



TINNITUS

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n tiedotus- ja jäsenlehti 1/2025



SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY

HALLITUS 2025

Puheenjohtaja
Jarkko Paananen

Muut jäsenet
Markku Toukola, varapuh.johtaja
Jukka Lempiäinen
Jouko Paljakka
Seppo Levinsalo
Juhani Eteläpää
Leena Rekola
Rekisterin ylläpito
Kai Rusi



Varajäsenet
Jorma Ruotsalainen



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

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 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
29. vuosikerta
SSN 1456-8586

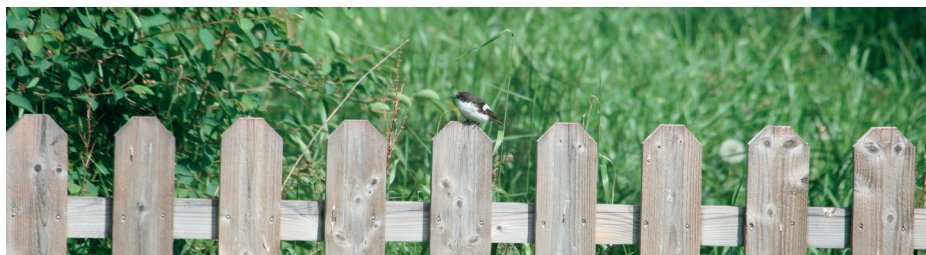
Kotisivut: www.tinnitusyhdistys.fi

TINNITUKSESTA

Tinnitus on varsin yleinen vaiva, se voi olla väliaikainen tai jatkuva. Itse asiassa kaikkien korvista kuuluu joku suhina tai ääni, jos hiljaisuudessa kuuntelee. Pelkästään korvien soiminen ei ole merkki mistään vaikeasta sairaudesta. Tosin toispuolinen korvan soiminen ja siihen liittyvä kuulon alenema korkeilla taajuuksilla on syytä tutkia tarkemmin korvalääkärillä. Ulkoa tulleet äänet siirtyvät sisäkorvan simpukasta aivojen kuuloaivokuorelle sähköisesti. Korvan soimisen on ajateltu olevan ylimääräinen sähköärsytys, joka on viime aikoina pystytty osoittamaan. Tällainen ylimääräinen häiritsevä sähkövirta voi syntyä esimerkiksi voimakkaan meluallistuksen seurauksena, joidenkin särkylääkkeiden runsaasta käytöstä, niskalihasten kireydestä, joka voi vaikeuttaa sisäkorvan verenkiertoa, stressistä, hampaiden purentaongelmistakin. Usein varsinainen laukaiseva syy jää tuntemattomaksi. Jokaiselle tehoavaa lääkehoitoa ei ole. Markkinoilla on Betaserc-niminen lääke, jonka kerrotaan auttavan myös korvien soimiseen, mutta kokemuksesta mukaan vain harva on saanut siitä

avun. Jos korvat soivat häiritsevästi, ja joutuu käyttämään myös särkylääkkeitä, kannattaa valita esim. Panadol aspiriinia sisältävien lääkkeiden sijaan. Hampaat kannattaa tarkistuttaa myös purennan vuoksi hammaslääkärillä, purennan korjaus saattaa vaimentaa tinnitusta. Useimmiten tinnitus vaivaa silloin, kun ympärillä on hiljaista. Huoneessa kannattaa pitää joku äänilähde, hiljainen musiikki päällä tai kuunnella äänikirjaa, jos haluaa olla hereillä. Äänilähde voi olla myös yöpöydällä. Myytävänä on myös n.s. tinnitustyynyjä, joissa on sisällä äänilähde. Kun painaa korvan tyynyyn, oma tinnitus tuntuu vähemmän häiritsevältä. Pääasia, ettei pelkää ja pohdi tinnituksen vaarallisuutta, vaarallinen oire se ei ole. Useimmiten se tulee ja menee ja parasta on, kun yrittää unohdtaa koko jutun kuuntelemalla jotakin muuta ja käyttää kuulonsuojaimia säännöllisesti meluisassa ympäristössä.

