



# TINNITUS

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n tiedotus- ja jäsenlehti 2/2019



# 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](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: 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>

# Onks' tietoo?

Tinnitus on viheläinen tauti. Joidenkin lääkäreiden mukaan se ei ole tauti sinänsä, mutta se voi aiheuttaa sairauden, ahdistusta, stressiä, unettomuutta jne.

Viime vertaistukiryhmässä Helsingissä pohdimme, missä kaikki tinnituslääkärit luuraavat. Tunnetuimmat ovat jo eläkkeellä. Joitakin ”tinnitushoitoja” saa yksityiseltä puolelta, mutta ne maksavat.

Tinnitushoito kognitiivisen käyttäytymisterapian (CBT) menetelmin on uusimpia hoitomenetelmiä, joka on otettu maailmalla käyttöön. Suomessa hoitoa antaa Kuulo Auris. Tämä hoito on omakustanteinen, mutta moniammatilliseen yksilökuntoutukseen on mahdollista saada KELAn avustusta lääkärin antamalla B-lausunnolla.

Yhtä kaikki Suomessa ei siis montaa lääkäriä tinnitukseen löydy. Olen kuullut paljon tarinoita, miten eri lääkärit ovat tinnitukseen suhtautuneet. Kun potilas on mennyt terveyskeskuslääkärille, joka on yleensä yleislääkäri, ovat he saaneet käteensä lähetteen psykiatrilte. Jotkut eivät anna sitäkään vähää, kurkkaavat vain korvaan ja toteavat, ettei korvista löydy mitään ihmeellistä ja passittaa kotiin pötemään, josko aika tekisi tehtävänsä. Jotkut korvalääkärit ovat sentään kuulleet tai peräti lukeneet jotain tinnituksesta, mutta eivät hekään aina syvenny potilaan oireisiin. Minulle korvalääkäri määräsi jottain pään ”täsmälääkettä”, jolla tinnitus pitäisi lähteä pois. Minulla on traumaperäinen räjähdyspainevammasta saatu tin-



nitus, siihen ei toistaiseksi ole hoitoa.

Mitä sitten lääkäreiltä odotamme, jos heiltä emme apua saa. No ainakin sitä, että lääkäri kertoisi, ettei tinnitus ole vaarallista ja kertoisi tinnituksen periaatteen yksinkertaisesti, mutta ymmärrettävästi ja miten voi saada kehon ja mielen tasapainoon, niin tinnitusta-

kin sietäisi paremmin. Tinnitus on joillakin joskus sellaisella tasolla, että ”pää halkeaa”, mutta se on yleensä ohi menevää ja palautuu takaisin ”normaali” tasolle.

Olen mukana HUSn OLKA toiminnassa ja käyn Meilahden sairaalassa pari kertaa vuodessa kertomassa tinnituksesta. Olen saanut hyvää palautetta opiskelijoilta, lääkäreiltä, kuin myös potilailta. Viime keväänä meillä oli erittäin mukava keskustelutuokio erään psykiatrin kanssa. Hän halusi lisää tietoa tinnituksesta, koska hänelle tulevat ne terveyskeskuslääkärin lähettämät tinnituspotilaat. En tiedä millä tasolla lääkäreille kerrotaan tinnituksesta, mutta oman 45 vuoden kokemuksella se ei ole kovin häppönen. Liian harvat lääkärit malttavat hankkia kunnolla tietoa tinnituksesta. Olemmeko liian marginaalinen porukka vai mistä se johtuu. Onhan meitä Suomessa kuitenkin yli ½ miljoonaa tinnittäjää.

Hyvää syksyä kaikille ja jaksamista tinnituksen kanssa, niin kuin Niilo Tarvajärvi aikoinaan sanoi: ”ylös, ulos ja lenkille” – siellä ne aivot ja korvat tuulettuvat.

**Markku Toukola**

# Vaikeastakin hyperacusiksesta voi selvitä

.....

***Takavuosien Tinnitus-lehden pakinoitsija Äänipää palaa ainakin hetkellisesti. Tällä kertaa nauruhermojen sijasta koetellaan kuulohermoja, ja kysytään: miten hyperacusiksesta voi selvitä?***

.....

Oma hyperacusikseni alkoi kesällä 2002. Yht’äkkiä hiekan rahina kävellessä kenkien alla olikin äärimmäisen epämiellyttävä ääni. Tinnitustakin oli, mutta se oli vain suhinaa. Ilman Rivatrilia, keskushermostoa rauhoittavaa lääkettä, en 2000-luvusta olisi hengissä selvinnyt. Huonovointisuuskohtaukset äänirasituksen seurauksena olivat sikäli voimakkaita.

