
nallasi ei sellaista ole, niin halutessasi saat  
tukea Suomen Tinnitusyhdistykseltä ryh-  
män perustamiseen.

**Kai Rusi**

## Tinnitusyhdistyksen aktiivit järjestävät eri puolilla Suomea tinnitusluentoja ja vertaistukitapaamisia



Kuvassa Tarja Heino pitämässä tinnitusesitelmää 17.2.18 Suomenjoen kuulokerhossa. Ottakaa yhteyttä alueenne tinnitusvastaaviin, joilta saa tietoa paikkakunnallanne järjestettävistä tinnitustapahtumista.

# Tinnitushoito kognitiivisen käyttäytymisterapian keinoin (CBT)

Tinnitus on kuuloaistimus ilman ulkopuolista äänilähdettä. Tinnituksen syntyyn ja ylläpitoon osallistuu olennaisesti keskushermosto, joka käsittelee kuuloinformaatiota erilaisten aktiivisten prosessien avulla. Esimerkiksi tunnereaktioimme, tarkkaavaisuutemme ja aiemmin opitut muistikuvamme vaikuttavat siihen kuinka havaitsemme ja tulkitsemme tinnitusaistimuksen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kuuloratojen ulkopuolella olevat alueet ovat vastuussa epäsuotuisasta reaktiosta tinnitusääneen. Myös ääniyliherkillä henkilöillä aivojen aktivaatiotaso on laajentunut kuuloaivokuoren lisäksi ajatuksista ja mielikuvista vastaville aivojen alueille. Ohjaavan neuvonnan lisäksi tinnituksen hoidossa saatetaan tarvita sellaista terapeutista interventiota, joka muuttaa tinnituksen havaitsemista. Uusimpien tutkimusten mukaan psykologiset tekijät selittävät osan kyvyttömydestä selviytyä tinnituksen ja ääniyliherkkyyden kanssa.

Ahdistuksen ja masennuksen samankertainen esiintyminen voi lisätä tinnituksen häiritsevyyttä. Tinnituksen kanssa yhtä aikaa esiintyvien liittännäisoireiden diagnosointi ja hoito on tärkeää tinnituksen hoidossa. Näin voidaan mahdollisesti vähentää tinnituksen häiritsevyyttä sekä parantaa tinnituksesta kärsivän henkilön elämänlaatua.

Tinnitushoito kognitiivisen käyttäytymisterapian (CBT) menetelmin on varsin uusi menetelmä, joka on otettu maailmalla käyttöön. Tinnitushoito (CBT-menetelmin) tarkoittaa intensiivistä

hoitomuotoa, jossa tavoitteena on muuttaa tinnituksesta tai ääniyliherkkyydestä kärsivän henkilön suhtautumista ja käyttäytymismalleja kognitiivisen käyttäytymisterapian keinoin. Tinnitushoidon (CBT) tarve arvioidaan konsultaatiossa ensikäynnillä. Tinnitukseen liittyvät tilat, sairaudet ja niihin liittyvät kuulotutkimukset sekä mahdolliset liittännäisoreet diagnosoidaan ja toteutetaan perusterveydenhuollossa tai erikoislääkärin toimesta. Hoidosta hyötyvät etenkin henkilöt, joilla tinnitus on kestänyt yli 6 kk ja se on häiritsevää. Tinnitushoito kestää 6-8 viikkoa, sisältäen yhteensä kuusi tapaamista ja tarvittaessa seurantakäynnin. Asiakasta autetaan ymmärtämään hänen tinnitukseensa tai ääniyliherkkyyteensä liittyvää käyttäytymistä, ajatuksia ja tunteita. Tapaamiskertojen välille asiakas saa ohjattuja käytännön kotitehtäviä. Tinnitushoidon (CBT) tavoitteena on tinnituksen häiritsevyyden vähentäminen ja elämänlaadun parantuminen. Tavoitteena ei ole tinnitusäänen muokkaaminen tai vaimentaminen. Asiakas löytää toimivia keinoja tinnitukseen liittyvien tunne-reaktioiden, käyttäytymismallien ja uskomusten kontrolloimiseksi ja sovellettavaksi arkeen.