Elina Rytsölä
korvalääkäri
Kuuloliitto ry



Jouko Paljakka

Hamina

Olen Jouko Paljakka 68 vuotias eläkeläinen Haminan suunnalta, tarkemmin Neuvoton-nimisestä kylästä Suomenlahden rannalta.

Oma tinnitustarinani alkoi jo 17 vuotta sitten, kun eräänä syksyn saateisena iltana alkoi korvani soimaan. Sen jälkeen ei ole hiljaista päivää enää ollut. Se alkoi ensin vasemman puoleisen korvan suhinana, mutta noin viisi vuotta myöhemmin alkoivat molemmat korvat soimaan yhtäjaksoisesti.

Kyllä siinä on kovasti saanut itseään tsempata, että on jotenkin tämän kanssa pärjännyt. On ollut tosi vaikeita päiviä ja öitä, mutta joskus on ollut hieman vaimeampaa sointia, ja niistä hetkistä on kyllä nauttinut paljon! Oman kokemuksen mukaan tinnitusta pahentaa lähes aina, jos on saanut unta liian vähän, erilaiset kiputilat sekä stressi.

Mielestäni parasta hoitoa on reipas liikunta luonnossa, fyysinen työ, kuntoilu, säännöllisen elämänrytmin hallinta, vähäsuolainen ja terveellinen ruokavalio, alkoholin välttäminen, vakaata unirytmia sekä välttämättömien lääkkeiden käyttö. Tässä muutama vihje, jos näistä edes jollekin olisi jotain apua voisi olla. Jokin mieluisa hyvä harrastus voi auttaa myös tinnituksen hoidossa. Silloin unohtaa hetkeksi tinnituksen. Se on ollut erittäin hyvä hoitokeino minulle.

Kuulon suojaaminen on myös tärkeää: kuulosuojaimien käyttö melussa sekä välttää kovaa ääniä paikkoja, aina se vain on mahdollista.

Tinnitusyhdistys ja vertaistukitoiminta

Olen liittynyt Kuuloliittoon ja Tinnitusyhdistykseen noin 8 vuotta sitten. Vuoden 2018 alusta alkaen olen käynyt Tinnitusyhdistyksen vuosikokouksissa, ensin hallituksen varajäsenenä ja nyt muutaman kauden varsinaisena jäsenenä. Samoihin aikoihin pidimme Seppo Levinsalon kanssa ryhmän vertaistapaamisia. Jatkan edelleen vertaistukiryhmässä.

Kouvolassa. Seppo Levinsalo on jo hieman vetäytynyt sivuun varamieheksi ja minä olen ollut vetovastuussa noin 2-3 vuotta sekä toiminut myös koollekutsujana. Meillä on hyvin toimiva ryhmä Kouvolaan Tuulensuoja-nimisessä paikassa. Kokoonnumme kerran kuussa maanantaisin. Kesäaikaan pidämme 4 kk tauon ja syksyllä taas jatkamme toimintaamme. Meidän ryhmä on melko miesvaltaista (n.70% ja naisia n.30%) eli naisia kyllä otettaisiin mielellään lisää, mutta kyllä kaikki ovat yhtä tervetulleita mukaan. Keskimäärin on käynyt n. 7-12 henkilöä paikalla.

Itse olen katunut sitä, että kärsin tinnituksesta tosi kauan, ennenkuin uskaltauduin lähteä mukaan vertaistukitilaisuuksiin. Olen kyllä saanut ryhmästä paljon apua ja lohtua, ettei tämän tinnituksen kanssa tarvitse jäädä yksin. Kaikilla meillä on sama vaiva, mutta jokaisella omanlaisensa tarina. Se on se juttu, että kun kuulee muiden selviytymistarinoita, on saanut hyviä keinoja ja neuvoja miten tämän kiusallisen vaivan kanssa pärjää ja elää. Yleensä on aina alussa annettu jokai-

sen vuorollaan kertoa, mitä kuuluu. Voi olla myös puhumatta ja kuunnella muita siinä kahvin juonnin lomassa. Minulle on muutama henkilö kertonut, että tästä vertaistuesta on saanut paljon apua ja siitä on minulle tullut vahva tunne, että tämä työ kannattaa ja sitä pitää jatkaa edelleen!