Liityin Tinnitusyhdistykseen ja samalla Kuuloliittoon. Tuntui turhautavalta lukea Kuuloviesti-lehdestä vanhemman mieshenkilön kertomuksia hänen hyperacusiksestaan: kuinka kaikki luonnon äänet olivat miellyttäviä hyperacusikolle. Itselleninimen omaan kaikki korkeat äänet olivat myrkyä: yhtä lailla lehtipuhaltimen pärinä kuin kesäinenvoimakas tuuli lehtipuissa, laineiden liplatus tai puron solina. Kesällä 2002, kun kuulo-oireeni olivat alkaneet, yövyin meren rannalla. Mutta: laineiden liplatus oli sietämätöntä, ja niinpä ihailin ohi uivaa joutsenparia keltaiset EA-

Rit korvissani. Jopa pääskyjen ”kiirimininen”, saalistusääni kesäillassa, ääni, jota ennen – ja taas – rakastan, oli 2000-luvulla minulle epämiellyttävä.

Rivatril auttoi vain oireisiin helpotavasti, ei niitä ehkäisten. 2000-luvun puolivälin jälkeen ryhdyimme psykiatrian erikoislääkärini kanssa etsimään aivojen serotoniinin takaisin kytkeytymisen estolääkitystä. Jatkuvan omatoimisen ääniterapian, ja jo lupaavien lääkkeiden myötä toimintakykyäni parani pikku hiljaa, mutta silti vuoteen 2010 saakka olin kuntoutustuella, eli määrääkaikaisella työkyvyttö-myyseläkkeellä.

Sitten 2010 napsahti oikea lääkeyhdistelmä, ja sain suurimman osan työkykyäni takaisin. En tässä mainitse lääkkeiden nimiä, koska jokaisen aivot ovat yksilölliset. Sen sijaan kannustan hyperacusikkoja ennakkoluumottomasti menemään psykiatrin vastaanotolle ja etsimään apua nimen omaan ns. masennuslääkkeiden kirjosta.

**Lopuksi:** tuntuu siltä, että Kuuloliiton valtavirrassa ei oikein ymmärretä äärimmäisen hyperacusiksen omaavia ihmisiä. Ehkä siksi, että heitä on jäsenistössä, kuulolaitteen omaavien joukossa, vain pieni määrä. Yhtä kaik-

ki: liitto voisi satsata sen verran, että hankkisi edullisen puhelimen ja liittymän hyperacusikkojen palvelevaksi puhelimeksi.

**Äänipää**

## Mitä tehdä, kun korvat soivat

Jos korvat soivat häiritsevästi ja etenkin jos kokee myös kuulon alentuneen, on hyvä hakeutua yleis- tai korvalääkäriin tutkimuksiin. Korvien ja kuulon tutkimusten yhteydessä voidaan tarvittaessa todeta ja hoitaa korvakäytävän tukkiva vahatulppa tai välikorvan tulehdus, jotka laskevat kuuloa ja altistavat tinnituksen kuulumiselle. Kuulontut-

kimuksessa puolestaan voidaan todeta kuulonkuntoutusta vaativa ikään tai meluvammaan liittyvä kuulonolenema tai toispuoleinen epäsymmetrisesti laskenut kuulo. Jatkotutkimuksia ja -hoitoa varten lääkäri voi tehdä lähetteen sairaalaan. Meiltä Tinnitusyhdistyksestä ja Kuuloliitosta kannattaa myös kysellä neuvoja.

# Tinnituspainotteinen SOPEUTUMIS- VALMENNUSKURSSI

**Tampereella 12.11.2019- 13.11.2019**

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

Kurssi järjestetään Veikkauksen tuella ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Matkakuluista 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.

# Keinoja tinnituksen hallintaan

Tinnitus ja siihen mahdollisesti liittyvät lisäoireet vaihtelevat yksilöllisesti. Rinnalla voivat kulkea kuulonalenema, keskittymis- ja unihäiriöt tai muut perussairaudet. Sinnittely arjessa saattaa johtaa riittämättömyyden tunteeseen, uupumukseen ja stressiin, mutta valitettavan usein tinnituksen kanssa pyritään selviytymään yksin. Silloin, kun tinnitus aiheuttaa erityisiä haasteita jaksamiseen, kannattaa hakea apua.