Tinnituksesta ja ääniyliherkkyydestä kärsivät kokevat usein ahdistusta ja masennusta oireiden seurauksena. Tinnitushoidossa (CBT) asiakas saa aina myös tukea tinnitukseen tai ääniyliherkkyyteen liittyviin psykologisiin liittännäisoi-reisiin, kuten ahdistukseen, masennukseen ja unettomuuteen.



Tutkimukset ovat osoittaneet Tinnitushoidon (CBT) tehokkuuden tinnituksen ja ääniherkkyyden hoidossa. Useat systemaattiset kirjallisuuskatsaukset ovat osoittaneet sen, että tinnituspotilaat hyötyvät Tinnitushoidosta (CBT). Tinnitushoidon (CBT) avulla tinnituksen kuuluvuus ei vähene, mutta se parantaa potilaiden hyvinvointia, jota voidaan objektiivisesti mitata erilaisilla mittareilla esim. Tinnitus handicap questionnaire (THQ). Tinnitushoito (CBT) on hyvin laajasti käytetty hoitomenetelmä tinnituksesta ja ääniherkkyydestä kärsivien ihmisten kanssa.

Tinnituksen hoitoa kognitiivisen käyttämismetodien keinoin (CBT) on mah-

dollista saada Kuulo-Auriksessa allekirjoittaneen psykologi Kristiina Laakson toimesta, joka on suorittanut tinnitushoidon erityispätevyyden ja omaa CBT-sertifikaatin.



**Kristiina Laakso**  
**Kuntoutusjohtaja**  
**Psykologi**  
**Kuulo-Auris Oy**  
[www.auris.fi/tinnitus](http://www.auris.fi/tinnitus)

## Tinnarit eduskunnassa

Kouvolan Tinnituksen vertaistukiryhmä järjesti tutustumiskäynnin eduskuntaan perjantaina 19. 10.2018. Eduskunnan esittelyn lisäksi ryhmä tapasi SDP:n kansanedustaja Sirpa Paateron, joka kertoi omasta

työstään eduskunnassa. Osanottajat kertoivat Sirpalle omasta Tinnituksesta ja sen hoidosta. Osanottajat olivat tyytyväisiä noin 2 tuntia kestäneestä eduskuntatalon ja kansanedustaja työn esittelystä.



*Kuvassa vasemmalta Kari Laakso, Heli Tobka, Jouko Paljakka, Leena Halme, Riina Teider, Seppo Levinsalo, Raimo Heikkilä ja eduskunnan opas.*

# 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 yksilön omien voimavarojen ja omatoimisuuden edistäminen. Vertaistuki tarkoittaa mahdollisuutta jakaa kokemuksiaan – niin myönteisiä kuin kielteisiä – toisten samanlaisessa tilanteessa olevien kanssa. Vertaistukea voi antaa ja saada sekä ryhmässä että kahdenkeskisissä tapaamisissa.

Laajasti ymmärrettynä lähes kaikki Kuuloliiton jäsenyhdistysten järjestämät jäsenillat, kuukausitapaamiset, kerhot, retket, tapahtumat ja muut yhteiset kokoontumiset ovat tilaisuuksia, joissa jäsenet tutustu-



vat uusiin, samankaltaisessa elämäntilanteessa eläviin tai samanlaisia asioita kokeineisiin ihmisiin ja perheisiin. Yhdessäolo ja ystävien tuki antavat itseluottamusta ja rohkeutta kaikkeen kanssakäymiseen ja arkipäivän elämään.

Kysy vertaistoiminnasta itseäsi lähellä olevasta kuuloyhdistyksestä ›

## Kokemustoiminta- verkosto



Tinnituksen kokemustoimijoilla on omakohtaista kokemusta tinnituksesta, ääniyliherkkyydestä 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](mailto:markku1.toukola@gmail.com), puh. 045 803 7803

Olavi Rantanen, Raisio. [o.e.rantanen@dnainternet.net](mailto:o.e.rantanen@dnainternet.net), puh. 050 357 8856

Leena Rekola, Sauvo. [leena.rekola@elisanet.fi](mailto:leena.rekola@elisanet.fi) puh. 0500 323 357

Eero Pitkänen, Vaasa [eeroipit@gmail.com](mailto:eeroipit@gmail.com) puh. 040 725 9110

# Näin musiikki ei vie kuuloasi

**Älä peitä melua musiikilla. Musiikin volyyymi nousee helposti vaarallisen korkealle, jos sitä käyttää taustamelun peittämiseen.**

Ei koko päivää luurit korvilla. Kuulokeilla suositellaan musiikin kuuntelua vain muutaman tunnin ajan päivässä. Korvat tarvitsevat lepoaikaa palautuakseen.

