



TINNITUS

**Suomen Tinnitusyhdistys ry:n
tiedotus- ja jäsenlehti 1/2018**



Esteettömyyden teemavuosi 2018

SUOMEN TINNITUSYHDISTYS RY

Hallitus 2018

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

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

Tinnituslehti -lehti on Suomen Tinnitusyhdistys ry:n tiedotus- ja jäsenlehti

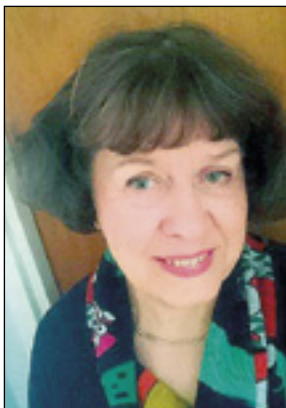
- Julkaisija:
Suomen Tinnitusyhdistys ry
- Toimittaja: Raimo Heikkilä
- Koordinointi: Leena Rekola
- Lehti ilmestyy 1-2 kertaa vuodessa
- Pankkiyhteys:
LSOP FI25 5319 0420 0994 88
- Painopaikka: Eura Print Oy, Eura
- 23. vuosikerta
- SSN 1456-8586

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

PÄÄKIRJOITUS

Puheenjohtajan terveiset

Kun vuonna 1997 Tinnitusyhdistyksen perustaja Kauko Saari tuli Turun Kuuloyhdistyksen perustamaan vertaistukiryhmää, en arvannut että lupautuessani kahvinkeittäjäksi ja ryhmän koollekutsujaksi, olen nyt toiminut aktiivisesti yhdistyksessä siitä lähtien. Olen kaksi vuosikymmentä ollut vertaistuen tukihenkilö Lounais-Suomessa ja tämän alusta Tinnitusyhdistyksen puheenjohtajana.



Näihin vuosiin mahtuu paljon erilaisia tinnitustapahtumia, -koulutusta, vertaistuen antamista, niin ryhmässä kuin puhelintukena. Vertaistuki on kokemusten ja tuntemusten jakamista tasavertaisesti ja luottamuksellisesti samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa. 1997 – 2006 vertaistukiryhmässämme kävi paljon ihmisiä, tinnituksesta ei vielä ollut paljon tietoa. Monille se oli asia, josta ei kerrottu aina edes läheisille ihmisille. Internetin ja sairaaloiden ensitietokurssien ja lehtien kirjoittelun kautta, monet rohkaistuivat hakemaan apua ja tuomaan julki tinnitusoireensa. Viimeisen kymmenen vuoden aikana tietoa tinnituksesta on löytynyt netistä, siitä on kirjoitettu ja tehty myös tutkimuksia. Vertaistuki on tänä päivänä enemmän ehkä keskittynyt tiedon jakamiseen erilaisissa tapatumissa mm. Kuuloliiton kuuloauto kierroksilla, alueellisissa kuulo-tapahtumissa, kokemustoimijoiden käynnillä erilaisissa yhdistyksissä ja puhelinvertaistukena. Kuitenkin väestön ikääntymisessä, elinajat pitenevät, myös huonokuu-

loisuus ja tinnitus oireet lisääntyvät. Tietoa, koulutusta ja vertaistukea tarvitaan. Kuuloliitto on kouluttanut jo muutamia henkilöitä kokemustoimijoiksi, joita voi pyytää kertomaan omasta kokemuksestaan.

Olen itsekkin käynyt kokemuskouluttajana –kurssein ja vierailut eläkeläis-, -Marta-, ja kuuloliiton yhdistyksissä.

Jatkuvasta häiritsevästä tinnituksesta kärsii n. 500 000 ihmistä ja tilapäisesti melkein puolet kansasta. Puhutaan siis todella mittavista luvuista oikeastaan kansansairaudesta.

Parantavaa apua ei lääketiede ole löytänyt. Kela ja monet lääkärit vieläkin todella vähättelevät sitä, tinnitusta ei lueta sairaudeksi, eikä se Kelan mukaan kuulu korvausten piiriin.

Mutta tinnitukseen löytyy kyllä helpotavia asioita ja apuvälineitä. Jos kuulo on myös alentunut, kuulolaite auttaa myös ”tinnittäjiä” kuulemaan ja saamaan selvää puheesta. Ääninoiserit, digitaaliset tinnitusohjelmalla varustetut kuulolaitteet, laserhoidot, musiikkiterapia, laser-, yli-painehappi-, poisoppimishoito ja tietysti oma asenne auttavat selviytymään tinnituksen kanssa. Tinnitusyhdistys toivoo vapaaehtoisia paikallisten kuuloyhdistysten tai suoraan Tinnitusyhdistyksen toimijoiden kautta tulemaan mukaan toimintaan. Vertaishenkilöitä tarvitaan.