## Psykologin konsultaatio

Psykologin konsultaatio sopii kaikille, jotka haluavat tietoa tinnituksesta ja ääniyliherkkyydestä ja joilla tinnitusoireet vaikuttavat sosiaaliseen elämään, voimavaroihin ja työssä tai arjessa jaksamiseen. Konsultaatio tarjoaa tietoa ja ohjausta tinnitukseen ja ääniyliherkkyyteen liittyvistä hallintakeinoista ja terapioista. Ennen konsultaatioon hakeutumista on suositeltavaa keskustella oman lääkärin kanssa mahdollisten poissuljettavien sairauksien varmentumiseksi. Konsultaatio ei sisällä kuulon tai korva-, nenä- ja kurkkualueen tutkimusta eikä näiden sairauksien diagnosointia. Psykologin konsultaatiossa arvioidaan jatkohoidon tarve ja sopiva hoito-ohjelma. Pitkään jatkunutta ja elämänlaatua heikentävää tinnitusta ja ää-

niyliherkkyyttä hoidetaan intensiivisellä hoitomuodolla kognitiivisen käyttäytymisterapian (CBT) menetelmin. Tinnituskonsultaatiossa arvioidaan tämän hoidon soveltuvuus.

## Tinnitushoito kognitiivisen käyttäytymisterapian (cbt) menetelmin

Tinnituksen ja ääniyliherkkyyden hoitona voidaan käyttää kognitiivisen käyttäytymisterapian (CBT) menetelmää, koulutetun ja menetelmään sertifioitun psykologin tuella. Terapian tavoitteena ovat tinnituksen häiritsevyyden vähentyminen ja ääniyliherkkyydestä kuntoutuminen. Terapian avulla pyritään voimavarojen ja itsehallintakeinojen lisääntymiseen sekä elämänlaadun kohentumiseen. Hoitojakson pituus on 6-8 viikkoa, sisältäen yhteensä kuusi tapaamiskertaa ja tarpeen mukaan seurantakäynnin. Sitoutuminen hoitoon on olennaista, sillä tapaamisissa työskennellään intensiivisesti ja ratkaisukeskeisesti. Terapian aikana saa tukea tinnitus- tai ääniyliherkkyysoireisiin liittyviin psykologisiin liitännäishäiriöihin, kuten ahdistukseen, masennukseen ja unetomuuteen. Hoidon lopussa luodaan kattavan raportti terapian kulusta ja jatkosuosituksista.

Tinnituspalvelut ovat omakustanteinen terveydenhoitopalvelumme. Tinnituspalvelut eivät ole Kelan palveluita eikä niistä voi saada Kela-korvausta. Lisätietoa: [www.auris.fi/tinnitus](http://www.auris.fi/tinnitus)

## Moniammatillinen yksilökuntoutus, Kela

Kuulo-Auris Oy:n moniammatillista yksilökuntoutusta harkitaan silloin, kun arjessa selviytymisessä on monia haasteita ja tinnitukseen sekä kuulonalenemaan tarvitaan moniammatillisen työryhmän tukea. Kuulo-Auris Oy on Kelan palveluntuottaja, jonka vuoksi kuntoutukseen hakeudutaan Kelan hakulomakkeella KU132 (harkinnanvarainen kuntoutus) sekä hoitavan lääkärin B-lausunnolla (lii-

tetään hakemukseen). Kuntoutusjaksot järjestetään Iris-keskuksessa Helsingissä ja ne sisältävät moniammatillisen työryhmän yksilöllisen ja ryhmämuotoisen ohjauksen sekä täysihoidon majoituksineen. Kelan päätöksellä kuntoutus on osallistujalle maksuton ja oikeuttaa yhteensä kolmeen jaksoon. Jaksoilla tapaa myös muita, samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia. Tavoitteena on kuitenkin, että kuntoutuja kartoittaa ja harjoittelee aktiivisesti itse yksilöllisiä ratkaisukeinojaan arkeen ammatilaisten tuella.

Meiltä saatte lisää tietoa yksilöllisistä tinnituspalveluistamme! Olkaa yhteydessä!

## KUULO-AURIS OY

asiakaspalvelu@auris.fi  
[www.auris.fi/tinnitus](http://www.auris.fi/tinnitus)  
[www.facebook.com/kuuloauris](https://www.facebook.com/kuuloauris)  
 Puh. 050 511 8046  
 (myös tekstiviestit)



# Suomen Tinnitusyhdistys ry:n VUOSIKOKOUS

- Aika** 17.11.2019. klo 12.00
- Paikka** LINK Lahden järjestökeskus (ent. Invakeskus), Hämeenkatu 26 A, 15140 Lahti
- Asiat** Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 13 § :ssä mainitut syysvuosikokoukseen kuuluvat asiat.

