



TINNITUS

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n tiedotus- ja jäsenlehti 1/2024



SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY

Hallitus 2024

Puheenjohtaja

Leena Rekola
(kevätkokoukseen asti)

Muut jäsenet

Markku Toukola, varapuh.johtaja
Jukka Lempiäinen
Jouko Paljakka
Seppo Levinsalo
Juhani Eteläpää
Jarkko Paananen
Rekisterin ylläpito-
Kai Rusi



Varajäsenet

Jorma Ruotsalainen
Jari Hietala

TULE MUKAAN

Liity Jäseneksi

www.tinnitusyhdistys.fi

Suomen Tinnitusyhdistys ry on 1995
Helsingissä perustettu valtakunnallinen
Kuuloliitto ry:n jäsenjärjestö

TOIMINTAPERIAATE

Yhdistys toimii tinnituksesta kärsivien ihmisten ja heidän omaistensa yhdyssi-teenä 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 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 ma 9-15
tai info@kuuloliitto.fi**

www.tinnitusyhdistys.fi

Tinnitus –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

28. vuosikerta
SSN 1456-8586

Kotisivut: www.tinnitusyhdistys.fi

50 VUOTTA ELÄMÄÄ TINNITUKSEN KANSSA

Näihin viiteenkymmeneen vuoteen on mahtunut monenlaisia tuntemuksia ja kokemuksia.

Alkuaikoina tinnitus oli melko vaimeaa, niin ettei sitä päiväaskareissa ja työn touhussa edes huomannut. Vuosien kuluessa se on voimistunut, ja tänä päivänä se on niin hallitsevaa, ettei mikään normaali äänimaailma enää sitä peitä. En kuitenkaan anna sen hallita elämäni. Minulla se on korvan kuulosimpukan viestittämää ääntä aivojen ”kuulokeskukseen”. Korvan kuulohermot eli kuulokarvat ovat surkastuneet tai menneet ”lakoon”. Tinnitusääni voi olla hyvinkin erilaista eri ihmisillä ja se voit johtua monesta syystä. Tinnituksen aiheuttajaa ei korvalääkärikään aina pysty selvittämään.

Tinnitus on yleinen vaiva, josta kärsii lähes jokainen jossain vaiheessa elämää, mutta vain noin 0,2 %:lla vasta kehittyä hankala, koko elämää varjostava ongelma.

Itse olen kokeillut melkein kaikki keinot tinnituksen häiritsevien vaikutusten poistamiseksi. Päivisin kuulokojeet auttavat kuulemisessa, niin ettei tinnitukseen kiinnitä niin paljon huomiota.

Olen kokeillut kaikkea mahdollista korvakynttilähoidosta akupunktioon.



Ylipainehappihoidosta voi olla apua kun tinnitus on juuri alkanut. Minua sekään ei enää auttanut. Äänituntusoittimesta nukahtamiseen on ollut jonkin verran apua. Mutta nykyään otan suosiolla pienen nukahampispillerin ja nukun jopa aamuun asti hyvin. Se ei kuitenkaan väsyttä enää aamulla, joten

herään virkeänä. Riittävä uni on kuitenkin tärkeää. Olen aina tukeutunut tietoon; kun elimelliset muut sairaudet on suljettu pois, tinnitus ei sinänsä ole vaarallista.

Olen myös ns. sinut tinnituksen kanssa enkä anna sen häiritä normaalia päivärytmiä, vaan yritän olla kiinnittämättä huomiota siihen. Päivisin se onnistuukin melko hyvin, vaikka se siellä taustalla ”viheltääkin”. Mutta olen ajatellut että se on osa minua ja näin hyväksyttävää.

Suomen Tinnitusyhdistys on perustettu v. 1994. Olen ollut toiminnassa mukana v. 1997 lähtien. Vuodesta 2018 lähtien olen toiminut Tinnitusyhdistyksen puheenjohtajana ja Tinnituslehden toimittajana. Tinnituslehti tulee kaksi kertaa vuodessa jäsenille printtilehtenä ja on jakeluna myös tinnitusvertaistapahtumissa ja kokouksissa.