Hyvää kevään jatkoa kaikille, sekä Paljon Onnea meidän Suomen Tinnitusyhdistys Ry:lle 30 vuotisjuhlavuoden johdosta!

Jouko Paljakka p.0400650288 ja s-posti jouko.paljakka@gmail.com

Markku Kallio

Vaasa

Olen ollut vuoden Suomen Tinnitusyhdistyksessä ja myös sen hallituksessa, mutta Kuuloliiton eri tehtävistä olen saanut kokemusta jo 30 v. Toimin edelleen Vaasan Seudun Kuuloyhdistys ry:n ja Kuuloliitto ry:n vaalivaliokunnan pj:nä. Olen toiminut kolme kautta myös liittohallituksessa ja yhden kauden myös liittovaltuuston pj:nä.

Nyt vielä minulla ei jatkuvaa tinnitusta tunnu, mutta v. 1999 perustimme Vaasaan tinnitusvertaisryhmän, joka on toiminut aktiivisesti Kuuloyhdistyksen kanssa alusta alkaen. Ennen ryhmän perustamista meillä oli kahdella ryhmällä 10 koulutusiltaa, joissa jokaisella kerralla oli eri aihe. Ryhmän vetäjänä toimi Kuuloliiton kuntoutusohjaaja Miia Hautamäki ja itse hoidin talkkarin- ja kahvinkeittäjän tehtäviä siinä sivussa. Toivon kaikille aktiivista osallistumista ja leppoisia tuulia v. 2025!

**Vaasan tinnitusryhmä klo 18, os. Korsholmanpuistikko 44 :
4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.**

Vaasan tinnitusryhmän esittely

- Vertaistukiryhmämme kokoontuu jokaisen kevät- ja syyskauden 1. torstai klo 18-20 , os. Korsholmanpuistikko 44 "Vartti"- tilassa, jossa on myös toimiva induktiosilmukka.
- Ryhmä on kaikille avoin, tiedotteet julkaisemme jäsentiedotteessa, paikallislehtien toimintapalstoilla ja fb-sivuilla.
- Keskusteltavista asioista päättävät osallistujat itse, mutta joskus saamme vieraiksemme myös ammattihenkilöitä. Vuosien varrella olemme järjestäneet yleisöluentoja yhdessä Opistotalon kanssa ja olemme aktiiveja myös "Kuuloauto"-toiminnassa kertoen myös tinnituksesta. Jokainen voi tulla omana itsenään joko keskustelemaan tai kuuntelemaan
- Apua tinnitukseen voi saada myös ryhmämme lisäksi esim. Kuuloliitto ry:n järjestämällä kursseilla sekä kokemusasiantuntijoilta.

Ryhmä kokoontuu kevät- ja syyskaudella kuukauden 1. torstai klo 18.00 Korsholmanpuistikko 44 Vaasa

Leena Rekola

Sauvo

Olen mukana Suomen Tinnitusyhdistys ry:ssä mukana vuodesta 1996, puheenjohtajana vuosina 2007-2024. Tinnitukseni on alkanut kovan antibiottikuurin jälkeen 1996 ollessani Afrikassa muutaman vuoden. Se on myös ajan myötä voimistunut ja on nyt molemmissa korvissa. Syytä tinnitukseen ei tiedetä, kuulossani ei ole kovin paljon alenemaa.