Tervetuloa Tinnitusyhdistyksen kevätkuukokoukseen 5.5.2018 klo 13.30

Lahden Link-keskukseen (ent. Invakeskus) Hämeenkatu 26 A, Lahti www.tinnitusyhdistys.fi

Esteettömyyden teemavuosi 2018

Presidentti Tarja Halonen on Kuuloliiton esteettömyyden vuoden suojelija.

Esteettömyyden ja saavutettavuuteen liittyvät tilanteet ovat jokaiselle kuulovammalliselle tuttu asia. Ne voivat koskea rakennetun ympäristön, palveluiden tai viestinnän esteellisyyttä. Yhteiskuntamme ja kulttuurimme on suunniteltu ja rakennettu kuitenkin muiden kuin kuulovammaisten lähtökohdista.

Esteettömyys tinnituksesta kärsivien henkilöiden kannalta tarkoittaa mahdollisimman hyviä kuunteluominaisuuksia. Ne voivat olla rakennetun ympäristön, palveluiden tai viestinnän esteellisyyttä. Kansainvälistä esteettömyyspäivää vietetään vuosittain aina toukokuun kolmantena torstaina, tänä vuonna 17.5. yhteistyössä muiden vammaisjärjestöjen kanssa. Esteettömyys on väestön ikääntyessä yhä tärkeämpää.

Tinnituksesta kärsivän henkilön, samoin kuin huonokuuloisen on vaikea saada selvää puheesta, musiikista, ja julkisilla paikoilla kuulutuksista, esim. asemilla, messuilla jne. Jo rakennuksia suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon tilan kuunteluominaisuudet ja mahdollisuudet digitaalisen tekniikan mm. induktiosilmukan käyttöön. Kuuloliiton esteettömyyden logo kuvaa viestin kulkua ihmiseltä toiselle. Logossa ääni lähtee huulten välistä ja etenee esteettömästi korvaan.

Kuuloliiton esteettömyyttä yhdessä visiossa on kaksi asiaa; ”yhteiskunta, joka on kuulovammalliselle esteetön ja saavutettava” sekä liiton arvot, jotka ovat yhdenvertaisuus, yhdessä tekeminen ja ihmisläheisyys. Sloganissa kiteytyy Kuuloliiton vaikuttamistyön tavoite, kuunteluolosuhteita, sähköisiä palveluja ja viestintää koskien. Yhdessä me kaikki, vapaaehtoisen, toimihenkilöt sekä muut yhteiskunnalliset toimijat, voimme saada aikaan muutoksia – tänään, huomenna, yhdessä!

Esteetöntä toimintavuotta toivottaen
Leena Rekola



T:mi Raino Hirvirinne

Raino Hirvirinne

Haarapääsky 4 20610 TURKU
040 842 1651 raino@hirvirinne.fi
www.hirvirinne.fi

Jabran EVOLVE 75- ja 75e mallit ovat langattomia akulla toimivia kuulokkeita, joissa käyttöaika on jopa 16 tuntia. Jabra EVOLVE 80 on langallinen malli.



Jabralta uudet vastamelukuulokkeet arkeen ja työhön

Ympärillämme on jatkuvasti erilaisia ääniä, joista valtaosan haluaisimme jäävän korviemme ulkopuolelle. Työelämässä olemme siirtymässä enenevässä määrin takaisin suuriin avonaisiin tiloihin, joissa useampi ihminen, jopa kymmeniä työskentelee samanaikaisesti käyttäen puhelinta ja tietokonetta. Avokonttorin melusaaste ei tietenkään ole suotavaa ja monissa eri tutkimuksissa onkin todettu, että henkilöt, jotka altistuvat toistuvasti päivittäin ulkopuolisille äänille, ovat iltaisin kotiin päästyään väsyneempiä ja stressaantuneimpia kuin ne, jotka ovat saaneet työskennellä ilman ulkopuolista melua. Palautuminen työstä pitkittyä, keskittyminen kärsii ja myös unen laatu saattaa häiriintyä olennaisesti vain siitä syystä, että altistamme itsemme päivittäin ulkopuolisille äänille. Apua työskentelyyn niin kotona kuin työssäkin saa käyttämällä vastamelukuulokkeita.