Suomen Tinnitusyhdistys on perustettu v. 1994. Olen ollut toiminnassa mukana v. 1997 lähtien. Vuodesta 2018 lähtien olen toiminut Tinnitusyhdistyksen puheenjohtajana ja Tinnituslehden toimittajana. Tinnituslehti tulee kaksi kertaa vuodessa jäsenille printtilehtenä ja on jakeluna myös tinnitusvertaistapahtumissa ja kokouksissa. Olen pitänyt tinnitusvertaistoimintaa Turun seudulla ja myös Tampereella. Vuosien aikana meillä on ollut eri alan ihmisiä puhumassa tinnituksesta ja melun tuomista vaaroista ja melulta suojaumisesta.

Yhdistyksellä on vertaistukitoimintaa viidellä paikkakunnalla: Helsingissä, Turussa, Kouvolassa, Vaasassa, Tampereella. Lisäksi myös muutamissa

kuuloyhdistyksissä mm. Jyväskylässä ja Itä-Suomessa toimii tinnituskerhoja. Vertaistukitoimintaa pyritään saamaan myös pohjoisempaan Suomeen. Palvelupuhelimeen vastataan mahdollisuuksien mukaan joka arkipäivä.

Kuuloliiton Elina Rytsölän luennoilla olen ollut mukana puhumassa myös tinnituksesta omakohtaisena kokemuksena. Kuuloliitto järjestää muutaman päivän pituisia tinnituskursseja kerran vuodessa ja lisäksi vuoden 2024 alussa myös internetissä 4 kurssia. Näihin on ollut runsaasti tulijoita ja nämä netissä järjestettävät kurssit ovatkin tervetulleita, näin voidaan tavoittaa enemmän henkilöitä mukaan.

Leena Rekola
Suomen Tinnitusyhdistys ry
puheenjohtaja



Vaasan Tinnitusryhmä, paikalla: ; Jyrki Laitinen, Juhani Eteläpää, Liisa Viitala, Hillevi Saarinen, Marja-Liisa Kanninen, Eero Pitkänen, Allan Lehtimäki ja Aimo Saarinen

TOIVOA TINNITUKSEEN

Korvien soimista eli tinnitusta esiintyy joskus kaikilla, ja 15 % suomalaisista se jatkuva. Kuulonalenema altistaa tinnitukselle ja monella huonokuuloisella on huonon kuulon lisäksi myös tinnitusta. Ensin alkuun tinnitus häiritsee useimpia tosi paljon, mutta ajan kuluessa suurimmalla osalla tinnitus jää taka-alalle eikä sitä enää koeta häiritsevänä.

Tinnitusoireet ovat yksilöllisiä kuten niiden hoito- ja kuntoutusmuodotkin. Jos tinnitus jää pysyvämmäksi, niin tinnituksen häiritsevyyttä voidaan kuitenkin vähentää. Sillä minkälaisen merkityksen tinnitukselle antaa, on vaikutusta sen häiritsevyyteen. Jos kokee, että tinnituksesta on tullut lopun elämän pilaaja, niin stressitaso nousee ja stressi saa tinnituksen kuulumaan entistä lujemmin. Tällöin alkaa alitajuisesti seuraamaan tinnituksen voimakkuutta ja stressi usein vain kasvaa entisestään. Tästä syntyy helposti itseään ruokkiva kierre.

Kuuloliitto toteutti Tinnitus-kyselyn toukokuussa 2022. Yhtenä kyselyn tavoitteena oli selvittää minkälaisia keinoja ihmiset ovat löytäneet vähentääkseen tinnituksen häiritsevyyttä. Kyselyyn vastasi yhteensä 1013 henkilöä, joista 59 %:lla oli jatkuva tinnitusta. Moni vastaaja oli löytänyt itselleen toimivia keinoja tinnituksen häiritsevyyden vähentämiseksi. www.kuuloliitto.fi/toivoa-tinnitukseen

Rentoutumisella on iso merkitys siihen, ettei tinnitusta koeta niin häirit-

sevänä. Kun stressitasoja saadaan laskettua, niin usein tinnituksen häiritsevyyks vähenee. Jos tinnitus on hankalana, niin kannattaa tehdä mukavia, itseä kiinnostavia asioita, näin tinnitus jää usein taka-alalle. Usealle luonto ja luonnossa liikkuminen ovat rentouttavia ja auttavat samalla tinnitukseen.