Jokainen yhdistyksen jäsen on tervetullut kokoukseen

**Suomen Tinnitusyhdistys ry:n hallitus**

**Kahvitarjoilu**

# Kohtalona tinnitus ja hyperakusia

Jokaisella tinnituksesta ja hyperakusiasta kärsivällä on omanlaisensa taushistoria. Vaivat aiheutuvat monista eri syistä ja niiden vaikutus elämään voi vaihdella pienestä harmista aina itsemurhaan saakka. Kuitenkin tuntuu siltä, että ainakaan meillä Suomessa ei oteta näitä vaivoja riittävän vakavasti.

Olen todella huolissani asiasta, koska tinnitusvaivat yleistyvät koko ajan. Ja niin kauan kuin ongelmia pyritään vähättelemään, ei oikeasti päästä asioissa eteenpäin. Annetaan sellaista kuvaa, että tinnitus on harmiton oire, mutta kun sitä ei voida parantaa, niin parasta on olla ajattelematta asiaa. Tinnitus on aina samanlainen ja hyperakusia johtuu liiasta korvien suojaamisesta. Oma kokemukseni on kuitenkin aika erilainen. Tiedän edustavani pientä vähemmistöä, jonka on vaikea saada ääntään kuuluville. Toivottavasti joku muu samassa tilanteessa voi kokea, että ei olekaan ongelmiensa kanssa ihan yksin.

Tinnituksen alkoi poraamisen seurauksena 1996, samalla tuli myös vaikea hyperakusia. Jääkaapin oven narahdus tuntui kipuna korvassa ja heinäsiirkojen sirtitys oli kuin sirkkelin ääntä. Äänet myös säröityivät ja vääristyivät. Tinnitus kuului vasemmassa korvassa korkeana vinkumisena ja oikeassa matalampana hurinana. Alkuun oli kaikkein pahinta hiljaisuuden me-

netys ja kesti jonkin aikaa, ennen kuin tajusin, että kovia ääniä oli pakko varoa. Silloin minulta jäivät pois moottorisahat, elokuvat, teatterit ja konsertit. Tinnitus jäi mutta hyperakusia alkoi helpottaa muutamassa kuukaudessa, kunhan varoin pahimmat metelit. Silloin ei ollut senkään vertaa tietoa kuin nyt, mutta kävin lääkäreissä ja silloisen gurun, helsinkiläisen foniatriin vastaanotolla. Toimin vaistomaisesti ja opettelun nukkumaan ilman mitään peiteäänä ja päivisin tinnitus peittyi helposti ympäristön ääniin. Työt rakennuksilla lopetin ja muutimme pienelle paikkakunnalle rauhallisempaan ympäristöön. Uudessa työssä oli myös koneita ja siellä jouduin suojaamaan kuuloani korvatulpilla ja kuulosuojaimilla. Lisäksi niskani, joka oli oireillut jo aiemmin, alkoi olla siinä kunnossa, että oli pakko vaihtaa työtä. Onneksi pääsin ammatilliseen kuntoutukseen ja sitä kautta opiskelemaan.

Opiskeluvuosien aikana tilanne hyperakusian suhteen parani koko ajan ja äänien sietokynnys nousi selvästi. Pystyin elämään melko normaalia elämää, kunhan varoin pahimmat metelipaikat. Tinnitukseen olin jo niin totunut, että sekään ei silloin hirveästi haitannut normaalia arkea, vaikka aina mukana seurasikin.

Tilanteeni oli melko hyvä ja siksi ajattelin osallistua pikkujoulutilaisuus-

teen yrityksessä, jossa suoritin opintoihini liittyvän harjoittelun vuonna 2003. Se oli virhe. Tila oli kaikukuva ja siellä soitettu musiikki sai tilanteeni romahtamaan. Parissa tunnissa kaikki oli menetetty. Hyperakusia palasi yhtä pahana, kuin se oli pahimmillaan ollut. Ja pari viikkoa koventuneita tinnitusääniä kuunneltuani saatoinkin olla varma, että ne olivat tulleet jäädäkseen. Hyperakusian pahin vaihe kesti tällä kertaa huomattavasti pitempään kuin ensimmäisellä kerralla. Myös sietokyky äänille jäi pysyvästi alhaisemmaksi. Nyt jäivät pois sukujuhlat, lasten koulujen juhlat yms. Lisäksi auto piti vaihtaa hiljaisempaan. Korvatulpat piti olla koko ajan käsillä, ohi ajavien mopojen ja muun metelin varalta.

