

TINNITUSLEHTI

Tietoa
Tukea
Vertaistukea



Pääkirjoitus: Yhteiskunta on muuttunut meluisaksi
Toimitus ja taitto: Jarkko Paananen

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Mitä tinnitus on ja mistä se voi johtua
- 5 Ääniyliherkkyys (hyperakusia)
- 6 Vertaistukitoiminta
– et ole yksin
- 7 Vertaistukiryhmien yhteyshenkilöt
- 8 Vertaistukiryhmien kokoontumispäivämäärät
- 9 Hallitus 2026
- 10 Tinnituksen kanssa voi elää hyvää elämää



Yhteiskunta on muuttunut meluisaksi – mutta kenen on vastuu?

Tinnitus koskettaa yhä useampaa suomalaista. Vaikka tila itsessään on näkymätön, sen vaikutukset elämänlaatuun voivat olla valtavat. Usein kysymys kuuluu: miksi juuri minä, miksi minulla on tinnitusta? Entistä useammin vastaus löytyy ympäröivästä maailmasta - yhteiskunnasta, joka on tullut yhä meluisemmaksi.

Melu on ollut osa ihmisen elinympäristöä aina, mutta viime Vuosikymmeninä olemme siirtyneet uuteen aikakauteen; melu ei enää rajoitu työpaikoille tai teollisuusalueille, vaan se seuraa meitä kaikkialle – kaduille, toreille, pihoille, koteihin ja jopa koulujen piha-alueille. Melun määrä on kasvanut ja hiljaisuus sekä turvallinen äänentaso osana elämää ei ole enää itsestään-selvyys. Ajoneuvoista osa on todella meluisia, rakentaminen tiivistyy ja tekniset laitteet ovat yhä äänekkäämpiä sekä nykyinen infrastruktuuri lisää melutasoa osana arkielämää.



Melun huomioiminen työntekijöiden osalta on pääosin kunnossa, mutta miten muut?

Rakennustyömailla työntekijöitä suojelee laki ja määräykset. Meluisat työt edellyttävät työntekijältä kuulonsuojausta ja meluntorjuntaa, joka on todella tärkeää ja välttämätöntä. Miten huomioidaan aivan työmaan vieressä kulkevat ihmiset. Työmaiden ohi kulkee jatkuvasti lapsia ja nuoria, työmatkalaisia, lomalaisia sekä keitä tahansa alueella liikkuvia. He kaikki altistuvat toisinaan erittäin kovalle melulle, voimatta itse varautua siihen lainkaan.

Miksi ajatellaan, että melu päättyy työmaa-aidan kohdalla? Näinhän se ei tietenkään ole. Miksi meluisalla alueella ei ole opasteita tai meluesteitä tai selkeää tiedotusta vaarallisen kovasta melusta? Kyse ei ole vain epämukavuudesta vaan todellisesta terveysriskistä, jolle työmaa-alueen lähistöllä kulkevat altistuvat tahtomattaan. Tälle asialle olisi kohtuullisen helposti laadittavissa melun turvallisuusmääräykset, joissa huomioidaan myös muut kuin vain työntekijät.



Liikenteen melu – määräysten ja sääntöjen harmaalla alueella

Toinen suuri, mutta usein vähätelty melun lähde on liikenne - erityisesti autot ja moottoripyörät, joiden äänenvaimennus ei ole lain vaatimusten mukainen tai joita käytetään tavalla, joka aiheuttaa kohtuutonta melua. Kiihdytykset kaupunkien kaduilla ja kovaääniset kaasuttelut eivät ole harmitonta hupia - ne ovat alueella liikkuville ihmisille todellista ja terveydelle vaarallista meluväkivaltaa.

Nykyinen ajoneuvojen valvonta keskittyy ilmeisesti yhä tyhjäkäyntimittauksiin, mutta tyhjäkäynnillä mitattu ajoneuvon melu ei vastaa millään lailla todellista melua, joka syntyy kiihdytyksissä ja kovavauhtisessa ajossa. Tämän vuoksi ajoneuvojen äänimittauksissa pitäisi aina käyttää vain täyskaasumittausta, joka kertoo todellisen äänenvoimakkuuden liikenteessä. Täyskaasumittauksia tehdään mm. moottoripyöräkilpailuiden katsastuksissa, mutta miksi niitä ei tehdä yleisessä liikenteessä oleville ajoneuvoille?