Myös ääniympäristöä rikastamalla saadaan vähennettyä tinnituksen häiritsevyyttä. Vaimea taustääni vaimentaa tinnituksen häiritsevyyttä ja voi helpottaa esim. nukahtamista. Jos kuulo on heikentynyt, niin kuulokojeen käyttö voi tuoda apua myös tinnitukseen. Kuulokojeilla kuulee paremmin eikä tinnitus niin häiritse kuulemista. Kuulokojeet myös rikastavat äänimaailmaa, mikä myös auttaa tinnitukseen.

Anna-Maija Tolonen



Kuuloliitto järjestää tinnituspainotteisia kuulokursseja henkilöille, joilla on tinnitusta ja heidän läheisilleen. Kurssilla on mahdollisuus vertaistukeen ja toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Osa kursseista järjestetään etänä. Kurssilla käsitellään tinnitukseen liittyviä haasteita, opitaan tunnistamaan tinnitukseen liittyviä toimimattomia ajatusmalleja ja pohditaan yhdessä keinoja tinnituksen häiritsevyyden vähentämiseen. Tavoitteena on löytää tinnitukseen hyväksyvä ja samaan aikaan toiveikas näkökulma.
<https://www.kuuloliitto.fi/palvelut/kuulokurssit/>

Kuuloliiton tammikuussa 2024 alkava etätinnituskurssi:
Etätinnituskurssi muodostuu kolmen tapaamiskerran kokonaisuudesta ja syksyllä 2024 olevasta jatkotapaamisesta. Osallistujien toivotaan osallistuvan kaikkiin tapaamiskertoihin. Tapaamiset toteutetaan Teams-alustalla.

Ajankohdat ovat:

- ti 16.1. klo 18.00-19.30
- ti 23.1. klo 18.00-19.30
- ti 30.1. klo 18.00-19.30

Jatkotapaaminen syksyllä 2024

Ilmoittautuminen sähköpostilla 8.1.2024 mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle: sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi Lähetä nimi, sähköpostiosoite, läheisen osallistuminen ja toiveet aiheista, joita toivoisit etätinnituskursseilla käsiteltävän.



MITÄ TINNITUS ON?

Tinnituksella tarkoitetaan erilaisia ääniaistimuksia, jotka eivät johdu ulkoisista äänistä. Tinnitus syntyy yleisimmin korvan tai kuulojärjestelmän aistin- tai kuulohermosoluissa sähköisenä ärsytyksenä, joka välittyy keskushermostoon ja koetaan äänenä. Se voi kuitenkin olla myös elinten tai kudosten tuottamaa ääntä, joka normaalisti peittyy muun kuullun alle.

Tinnitusäänen voivat muistuttaa esimerkiksi suhinaa, soimista, kohinaa, vinkumista tai vihellystä. Sen alkamiseen voi liittyä altistuminen voimakkaalle melulle. Tinnitus voi kuulua ensimmäisen kerran myös esimerkiksi korvatulehduksen aiheuttaman tilapäisen kuulonlaskun aikana. Tinnitus saattaa liittyä ikäkuuloon sekä tiettyihin korvasairauksiin, kuten otoskleroosiin tai Menièren tautiin. Toisaalta tinnitus voi alkaa myös ilman erityistä syytä.

Tinnitusäänen kuuluessa ensimmäisen kerran se on uusi äänikokemus ja aiheuttaa usein pelkoa äänen alkuperästä tai siitä, että ääni on tullut jäädäkseen. Jokaisen korvat soivat joskus ja usein tinnitus on vain hetkellistä. Joissain tapauksissa tinnitus on kuitenkin jatkuvaa, ja siihen saattaa liittyä myös muita oireita, kuten uni-häiriöitä, nukahtamis- ja keskittymisvaikeuksia, ärtymistä ja masennusta.

Usein tinnituksen yhteydessä esiintyy myös ääniyliherkkyyttä eli hyperakusiaa. Tällöin tavallisetkin ympäristön äänet kuulostavat normaalia kovemmilta, häiritsevät ja voivat aiheuttaa korvissa kipua. Monesti oikeen paheneminen liittyy väsymykseen ja stressiin. Ääniyliherkkyydelle ei ole olemassa elimellistä syytä, eikä siihen ole todettu liittyvän kuuloratojen rakenteen muutoksia.