Koulutuksen ansiosta sain kuitenkin uuden työn, jossa pystyin melko hyvin säätämään toimenkuvaani vaivoilleeni sopivaksi. Eläminen vaati kuitenkin jatkuvaa ennakkointia. Kaikki asiat piti etukäteen ajatella ja tarkastaa. Silti aina välillä joku kova ääni pääsi yllättämään ja väliaikaisilta takapakeilta ei voinut välttyä. Työ oli kuitenkin antoisaa ja kymmenen vuoden jälkeen ajattelin voivani tehdä sitä omilla rajoitteillani eläkeikään asti. Seuraava romahdus tapahtui kuitenkin 2016, jolloin jouduin töissä tilanteeseen, jossa oli meteliä. Hyperakusia oli taas vuosien mittaan hieman hellittänyt ja ajattelin selviytyväni tilanteesta suojaamalla kuuloni. Puoli tuntia kaikuvassa tilassa, jossa meteli ei edes tuntunut pahalta suojaimet korvissa, oli kuitenkin liikaa. Sama vanha kaava.

Tuntui kuin kassakaapin ovi lyötäisiin kiinni korvissa, tinnitusäänet suurenlivat ja tilanne hyperakusian suhteen romahti.

Nyt olen ollut kolme vuotta työkyvytön ja meteli pään sisällä on melkoinen. Mikään ulkopuolinen ääni ei enää pysty peittämään tinnitusääniä. Hyperakusia ei ole sanottavasti hellittänyt tällä kertaa edes kolmessa vuodessa. Lähes kaikki energia menee vain tästä hetkestä selviytymiseen ja tinnituksen aiheuttaman paniikin torjuntaan. Olen joutunut luopumaan työstä, lähes kaikista lopuistakin harrastuksista ja sosiaalisesta elämästä. Joudun varomaan lähes kaikkia normaaleja ääniä. Pienikin melu tai kova ääni saa tilanteeni romahtamaan. Nastarenkailla ei voi ajaa, kauppojen kylmälaitteet pitävät liikaa meteliä, ilmavoimien harjoittelussa olen kotiarestissa, tukka leikataan saksilla, hammaskivi poistetaan manuaalisesti ja ylipäättään kotoa poistuminen on minulle aina suuri riski. Korvatulpista ei ole enää juurikaan hyötyä ja muutenkaan niitä ei tule paljoa käytettyä, koska omat äänet kuulostavat silloin vielä pahemmilta.

Esimerkkeinä siitä, kuinka näihin vaivoihin suhtaudutaan, voin antaa pari omaa kokemusta. Osallistuin kuulovammaan sopeutusvalmennukseen, johon olin huolellisesti täytännyt esitietolomakkeen. Siellä jouduin olemaan salin ulkopuolella, koska muut olivat huonokuuloisia ja heille piti saada äänentoisto kaikuvassa salissa. Viesti oli, että heillä on oikeus kuulla. Toinen paikka oli Kuuloliiton

järjestämä tinnitustapahtuma, jossa oli myös äänentoisto. Asiantuntija soitti kitaraa ja lauloi hauskan laulun mikrofoniin. Minä yritin olla salin ulkopuolella aulassa, mutta sinnekin oli tilattu sellonsoittaja tinnittäjiä ilahduttamaan. Eli jouduin pakenemaan myös siitä tilaisuudesta. On melko kuolleena syntynyt ajatus rakentaa metelin keskelle tinnitustilaisuus, jossa on aiheena myös hyperakusia. Minusta tämä osoittaa, kuinka vähän nämä ongelmat oikeasti kiinnostavat edes omaa etujärjestöä.

Tinnitus ja hyperakusia ovat varjostaneet minun ja perheemme elämää 23 vuotta ja kahdesti ovat tinnitusäännet nousseet pysyvästi korkeammalle tasolle. Kokemukseni mukaan hyperakusia on kuin sulake, joka varoittaa liian kovasta melusta silloin, kun järki ei sitä ymmärrä. Lisäksi joka kerta,

kun tilanteeseeni on tullut pysyvä roimahdus, se on tapahtunut aiempaa vähemmällä meluallistuksella. Eli, olen kuin ruuvi, josta on kerran väännetty jengat pilalle ja siitä syystä se pyörähtää tyhjää kerta kerralta helpommin, kun sitä yritetään kiristää.

Elämäni on jatkuvaa varomista ja tasanapainon hakemista. Mitä pitempään saan menemään ilman äänistä aiheutuvia takapakkeja, sitä helpompi minulla on olla. Silloinkaan tinnitusäännet eivät muutu hiljaisemmiksi, mutta niiden sävy pehmenee. Lisäksi ihan jokainen lusikan kilahdus tai muu yksittäinen ääni ei ole silloin niin paha. Virheisiin ja kokeiluihin minulla ei ole enää varaa.