Itselleni olen tiedostanut sen, että sinänsä pelkästään korvien soiminen/tinnitus ei ole vaarallista terveydelle. Sitä yritän myös kertoa henkilöille, jotka ovat saaneet tinnitusoireita ja ovat joskus peloissaan siitä. He miettivät usein mistä se voi johtua ja mitä se voi vaikuttaa yleensä hyvinvointiin ja terveyteen.

Itse yritän "unohtaa" tinnituksen ja usein se onnistuu kun on jotain mielenkiintoista toimintaa tai tehtävää esim.

radion ja television kuuntelu ja katselu. Tinnitusta tutkitaan paljon Euroopassa ja etenkin Yhdysvalloissa. Toivoa voi, että jossain vaiheessa löydetään ratkaisu tinnituksen oireisiin.

Vertaistukea Turun seudulla

Turun seudulla vertaistukiryhmät koontuvat Happy Housen tiloissa, syksystä lähtien n. kerran kuukaudessa. Ilmoitus tulee Turun Sanomien yhdistyspalstalle ja Tinnitusyhdistyksen nettisivuille.

Vertaistapaamisiin on vapaa pääsy. Ryhmässä käsitellään erilaisia asioita asioita tinnitukseen ja kuuloon liittyen. Ryhmässä voi kertoa myös omasta kokemuksestaan ja kysyä myös muita miten kokee tinnituksen ja miten " pärjää " sen kanssa. Tinnitukseen auttaa muiden kertomat kokemukset ja ryhmässä voi kertoa myös omasta kokemuksestaan. Tämä on vertaistukea parhaimmillaan.

Jukka Lempiäinen

Hyvinkää

Jäsen loppuvuodesta 2018

Hallituksessa vuodesta 2020

Tinnitukseni syynä on vuosikymmenien sotoharrastuksen pikkuhiljaa aiheuttama kuulovaurio.

Nykyisin en sen enempää käsittele tinnitustani juuri mitenkään. Minulle on käynyt kuten suurimmalle osalle tinnittäjistä, eli olen siihen tottunut eikä se juurikaan häiritse elämääni. Sen verran kuitenkin, että vältän kova-

äänisiä tilanteita ja konsertit, teatterit sekä elokuvat on jääneet.

Tinnituksen juuri saaneille sanoisin, että ei kannata luopua toivosta. Tinnituksen syy kannattaa kuitenkin selvittää ja varmistua, ettei sen taustalla ole mitään vakavampaa sairautta. Erittäin harvoin on. 80% tinnituksen saaneista tottuvat siihen kuitenkin muutamassa kuukaudessa. Jos tinnituksen syy on meluallistuksen aiheuttama kuulovaurio, mikä on yleisin syy tinnitukseen, kannattaa jatkossa kiinnittää erityistä huomiota kuulon suojaamiseen kovilta ääniltä.

Oikein hyvää loppuvuotta 2025. Koitakaamme nauttia alkavasta kesästä.

Vertaistukiryhmä: Hyvinkää

Ryhmä on kokoontunut kahdesti kevään aikana ja kokoontumisia on tarkoitus jatkaa kesätaun jälkeen noin kerran kuukaudessa.

Loput tukiryhmään liittyvät asianlienevät yhteisiä kaikille vertaistukiryhmille, eli: Mukaan pääsee yksinkertaisesti tulemalla paikalle. Ryh-

missä käsitellään tinnituksen kanssa toimeen tulemistä hyvinkin laajasti. Usein keskustelu voi rönsyillä muihin asioihin. Yleensä keskustelun aiheita ei ole ollut syytä rajoittaa mitenkään. Omista asioista voi kertoa tai olla kertomatta. Mukaan voi tulla pelkästään kuuntelemaan ja osallistua saa myös täysin anonyymisti jos haluaa.

Tinnitukseen voi saada apua. Riippuu tinnituksen syystä. Usein kuitenkin apu on enemmänkin auttamista tinnituksen kanssa toimeen tulemisessa.