Kuulosuojaimet eivät voi olla ratkaisu tähän tilanteeseen. Ei ole realistista eikä oikeudenmukaista ajatella, että jokainen suomalainen - lapsista ikäihmisiin varustautuisi kuulosuojaimilla liikkuaan kodin ulkopuolella. Vastuu voi siirtyä yksilölle silloin, kun melun aiheuttaja on etukäteen tunnistettavissa ja siihen on mahdollisuus varautua, esim. moottoriurheilutapahtumat. Meluntorjunta on yhteiskunnan tehtävä, se vaatii tahtoa, lainsäädäntöä, resursseja ja ennen kaikkea asennemuutosta.



Viranomaisilla on keinot rajoittaa vaarallisen melun aiheuttamista – vai onko?

Viranomaiset voivat valvoa jo puuttua liialliseen meluun - mutta resurssit ovat niukat ja valvonta on suuressa mittakaavassa satunnaista. Tarvitaan selkeämpiä ohjeita, säännöllisiä tarkastuksia ja tuntuja seuraamuksia. Melurikkejille ei saa jäädä tunnetta, että sääntöjä voi rikkoa ilman seuraamuksia.

Kuntien kaavoituksessa, lupaprosesseissa ja rakennusvalvonnassa tulee asettaa melun hallinta yhtä tärkeään rooliin kuin esimerkiksi ilmanlaadun tai liikenneturvallisuuden haittojen minimoiminen, koska melun terveydelliset vaikutukset voivat yhtälailla olla peruuttamattomat kuin muidenkin riskitekijöiden.

Melun rajoittaminen

Hiljaisuus ei ole vain miellyttävä tausta - se on perusta aivojen palautumiselle, keskittymiselle ja hyvinvoinnille. Jatkuva meluallistus kuormittaa hermostoa, vaikuttaa uneen, lisää stressiä ja voi johtaa pysyviin kuulovaurioihin ja tinnitukseen.

Suomen tinnitusyhdistys ry:n tehtävä on tuoda esiin tinnitukseen liittyviä kokemuksia ja tutkittua tietoa, sekä vaikuttaa siihen, että yhteiskunnassa ymmärretään melun todelliset vaikutukset ja riskit. Meidän ei pidä tottua terveydelle vaaralliseen melutasoon, liiallinen melu on riski terveydelle ja kokonaisvaltaiselle toimintakyvylle.

Mitä voimme vaatia?

- ✓ Meluntorjunta- ja mittaus työmailla myös työmaa-aitojen ulkopuolella
- ✓ Reaaliaikaista ja täyskaasuun perustuvaa melumittausta ajoneuvoille
- ✓ Tehostettua valvontaa ja selkeitä seuraamuksia melua aiheuttaville ajoneuvoille
- ✓ Melun huomioimista kaavoituksessa, rakentamisessa ja liikennesuunnittelussa

Artikkelin on kirjoittanut Suomen Tinnitusyhdistys ry:n puheenjohtaja Jarkko Paananen.



MITÄ TINNITUS ON JA MISTÄ SE VOI JOHTUA?

Tinnituksella tarkoitetaan ääntä, joka kuullaan ilman ulkoista äänilähdettä.

Se voi olla esimerkiksi:

- Vinkunaa
- kohinaa
- Suhinaa
- sirinää tai napsumista

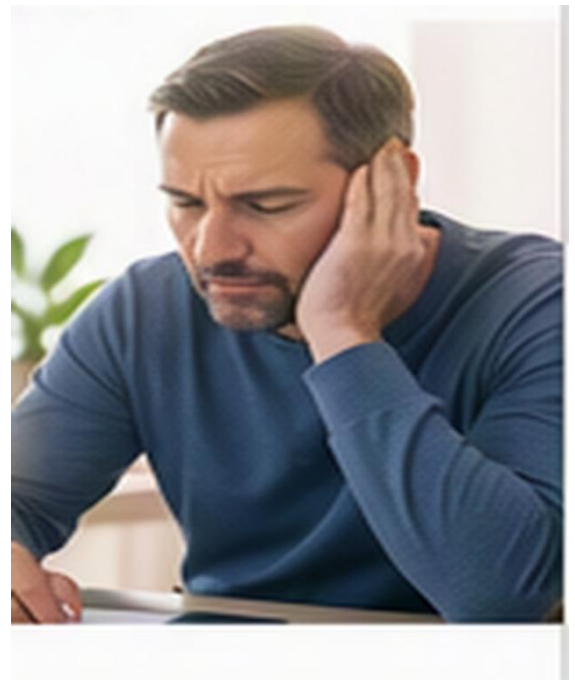


Jokaisen korvat voivat yleensä soida hetkellisesti ja vaaratonta. Osalla ihmisistä tinnitus voi olla jatkuvaa ja vaikuttaa arkeen merkittävästi.