Ääniyliherkkä ihminen turvautuu mielellään korvatulppiin tilanteissa, joissa niitä ei tarvittaisi, sekä välttelee liian äänekkäiltä tuntuvia tilanteita. Kuulojärjestelmää pitäisi kuitenkin siedättää kuuntelemaan normaaliin elämään kuuluvia ääniä. Mitä hiljaisempaan maailmaan itsensä totuttaa, sitä hiljaisemmat äänet voivat jatkossa häiritä. Tämän vuoksi turhaa korvatulppien käyttöä tulee välttää.

Mistä apua tinnitukseen?

Jos korvissa kuuluva ääni on häiritsevää tai jos kokee myös kuulonsa heikentyneen, on hyvä hakeutua yleis- tai korvalääkärin tutkimuksiin mahdollisimman pian. Jos kuulo on heikentynyt, kuulokojeen käyttö voi helpottaa myös tinnituksen häiritsevyyttä: kuulemisen helpottuessa kuulojärjestelmä rentoutuu ja tinnituksen häiritsevyyks vähenee.

Tinnitusoireet ovat kuitenkin yksilöllisiä niin kuin niiden hoito- ja kuntoutusmuodotkin. Jotkut kokevat saavansa helpotusta hieronnasta, akupunktios- ta tai hampaiston ja purennan tasa- painotuksesta. Useat fysioterapeutit ja hierojat voivat antaa tällaista hoitoa sekä ohjeita itsehoitoon. Tinnitusta voidaan hoitaa myös ääniympäristöä rikastamalla; vaimea taustahäly vä- hentää tinnitusäänen häiritsevyyttä ja helpottaa esimerkiksi nukautamista. Myös rentoutuminen ja luonnossa liik- kuminen auttavat usein.

Tinnituksen hoitomuodosta riippu- matta tavoitteena on se, ettei tinni- tus häiritسی – tinnituksen hoitamista auttaakin se, että tunnistaa omissa elämässään tinnituksen häiritsevyyttä lisäävät tekijät.

Korva ja tinnitus. Lisätietoa tinnituk- sesta saa terveyskeskuslääkäriltä tai yksityiseltä korvalääkäriltä. Lisäksi Kuuloliitto järjestää tinnituskursse- ja. Tietoa ja vertaistukea saa myös Suomen Tinnitusyhdistykseltä. Yhdis- tyksen vertaistukiryhmiä kokoontuu eri paikkakunnilla ympäri Suomea. Vertaistukiryhmien toiminta perustuu mahdollisuuden keskustella ja vaihtaa kokemuksia samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa. Ryhmät voivat kutsua myös eri alojen asian- tuntijoita keskustelemaan tinnitukses- ta ja sen hoitomenetelmistä.

Kuuloliiton neuvontapuhelin palve- lee maanantaisin klo 9-15 numeros- sa (09) 580 3370 tai sähköpostitse info@kuuloliitto.fi

Tinnitusyhdistyksen neuvonta ma 9-18.00 puh. 040 5681034



Turun Tinnitusryhmä, keskellä Raimo Härkönen kertoo omasta kokemuksestaan, Leena Rekola Raimon vieressä

TINNITUS RIESA

Tässä lyhyesti kertomukseni/kokeukseni korvien soinnista eli tinnituksesta, joka on vaivannut minua jo n. 40 v Aikaisemmin puhuttiin lääkäreiden suulla oireilusta, mutta lienee jo pikkuhiljaa myönnetty sen olevan sairaus muiden sairauksien joukossa, mihin ei terveydenhoitomenetelmät tahdo ulottua. Kysymyksessä on globaalinen ilmiö. Tinnitus on sitä paitsi varsin yksilöllistä ja sitä erittäin harva erikois-, korva-, kurkku- tai muu lääkäri pystyy ns. matkimaan ja toteamaan. Kuitenkin sitä jo aikojen alusta jo kristinuskon aikanaikin todettiin. Minulla todettiin tinnitus jo n. 40 vuotta sitten. Mikä johtuu lähinnä meluvammasta. Pahiten ne vaikuttavat minulla uni- vaikeuksina ja keskittymiskyvyn vaikeutena. Ikäni takia on kuuloni myös jo huonontunut, mutta tinnitukseen (huom. molemmissa korvissa) ei nykytietojen mukaan ole välttämättä ole vaikutusta. Minulla arvioitiin jo kauan, kauan sitten olevan 90 db. Kaikenlaisia kotikonstia ja lääkitystä, akupunktioitakin ym. on kokeiltu. Toistaiseksi mitään keinoa tai lääkettä siihen ei ole keksitty. Olenkin silloin tällöin vitsailut sopivan porukan ollessa kuulijana, että eiköhän meille tinnittäjille ole paikka varattuna siellä ylhäällä ”Pietarin portilla” oikealla puolella tämän vaivamme takia kauan kärsineenä!