Jaksamista kaikille

**Simo Lehtimäki**  
simo.lehtimaki@kotinet.com

## Kokemustoiminta- verkosto



Tinnituksen kokemustoimijoilla on omaehtoista 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, puh. 045 803 7803

Olavi Rantanen, Raisio. o.e.rantanen@dnainternet.net, puh. 050 357 8856

Leena Rekola, Sauvo. leena.rekola@elisanet.fi puh. 0500 323 357

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

# Tinnitus tuli elämään

Nimeni on Ilona ja olen vielä työikään kuuluva. Työtä olen tehnyt teollisuuden erilaisia ääniä luovassa maailmassa. Viimeisimmät työtehtäväni ovat olleet jo rauhallisempia avustajana toimiessani.

Miten tinnitus tuli elämääni, josta en tiennyt muuta kuin nimen ja yhden henkilön, joka sen minulle kertoi. En osannut kuvitellakaan, että korvisani kuuluisi ylimääräisiä ääniä.

Altistavia tekijöitä matkan varrella on ollut teollisuudessa suojaamattomat korvat. Kuulosuojaimia käytettiin myöhemmin, kun tuli määräys ja suojaimet työnantajalta. Asia korjaantui suojausten suhteen, mutta kuulosta en tiedä oliko jo huonontunut siinä vaiheessa.

Vakava tilanne sattui hiihtäessä ohuen lumen peittämällä meren jäällä. Talsalykky vauhdista kaaduin suoraan selälleni lyöden pääni jäähän. Ehdin saamaan sen verran vauhtia, että menetin tasapainoni, kun sauva ei saanut pitoa jäähän vähäisen lumen vuoksi. Seurauksena välitön lähimuistin menetys. En ollut tajuton. Uskon tällä olevan jonkin verran osuutta tinnitukseen, vaikka se ei silloin vielä alkanutkaan.

Seitsemän vuotta myöhemmin sain verenpainelääkityksen. Muutaman kuukauden käytön jälkeen huomasin vasemman korvan soivan. Ei kovasti, vaan juuri sen verran, että erotin sen nukkumaan mennessäni. Se ei ollut pysyvää heti, vaan alkoi pikkuhiljaa voimistua.



Mieltäni alkoi askarruttaa mistä tämä on lähtöisin ja voiko tehdä mitään. Tilasin ajan lääkärille, josta asia eteni kuulotutkimukseen. Todettiin kuulon alenema. Siriseville äänille korvassa ei voida mitään. Sanottiin, että siihen vain täytyy tottua.

Vuosi kului eteenpäin. Sitten alkoi toinen korva ilmoittaa myös ääniänsä. Mieleeni jo nousi ajatuksia, että pää menee sekaisin. Eihän tämä voi olla mahdollista, että molemmat korvat soi. Tilasin jälleen aikaa lääkärille selittäen tilanteen pahentuneen. Pelkäsin, että minulta alkaa mennä kuulo, koska en aina kuullut tai ymmärtänyt mitä minulle sanottiin. Kuulo tutkittiin ja tilanne oli edelleen sama kuin vuosi aiemmin. Vaikka molemmat korvat soivat, yritin sopeutua. Ja elämä jatkui.

Liityin Kuuloyhdistykseen saadakseni lisää tietoa ja tukea. Aktiivisuuteni

ansiosta sain asiantuntevaa apua. Kävin yhdistyksessä järjestettävissä luennoina ja vertaisryhmässä. Ilman niitä en olisi osannut hakea kuulokojeita ja pyytää niitä molempiin korviin, vaiva kun on molemmissa korvissa. Kojeyden saaminen kävi vaivattomammin kuin niihin tottuminen, mutta tarpeelliset ne ovat. Tinnituksen alkamisesta kuulokojeiden saamiseen kului kahdeksan vuotta. Terveystieteiden puolelta toivoisin nopeampaa toimintaa kuulokojeiden saamiseksi. Oma aktiivisuus auttoi kun sain tietoa.

Osallistuin myös tinnituksen sopeutumismuunnos kursseille, jota suosittelun kaikille jotka kärsivät tinnitusvasta. Rohkaisevaa oli nähdä ja kuulla, etten todellakaan ole yksin, enkä järkä menettämässä. Erityisen kiitoksen haluan antaa Korvalääkäri Elina Rytsölälle hyvästä luennosta, joka auttoi ymmärtämään korvan rakennetta paremmin li-

säen sitä kautta ymmärrystä oman tinnituksen vaikuttaviin asioihin.