Kuinka tinnitus syntyy? Äänet kulkeutuvat sisäkorvan simpukasta kuulohermoa pitkin aivojen kuuloaivokuorelle. Tinnitusääni syntyy, kun kuulojärjestelmässä tapahtuu muutoksia, jotka aiheuttavat ylimääräistä hermostollista toimintaa ja aivot tulkitsevat tämän ääneksi.

Tavallisimpia syitä tinnitukseen:

- meluallistutus ja kova ääni
- ikääntymiseen liittyvä kuulon heikkeneminen
- niskalihasten kireys
- verenkiertohäiriöt
- purenta- ja leukanivelongelmat
- stressi ja ylivireystila
- tietyt lääkkeet
- korvatulehdukset ja muut korvasairaudet



Tinnitus ei ole yleensä merkki vaarallisesta sairaudesta, mutta jos oire on toispuoleinen, siihen liittyy kuulon alenemaa – huimausta tai jotakin muuta yhtäkkistä poikkeavaa, on hyvä hakeutua tutkimuksiin.

ÄÄNIYLIHERKKYYS (HYPERAKUSIA)

Ääniyliherkkyys-termi tiivistää sen mistä hyperakusiassa on kyse; jo tavalliset ympäristön äänet häiritsevät ja voivat aiheuttaa korvissa kipua. Ympäröivä maailma tuntuu epämiellyttävän meluisalta.

Ääniyliherkkydessä on kysymys aivojen kuuloradaston prosessoinnin muutoksesta, jolloin äänet kuulostavat normaalia kovemmilta ja häiritsevämmiltä. Ääniyliherkkyydelle ei ole olemassa elimellistä syytä eikä kuvantamistutkimuksissa voida todeta kuuloratojen rakenteen muutoksia.

Ääniyliherkkyys voi tinnituksen yhteydessä korostua, mutta sitä voi esiintyä myös ilman tinnitusta. Monesti oireen paheneminen liittyy väsymykseen ja stressiin.

Ääniyliherkkydestä kärsivä ihminen turvautuu mielellään korvatulppiin tilanteissa, joissa niitä ei oikeasti tarvittaisi sekä välttelee kaikkia sellaisia tilanteita, jotka tuntuvat liian äänekkäiltä.

Kuulojärjestelmää pitäisi kuitenkin siedättää kuuntelemaan normaaliin elämään kuuluvia, myös hieman kovempia ääniä, joista ei kuitenkaan seuraa meluvammaa. Mitä hiljaisempaan maailmaan itsensä totuttaa, sitä vähäisemmät äänet voivat jatkossa häiritä. Tämän vuoksi turhaa korvatulppien käyttöä normaalielämän tilanteissa tulee välttää, mutta kuitenkin huomioida aina oma henkilökohtainen äänitoleranssi.



VERTAISTUKITOIMINTA – ET OLE YKSIN

Vertaistuki on yksi yhdistyksen tärkeimmistä toimintamuodoista. Ryhmissä tinnituksesta kärsivät ja heidän läheisensä voivat jakaa kokemuksiaan, saada tietoa ja löytää keinoja arjessa jaksamiseen.

Vertaistukiryhmissä saat ymmärrystä ja hyväksyntää, voit puhua omista kokemuksista luottamuksellisesti, saat käytännön vinkkejä ja neuvoja, huomaat, ettet ole yksin ja ryhmä tuo voimaa ja toivoa arkeen.

Ryhmiä toteutetaan eri paikkakunnilla yhteistyössä Kuuloliiton kanssa. Ryhmät ovat avoimia kaikille tinnituksesta kärsiville sekä heidän läheisilleen. Ota rohkeasti yhteyttä oman alueesi ryhmän vetäjään ja tule mukaan!



Jos koet kiinnostusta vertaistukiryhmän vetäjänä toimimiseen, ota yhteyttä jarkko.t.paananen@gmail.com, 0407239641.

VERTAISTUKIRYHMIEN YHTEYSHENKILÖT

Lisätietoja, tarkemmat ajat ja mahdolliset muutokset saat suoraan ryhmän vetäjältä tai yhdistyksen kotisivuilta – ajankohtaista välilehdeiltä.