- Kai huumoria sallitaan - Vakavas-

ti puhuen kun on kaikki kotikonstit kokeiltu ja lääkäritkään eivät tiedä parannuskeinoa, ainoana keinona jää poisoppimishoito. Hyvä uni on tärkeää, monet lääkärit ovat sitä mieltä että nukahtamislääkkeillä saatu uni ei vastaa normaalia lepounta. No, minä olen ainakin pärjännyt nukahtamislääkkeillä hyvin, ja aamulla herään virkeänä. Arvoisat tämän tekstin lukijat, minulla olisi tuosta vaivasta paljonkin kerrottavaa kohdaltani. Mutta seuraavalla kerralla lisää.

Oikein Hyvää Uutta Vuotta
2024 kaikille!

Eero Pitkänen



KUULOLIITON KUULOKURSSIT 2024

Kurssien tavoitteena on tarjota osallistujille ja heidän läheisilleen mahdollisuus toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Kursseilla käsitellään kuuloon ja tinnitukseen liittyviä teemoja sekä kuulon vaikutusta toimintakykyyn. Osallistajat saavat valmiuksia kuulokojeen käyttöön sekä tietoa kuulon apuvälineistä, kommunikaatiomenetelmistä ja tulkkauspalveluista. Vertaiskeskustelut ja läheisten kokemukset arjessa toimimisen keinoista ovat osa kurssiohjelmaa. Kurssit toteutetaan STEA-avustuksella. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, mutta matkakuluista osallistajat vastaavat itse.

Alueilla järjestettävät kurssit:

Turku 20.-21.3. Ruissalon Kylpylä

Lahti 24.-25.4. Liikuntakeskus Pajulahti

Rokua 22.-23.5. Kylpylähotelli Rokua

Rovaniemi 22.-23.5. Scandic City Rovaniemi

Seinäjoki 25.-26.9. Sokos Hotel Lakeus

Tinnitus 30.-31.10. Scandic Tampere Station

Työikäisten kurssi 23.-24.11. Scandic Pasila

Kopolan kurssikeskus Kuhmoinen

12.-16.2./ 4.-8.3. /1.-15.3. /15.-19.4. /13.-17.5. /

19.-23.8. /2.-6.9. /16.-20.9. /14.18.10. /11.-15.11.



KUULOLIITON ETÄKURSSIT JA ETÄVERTAISRYHMÄT 2024

Etäkursseilla ja etävertaisryhmissä käsitellään kuuloon / tinnitukseen liittyviä teemoja. Kurseilla ja ryhmissä on mahdollisuus käydä vertaiskeskustelua sekä vaihtaa kokemuksia arjessa toimimisesta ja työssä jaksamisen keinoista. Tapaamiset toteutetaan Teams-alustalla. Etäryhmät muodostuvat kolmen tapaamiskerran kokonaisuudesta ja jatkopäivästä. Ohjeet osallistumisesta lähettämme ilmoittautuneille. Ohjaajina toimivat Kuuloliiton asiantuntijat. Lisätietoa: Sanna Lehtoväre p. 040 770 3803, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi ja Anna-Maija Tolonen p.044 752 5574 anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi

Tinnituksen etäkurssi

Ajankohdat: ti 16.1 klo 18.00-19.30

ti 23.1 klo 18.00-19.30

ti 30.1 klo 18.00-19.30

Jatkopäivä syksyllä 2024

Tinnituksen etäkurssille voi osallistua myös yhdessä läheisensä kanssa. Ilmoittautuminen sähköpostilla 8.1.2024 mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi. Lähetä nimi, sähköpostiosoite, läheisen osallistuminen ryhmään ja keskusteluaiheet, joita toivoisit tinnituksen etäkurssilla käsiteltävän. Tule rohkeasti mukaan!