VERTAISTUKI

Suomen Tinnitusyhdistyksellä toimii vertaistukiryhmiä eri paikkakunnilla ja ne on perustettu yhteistyössä Kuuloliiton kanssa. Ryhmät ovat kaikille avoimia, joiden toimintaan voivat osallistua kaikki tinnituksesta kärsivät ja heidän läheisensä sekä siitä muuten kiinnostuneet. Keskustelut perustuvat luottamukseen sekä omien kokemusten ja tuntemusten välittämiseen muille.

Vertaistukiryhmissä saat tietoa tinnituksesta ja sen aiheuttamista haitoista sekä niiden voittamisesta. Moni on saanut ryhmistä voimavaroja jokapäiväiseen arkielämään. Jos koet kiinnostusta vertaisryhmän vetäjänä toimimiseen, ota yhteyttä jarkko.paananen@gmail.com p. 0407239641.

HELSINKI,

Paikka:
Kampin palvelukeskus
Salomonkatu 21 B,
Helsinki
Markku Toukola,
045 803 7803
markku1.toukola@gmail.com
Jarkko Paananen,
040 723 9641
jarkko.t.paananen@gmail.com

TURKU

1.9., 6.10., 3.11., 8.12.
Aika klo 18.00-20.00
Leena rekola 0500 323 357
marleenarek@gmail.com

HYVINKÄÄ, Paikka:

Järjestökeskus Onnensilta
Kankurinkatu 4 - 6 A7
05800 Hyvinkää, sisäänkäynti
Värttinäpolun kautta
Jukka lempiäinen,
0400 432 194
jukka.lempiainen@gmail.com

VAASA

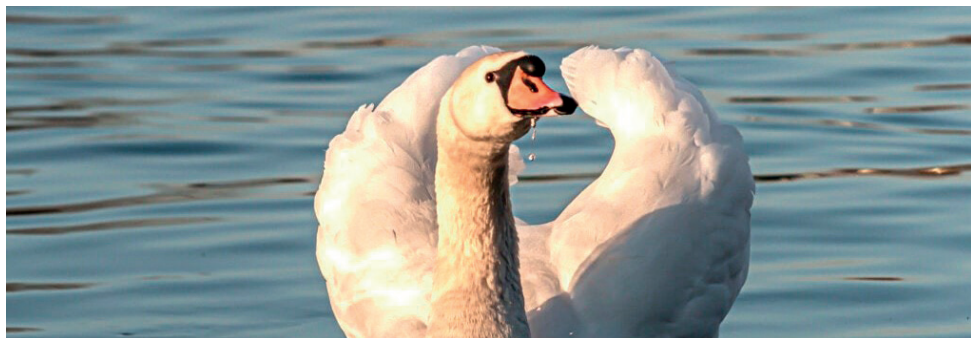
Vertaistukiryhmä
kokoontuu joka kuukauden
ensimmäinen torstai.
Paikka: Korsholman-
puistikko 44, Vaasa
Ajankohdista tiedustelu:
juhanietelapaa@jippii.fi

KOUVOLA

15.9, 20.10, 17.11, 15.12.
Aika: klo 16.30 - 18.00
Paikka: Tuulensuoja
Hallituskatu 9,
Kouvola
Jouko Paljakka,
jouko.paljakka@gmail.com
Seppo Levinsalo,
040 838 5866
levinsaloseppo@gmail.com



www.tinnitusyhdistys.fi



TINNITUSRYHMÄT YHTEYSTIEDOT



Helsinki

Markku Toukola
markku1.toukola@gmail.com

Vertaistukiryhmä kokoontuu
Kampin Palvelutalossa

Ilm. kotisivulla ja yhd. Facebookissa

Tampere

Vertaiskeskus,
marleenarek@gmail.com

Turku

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

Tinnitusvertaistuki
Happy House
Ursininkatu 11, Turku
11.9.2025 klo 18.00

Vaasa

Juhani Eteläpää
puh. 050 342 1344
juhanietelapaa@jippii.fi

Vert.ryhmä kokoontuu
Korsholmanpuistikko 44, Vaasa

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