Tänään korvat sirisevät yöstä päivää, niin että huomaa väsyväni kuuntelemisesta ja kovista äänistä ympärilläni. Siksi tykkään olla hiljaisuudessa. Yöunet ovat vajaita ja katkonaisia. Onneksi on myös öitä jolloin saa nukkua yhteen menoon 4-6 tuntia. Lyhyet unet verottavat päivän jaksamista, joten kun on mahdollista, otan ”päikkärit”.

Elämässä joutuu luopumaan iän myötä monenlaisista asioista. Luopuminen ei ole kivaa, kun on kyse terveydestä. Onneksi on vertaisryhmä, jossa käydä, tutustua uusiin ihmisiin ja saada tukea sekä rohkaisua. Ole rohkea ja tule keskustelemaan vertaisryhmään. Jokaisella on oma tarinansa, joka voi rohkaista toista usein tietämättänsäkin.

**Ilona Määttä**



## Tinnitus

Tinnituksella tarkoitetaan korvien soimista, joka ei johdu ulkoisesta ääniaistimuksesta. Jokaisen korvat soivat joskus, mutta yleensä se on täysin vaaraton. Verenkierto, lihasjännitys ja muut elimistön toiminnot tuottavat jatkuvasti erilaisia ääniä, jotka normaalisti peittyvät muun kuullun alle. Usein tinnitus on vain hetkellistä, mutta osalla ihmisistä tinnitusääni on jatkuvaa. Henkilöllä saattaa tinnitukseen liittyen esiintyä unihäiriöitä, kuten nukahtamisvaikeuksia, keskittymisvaikeuksia, ärtymistä ja masennusta. Tinnituksen kanssa voi kuitenkin oppia elämään.

# Haluaisin nauttia musiikista!

Kenellä on vastuu tanssiravintoloiden jatkuvasti lisääntyvästä melusaasteesta? Voisin kertoa esimerkkinä uusitun ravintolan tanssibändi-illasta, jota niin kovasti mainostettiin. Hiljattain olimme siellä perjantai-illan tansseissa. Alkuillasta soitti ensimmäinen bändi, ja kaikki mahtuivat vielä istumaan. Melutaso oli ravintola-salissa siedettävä ja siellä mahtui tanssimaan. Keskusteltaessa puheestakin sai jopa selvää vasta-  
päättä pöytää istuvan kanssa.

Toisen setin alkaessa bändi lisäsi äänenvoimakkuutta, kun ravintolaan oli tullut lisää asiakkaita. Äänimelu oli jo melko paha. Vieressä istuvalle kumppanille pystyin puhumaan vain aivan korvan lähellä, korottamalla ääntäni tuntuvasti, ei ollut kivaa!

Ravintolan täytyessä vielä lisää, illan toinen bändi saapui lavalle, nyt oli äänimaailma jo niin julmaa, ettei kukaan kuullut oikein mitään, mitä pöytäseurueessamme yritettiin puhua. Se oli pelkkää huutamista korvaan, että ymmärtäisi edes jonkun sanan.

Tätäkö tänä päivänä ravintoloissa halutaan? Muistan kun esim. samassa ravintolassa oli ennen jonkinlainen desibeli-mittari, joka katon rajassa näytti vihreää valoa, kun äänentaso salissa oli ok ja Jos ääni nousi yli sallitun rajan, alkoi mittarin punainen valo vilkkua.

Tänä päivänä ovat jämäkät ammattivartijat heti ovelta valvomassa ku-



ria, eikä näistä vartijoista ehkä toinen voisi sopivin välein kiertää salissa esim. melumittarein ja hillitä tarvittaessa bändiä soittamaan hiljempaa. Kun toinen bändi alkoi soittaa ekaa settiään, niin melutaso oli todella kova ja koski korviin niin että kahden ekan biisin jälkeen katsoimme parhaaksi poistua paikalta. Siitä oli kyllä nautinto kaukana, kun korvat soivat ja illalla unen saantikin vaikeutui. Miten tällaisissa tilanteissa esim. kuulolaitteita käyttäville ihmisille käy. Kenellä on vastuu tästä pahenevasta melusta, onko se ravintoloitsijan, bändin vai maksavan asiakkaan. Onko asiakkaan otettava mukaan esim. kuulosuojaimet? Ei kovin nautittavaa. Myötätunnot ovat ravintoloiden henkilökunnan puolella ja muiden, jotka joutuvat jatkuvasti tekemisiin liian kovan meluan kanssa.