Kuulon etävertaisryhmä työikäisille

Ajankohdat: ti 13.2. klo 18.00-19.30

ti 20.2. klo 18.00-19.30

ti 27.2. klo 18.00-19.30

Jatkopäivä syksyllä 2024

Ilmoittautuminen sähköpostilla 5.2.2024 mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi. Lähetä nimi, sähköpostiosoite ja keskusteluaiheet, joita toivoisit etävertaistapaamisissa käsiteltävän. Tule rohkeasti mukaan!

Läheisten etävertaisryhmä

Ajankohdat: to 18.1 klo 17.00-18.30

to 25.1 klo 17.00-18.30

to 1.2 klo 17.00-18.30

Jatkopäivä syksyllä 2024

Ilmoittautuminen sähköpostilla 12.1.2024 mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi, lähetä nimi, sähköpostiosoite ja keskusteluaiheet, joita toivoisit etävertaisryhmässä käsiteltävän. Tule rohkeasti mukaan!

KOKEMUSTOIMINTAVERKOSTO

Tinnituksen kokemustoimijoilla on omakohtaista kokemusta tinnituksesta, ääniliherkkyydestä 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
leenarek@gmail.com
puh. 0500 323 357

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



Kouvolan Tinnitusryhmä, edessä vas. Jouko Paljakka

Kuuloliitto tekee yhteistyötä Maaseudun terveys ja lomahuollon kanssa.

KUULOVAMMAISILLE KOHDENNETUT TUETUT LOMAT 2024

Loman tavoitteena on, että osallistujat tapaavat muita huonokuuloisia ja saavat vertausseuran kautta tukea ja voimavaroja. Lomalla tulee selviytyä itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa.

Vertaislomamat aikuisille

Kruunuapuisto oy (Punkaharju)	26.08. - 31.08.2024
Kylpylähotelli Kunnonpaikka (Siilinjärvi)	01.09. - 06.09.2024
Liikuntakeskus Pajulahti (Nastola)	08.09. - 13.09.2024
Rokua Health Spa (Utajärvi)	29.09. - 04.10.2024

Lomahakemus tulee tehdä mieluiten sähköisesti: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/MTLH/welcome>. Hakemuksen voi myös tulostaa MTLH:n sivuilta ja postittaa osoitteella Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry, Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki. Hakuaika loppuu 3kk ennen loman alkamisajankoh-
taa.

Hakemuksen täyttäminen:

- * Tieto järjestöstä ja kohderyhmästä jonka lomaa anotaan:
”Kuuloliitto / aluetyö”
- * Hakemuksessa voi ilmoittaa 3 lomatoivetta
- * Ei edellytä Kuuloliiton paikallisyhdistyksen jäsenyyttä.
- * Tuetun loman voi saada korkeintaan joka toinen vuosi.

Myönteisestä päätöksestä ilmoitetaan 2kk ennen loman alkamisajankohtaa

Lisätietoja: www.mtla.fi sekä MTLH ry p. 010 2193 460 arkisin klo 9 – 13,
tai Sirpa Otava, p. 040 5670268, sirpa.otavaa@mtla.fi

Kuuloliitto ry, Sanna Lehtoväre p. 040 7703803, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi

KUULOSTA KANNATTA PITÄÄ HUOLTA LIIKKUESSAKIN

Suomalaisia kannustetaan liikkumaan yhä enemmän, myös kansanterveellisestä ja -taloudellisesta näkökulmasta. Toisaalta vähemmälle huomiolla on jäänyt mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ja toimia liikuntaan liittyvässä ammatissa ilman pelkoa kuulovauriosta tai tinnituksesta. Liikunnassakin äänitasot voivat nousta riskitasoille. Lisäksi huonosti akustoidut ja kaikuisat tilat voivat vahvistaa melun häiritsevyyttä.

Melulle on olemassa eri raja-arvoja ja määritelmiä. Työelämän melua säädelään eri lainsäädännöllä kuin vapaa-ajan melua. Ihmiset ovat myös perimältään erilaisia, ja joidenkin ihmisten kuulo voi vaurioitua herkemmin melussa kuin toisten. Melu voi kuulon lisäksi vaikuttaa myös laaja-alaisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Melussa työskentely ja oleskelu nostaa stressitasoja, lisää ärtyisyyttä sekä altistaa äänihäiriöille.