HELSINKI

Markku Toukola

markku1.toukola@gmail.com

0458037803

Jarkko Paananen

jarkko.t.paananen@gmail.com

0407239641

HYVINKÄÄ

Jukka Lempiäinen

jukka.lempiainen@gmail.com

0400432194

JÄRVENPÄÄ-KERAVALA

Maarit Honkanen

maarit.honkanen53@gmail.com

0407656268

Jari Alatalo

jariatalo54@gmail.com

040700218

KOUVOLA

Jouko Paljakka

jouko.paljakka@gmail.com

0400650288

TURKU

Kai Rusi

kai.rusi@gmail.com

0400223826

VAASA

Markku Kallio

kalliomarkku56@gmail.com

0503625810

Juhani Eteläpää

juhanietelapaa@gmail.com

0405681088



VERTAISTUKIRYHMIEN KOKOONTUMISPÄIVÄMÄÄRÄT

Helsinki

30.10.2026 klo 16:30 - 18:00

Paikka: Keskustakirjasto Oodi,
ryhmätyötila 8, Töölönlahdenkatu 4, 00100 Helsinki

Hyvinkää

Ryhmä tauolla

Paikka: Järjestökeskus Onnensilta

Kankurinkatu 4 - 6 A7, 05800 Hyvinkää, sisäänkäynti
Värttinäpolun kautta

Järvenpää

14.10.2026 klo 17.00 - 19.00

11.11.2026 klo 17.00 - 19.00

Paikka: Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, 04410
Järvenpää

Lahti

29.10.2026 klo 17.30 - 19.00

26.11.2026 klo 17.30 - 19.00

Paikka: Kauppakeskus Trio
Aleksanterinkatu 18 15140 Lahti (2krs)

Kouvola

19.10.2026 klo 16.30 - 18.00

16.11.2026 klo 16.30 - 18.00

21.12.2026 klo 16.30 - 18.00

Paikka: Tuulensuoja, Hallituskatu 9, 45100 Kouvola

Turku

5.10.2026 klo 18.00 - 20.00

2.11.2026 klo 18.00 - 20.00

7.12.2026 klo 18.00 - 20.00

Paikka: Hyvinvointikeskus Ruusukortteli, Puistokatu
11, 20100 Turku

Vaasa

5.11.2026 klo 18.00 - 20.00

3.12.2026 klo 18.00 - 20.00

Paikka: Korsholmanpuistikko 44, 65100 Vaasa

**KAIKKIEN VERTAISTUKIRYHMIEN
KOKOONTUMISAJAT JA YHTEYSTIEDOT LÖYTÄVÄT
YHDISTYKSEN KOTISIVUILTA:**

<https://tinnitusyhdistys.fi/vertaistuki>



Vertaistukea, ymmärrystä ja toivoa

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n vertaistukiryhmät
tarjoavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia,
saada tukea ja huomata, että et ole yksin.



Vertaistukea
lähelläsi

Vertaistukiryhmiä
järjestetään useilla
paikkakunnilla.
Löydä oma
vertaistukiryhmäsi!

- Helsinki
- Kouvola
- Turku
- Vaasa
- Hyvinkää
- Järvenpää

Yhdessä olemme enemmän.
Tervetuloa mukaan!

Puheenjohtaja

Jarkko Paananen
jarkko.t.paananen@gmail.com
0407239641

Varapuheenjohtaja

Markku Toukola
markku1.toukola@gmail.com
0458037803

Rahastonhoitaja

Markku Kallio
kalliomarkku56@gmail.com
0503625810

Hallituksen jäsenet

Jukka Lempiäinen
jukka.lempiainen@gmail.com
0400432194

Jouko Paljakka
jouko.paljakka@gmail.com
0400650288

Seppo Levinsalo
seppo.levinsalo@gmail.com
0405681088

Leena Rekola
marleenarek@gmail.com
0405681034

Juhani Eteläpää
juhani.etelapaa@gmail.com
0405681088

Tinnitukseen ei ole varsinaisesti absoluuttista parantavaa hoitoa, mutta sen kanssa voi oppia elämään. Moni huomaa, että ajan myötä tinnitus muuttuu vähemmän häiritseväksi.

Keinoja, jotka helpottavat arkea:

Vältä täydellistä hiljaisuutta – taustäääni helpottaa, huolehdi hyvästä unesta ja arjen rytmistä, liiku säännöllisesti ja vietä aikaa luonnossa, hengitys-, rentoutus- ja mindfulness-harjoitukset rauhoittavat, pidä huolta kuulostasi – suojaa korvasi melulta, hae tarvittaessa ammattilaisen apua, liity vertaistukiryhmään ja jaa kokemuksia ja saa tukea.

“
**Tinnitus ei määritä sinua.
Sinä määrität, miten vastaat siihen.**