Tämä meluongelma on kokemusteni mukaan pahin nykyajan anniskeluravintoloissa. Lavatanssipaikoissa on orkestereilla luultavasti säädetty melutaso-ohjeet ja tanssiali on isompi. Siellä ei ole pakko pyöriä ihan kaiuttimien luona. Maksavien asiakkaiden on tietysti helppo valita haluavatko he tällaista, mutta yllämainituissa ammatt-

sa olevat ihmiset eivät voi valita tai se on ainakin vaikeaa.

Haluaisin vastauksia tähän jatkuvasti pahenevaan melu-ongelmaan, sillä meitä kuulovammaisia ihmisiä on maailmassa ihan riittämiin.

**Huolestunut  
Jouko Haminasta.**

## 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 ymmärrettyinä 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 itseluottamusta ja rohkeutta kaikkeen kanssakäymiseen ja arkipäivän elämään.

Kysy vertaistoiminnasta itseäsi lähellä olevasta kuuloyhdistyksestä.

Maassamme toimii tällä hetkellä 7 tinnitusryhmää. Ne on perustettu yhteistyössä Kuuloliiton ja Tinnitusyhdistyksen kanssa. Ryhmät ovat ns. avoimia ryhmiä, joiden toimintaan voivat osallistua kaikki tinnituksesta kärsivät ja heidän läheisensä sekä siitä muuten kiinnostuneet. Ryhmät toimivat Tinnitusyhdistyksen toimintaohjeiden ja vertaistuen periaatteiden mukaisesti. Ryhmän jäsenet tukevat tasapuolisesti ja luottamuksellisesti toinen toistaan. Keskustelut perustuvat osallistujien kokemustietoon sekä omien kokemusten ja tuntemusten välittämiseen muille.

Ryhmät voivat suunnitella itsenäisesti ohjelmansa kutsumalla vieraaksi mm. alan asiantuntijoita. Useat ryhmät järjestävät myös muuta virkistävää toimintaa kuten retkiä, kulttuuria, liikuntaa jne. Ryhmien kautta on mahdollista saada asiallista ja oikeaa tietoa tinnituksesta ja sen aiheuttamista haitoista sekä niiden voittamisesta. Moni on saanut ryhmistä voimavaroja jokapäiväiseen arkielämään.



# Audienta

Kuulon apuvälineet mm.  
Tinnitustuotteet  
Puhelinsilmukat  
FM-laitteet



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

## 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,  
Siltakatku 6, Hyvinkää  
Ilmoituksen Hyvinkäään  
Aamupostissa sekä Hyvinkäään  
Viikkouutisissa ja yhdistyksen  
kotisivuilla.

### Lahti Tauolla

### Jyväskylä

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

### Kouvola

Seppo Levinsalo p. 040 838 5866  
Raimo Heikkilä p. 044 231 8705,  
raippeheikkila0@gmail.com  
Vertaistukiryhmä kokoontuu  
Kouvolan Kuulo ry:n tiloissa  
Tuulensuojassa, Hallituskatu 9,  
Kouvola, joka kuukauden kolmas  
maanantai klo 17.00.

### Turku

Leena Rekola p.0500 323 357.  
leena.rekola@elisanet.fi  
Vertaistukiryhmä Turun  
Kuuloyhdistyksessä.  
ma 14.10. klo 18.00  
ma 11.11. klo 18.00  
ma 9.12.klo 18.00  
Ilmoitukset; Turun Sanomien  
menovinkit palstalla ja  
yhdistyksen kotisivuilla.

### Vaasa

EeroPitkänen p. 040 725 9110  
eerojit@gmail.com  
Vertaistukiryhmä kokoontuu  
Korsholmanpuistikko 44. Vaasa.  
3.10. klo 18-20. , 7.11.  
klo 18-20 , ja 5.12.klo 18.-20.  
Katso tiedotteita, Pohjalainen,  
ja paikallislehdet.

### Lappi

Jorma Tuurala  
p. 040 570 2482



**Suomen Tinnitusyhdistys ry**



**TINNITUSTA?  
ET OLE YKSIN**

**Tule mukaan tinnitustapahtumaan  
lauantaina 26.10.2019 klo 13-15  
Hämeenlinnan Kumppanuustalolle  
Kirjastokatu 1**

**Korvalääkäri Elina Rytsölä luennoi  
tinnituksesta**

Suomen Tinnitusyhdistys ry  
Yhteistyössä Hämeenlinnan Seudun Kuuloyhdistys ry

Audienta kuulonapuvälineistä esitys ja näyttely