Vaikka meluvammojen määrää on pitkäjänteisen valistustyön ja työturvallisuuden parantamisen myötä saatu vähennettyä, ovat meluvammat

edelleen yleisimpiä ammattitaitteja. Työturvallisuuden varmistamiseksi työpaikoilla tulisi ensisijaisesti pyrkiä poistamaan melua ja minimoimaan melulähteet. Kuitenkin, jos kaikkea kuulolle haitallista melua ei saada poistuttua, tulee työnantajan varmistua työntekijän kuulonsuojauksesta

Suomessa on edelleen vaikeuksia tunnistaa opetusalan työtä, kuten liikunnanopettajan työtä, melutyön joukkoon. Heidän mahdollisuutensa saada yksilölliset kuulosuojaimet työnantajaltaan vaihtelevat ympäri Suomen. Tutkimuksissa on selvitetty, että opettajat altistuvat työssään haitalliselle melulle, ja erityisesti koulujen isot tilat, kuten ruokailutilat ja liikuntasalit ovat melun kannalta ongelmallisia. Monesti niissä voi olla huono akustiikka ja voimakas kaikuisuus, jotka entisestään lisäävät melun häiritsevyyttä. Suomalaisissa tutkimuksissa on selvitetty perinteisten luokkatilojen sekä paremmin akustoitujen luokkatilojen eroja, ja todettu, että toiminnan äänitasot ovat paremmin akustoidussa tilassa matalampia sekä kokemus melun häiritsevyydestä pienempää.

Liikunnassa kohdattua melua ja sen häiritsevyyttä voidaan vähentää monin eri keinoin. Ensinnäkin on tärkeää tunnistaa rakennetun ympäristön tiloissa erilaisten käyttäjien tarpeet. Esimerkiksi hyvästä akustiikasta on hyötyjä kaikille, mutta erityisen tärkeää hyvä akustiikka on heille, joilla on jo kuulo-ongelmia. Myös liikuntasalien akustiikkaa voidaan parantaa erilaisilla rakenne- ja materiaaliratkaisuilla. Lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota liikuntasalien taustaaaniin ja äänitasoihin. Ihmisten puheesta syntyy itsessään jo taustameteliä, jonka lisäksi liikunnassa käytetty mahdollinen taustamusiikki tai liikunnan muut äänet, kuten välineistä lähtevät äänet vaikuttavat melutasoihin. Kaiuttiin

kannattaa panostaa ja niiden tulee olla oikein suunnattu. Jos liikunnassa ei saada melua poistettua riittävästi, tulee erityisesti liikuntaan liittyvää työtä tekeville, kuten liikunnanopettajille, tarjota mahdollisuus yksilöllisiin kuulosuojaimiin.

Jos Suomessa halutaan kaikkien liikkuvan jatkossa ja harrastavan liikuntaa, kannattaa panostaa myös melun vähentämiseen liikunnassa.

Annina Lavikainen, Kuuloliitto ry

Tiivistelmä Liikunta & Tiede -lehdessä 4/2023 julkaistusta artikkelista. Alkuperäisessä artikkelissa näkyvät myös lähteet.





TINNITUSRYHMÄT YHTEYSTIEDOT

Helsinki

Markku Toukola
markku1.toukola@gmail.com
Vertaistukiryhmä kokoontuu Kampin
Palvelutalossa
Ilm. kotisivulla ja yhd. Facebookissa

Kouvola

Jouko Paljakka
puh. 0400 650288
jouko.paljakka@gmail.com
Seppo Levinsalo
puh. 040 838 5866
Vert.tukiryhmä kokoontuu
Kouvolan Kuulo ry:n tiloissa aina
kk. 3. maanantai klo 17.30 kevät ja
syksy, Tuulensuojassa
Hallituskatu 9, Kouvola



Tampere

Vertaiskeskus,
marleenarek@gmail.com

Vaasa

Juhani Eteläpää
puh. 050 342 1344
juhaniemelapaa@jippii.fi
Eero Pitkänen
puh. 040 725 910
Vert.ryhmä kokoontuu
Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

Turku

Leena Rekola, puh. 0500 323 357
marleenarek@gmail.com