Yli 85 desibeliä vahingoittaa kuuloa. Se vastaa esimerkiksi runsaan kaupunkiliikenteen melua. Sata desibeliä voi tehdä jo vartissa pysyvää vahinkoa.

Nappikuulokkeet voivat tehdä tuhoa. Korvat peittävät kuulokkeet ovat turval-

lisimmat kuulolle, sillä ne vaimentavat ympäriltä tulevaa melua. Nappikuulokkeissa haitallista on se, että ne tulevat suoraan korvakäytävään.

Panosta laadukkaisiin luureihin. Mitä laadukkaammat kuulokkeet, sitä matalampi äänentaso riittää.

**Lue lisää:**

Akuutti: Musiikki uhkaa kuuloa salakavalasti

## TINNITUSRYHMÄT YHTEYSTIEDOT:

### Helsinki

Markku Toukola p. 045 803 7803  
markku1.toukola@gmail.com  
Kokoontumisajankohdat  
yhdistyksen kotisivulla ja  
facebookissa.

### Hyvinkää

petri.kekkonen@gmail.com  
Vertaistukiryhmä kokoontuu:  
Järjestökeskus Onnensilta,  
Siltakatu 6, Hyvinkää  
Ilmoituksen Hyvinkään  
Aamupostissa sekä Hyvinkään  
Viikkouutisissa ja yhdistyksen  
kotisivuilla.

### Jyväskylä

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

### Lappi

Jorma Tuurala 040 570 2482

### Kouvola

Raimo Heikkilä p. 044 231 8705,  
raippeheikkila0@gmail.com  
Seppo Levinsalo 040 838 5866

Tinnitusilta 26.3.19 klo  
17.00-19.00 Kuusankosken  
seurakuntakeskuksessa.  
Maunukselantie 3 Kuuskoski.  
Luennot erikoislääkäri Marja  
Estola ja Viron Tinnitus ja Meniere  
yhdistyksestä pj. Heinar Kudevita.

Vertaistukiryhmä kokoontuu  
Kouvolan Kuulo ry:n tiloissa  
Tuulensuojassa, Hallituskatu 9,  
Kouvola, joka kuukauden kolmas  
maanantai klo 17.00.

### Lahti

Anne Järvisalo p. 050 338 0947  
Ryhmä kokoontuu: Lahden Link  
Keskus, Hämeenkatu 26 A 3 krs.  
Ilmoitukset yhdistyksen kotisivuilla.



### Turku

Leena Rekola p.0500 323 357.  
leena.rekola@elisanet.fi  
Vertaistukiryhmä Turun  
Kuuloyhdistyksessä. Joka  
kuukauden toinen maanantai.  
Ilmoitukset; Turun Sanomien  
menovinkit palstalla ja  
yhdistyksen kotisivuilla.

### Vaasa

EeroPitkänen p. 040 725 9110  
eerojit@gmail.com  
Vertaistukiryhmä kokoontuu  
keväänä torstaina 4.4. ja 2.5.  
klo 18.00. Korsholmanpuistikko  
44. Vaasa. Katso tiedotteita,  
Pohjalainen, ja paikallislehdet.



## Kuuloliiton kuuloauto kiertää kesällä Suomea:

Kaakkois-Suomi 12.4.-5.5.2019  
Länsi-Suomi 6.5.-26.5.2019  
Oulu 27.5.-16.6.2019  
Lappi 17.6.-7.7.20019  
SUOMIAREENA 15.7.-19.7.2019  
Lounais-Suomi 20.7.-11.8.2019  
Uusimaa 12.8.-1.9.2019  
Itä-Suomi 2.9.-22.9.2019  
Keski-Suomi 23.9.-15.10.2019

Tarkemmat tiedot paikkakunnista löydät osoitteesta <https://www.kuuloliitto.fi/ajankohtaista/tapahtumat/>

### Lisätietoja:

Kuuloliitto ry  
Ilkantie 4  
00400 HELSINKI  
Puh. 044 3350760  
[paula.hesso @ kuuloliitto.fi](mailto:paula.hesso@kuuloliitto.fi)