Jabra on useiden vuosien ajan tehnyt yhteistyötä maailman johtavien kuulolaittevalmistajien kanssa ja voidaankin sanoa,



että he ovat olleet korvien äärellä suunnitellessaan nykyisiä kuulokkeita ja sankaluureja. Näistä uusimmat Jabra EVOLVE 75 ja Jabra EVOLVE 75e mallit ovat useiden tuhansien tuntien suunnittelun ja testausten tuloksena syntyneet vastamelukuulokkeet, joilla saadaan helpotusta melun poistoon niin kotona kuin työssäkin. Malleista molemmat toimivat sekä matkapuhelimen että tietokoneen kanssa. Verkon kautta tapahtuvat koulutukset sujuvat yksityisesti ulkopuoliselta melulta suojatuna ja halutessa voi kuunnella vaikka rentouttavaa musiikkia muiden siitä häiriintymättä. Mikäli on tarvetta sulkea itsensä kokonaan melulta, löytyy Jabralta siihenkin malli; Jabra EVOLVE 80.

Yksilöllisestä kuntoutuksesta keinoja tinnituksen hallintaan

Kuulo-Auris Oy:n moniammatillista yksilökuntoutusta harkitaan silloin, kun tinnitus tai kuulonalenema aiheuttavat haasteita arki- tai työelämään sekä jaksamiseen.

Tinnitus vaihtelee henkilöistä ja elämäntilanteista riippuen. Valitettavan usein tinnituksen kanssa pyritään selviytymään yksin. Sinnittely arjessa ja työelämässä saattavat johtaa esimerkiksi riittämättömyyden tunteeseen, uupumukseen ja stressiin, mikä edelleen syventää arjessa selviytymisen haasteita. Rinnalla voivat kulkea kuulonalenema, keskittymis- tai unihäiriöt tai muut perussairaudet. Silloin, kun tinnitus aiheuttaa erityisiä haasteita jaksamiseen, kannattaa hakea apua. Kuulo-Auris Oy:n moniammatillista yksilökuntoutusta harkitaan silloin, kun arjessa selviytymiseen tarvitaan lisää tietoa, tukea ja apukeinoja. Kuulo-Auris Oy on Kelan palveluntuottaja ja sen vuoksi moniammatillinen yksilökuntoutus on hakijalle maksutonta. Lääkinnällinen yksilökuntoutus syventää sopeutumisvalmennuskurssien antia.

Kuntoutuksessa pohditaan moniammatillisen työryhmän tuella yksilöllisesti ja ryhmissä kuulonaleneman ja tinnituksen kanssa selviytymistä, omaa kuulotilannetta, tinnituksen hallintakeinoja, oireisiin liittyviä arjen tai työelämän haasteita sekä ratkaisukeinoja. Kuulo-Auris Oy:n työryhmään kuuluvat korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri ja audiologi, psykologi, puheterapeutti, sosionomi, sairaanhoitaja ja fysioterapeutti. Jaksojen aikana tutustutaan myös muiden aistivamma-alan asiantuntijoiden johdolla arjen ja työelämän mukauttamiskeinoihin, apuvälineisiin sekä oman paikkakunnan palve-



Kuulo-Auris Oy:n kuntoutusjaksoilla tutustutaan ja harjoitellaan esimerkiksi apuvälineiden käyttöä.

luihin ja mahdollisuuksiin. Jaksoilla tapaa aina muita, samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia. Opittuja keinoja harjoitellaan kotiympäristössä jaksojen välillä. Tävoitteena on, että kuntoutuja kartoittaa, löytää ja harjoittelee aktiivisesti itse ja yhdessä ammattilaisten tuella ratkaisuja arkeensa.

Kuntoutukseen haetaan Kelan hakulomakkeella KU132 ja lääkärin B-lausunnolla

Kelan lääkinällisen kuntoutuksen luonteen vuoksi Kuulo-Auris Oy tekee läheistä yhteistyötä kuntoutujan sairaanhoidon tai työtervestahon kanssa. Kuntoutuksen haetaan Kelan hakulomakkeella KU132 (harkinnanvarainen kuntoutus) ja hakeemukseen liitetään hoitavan lääkärin B-lausunto. Tinnituksen tai kuulonaleneman aiheuttamia, arjessa ja työelämässä ilmeneviä haasteita sekä tarvetta kuntoutukselle on tärkeää pohtia hakemuksessa mahdollisimman selkeästi. Tinnitus ei välttämättä ainoana perusteena ole riittävä päätöksen saamiselle, joten seuraavia syitä kannattaa

pohtia hakemukseen: näitä voivat olla tiedon ja tuen tarve omasta kuntoutustilanteesta, kuulon ja tinnituksen apuvälineiden sekä palveluiden kartoittaminen, toimintakyvyn muutoksiin ja niiden kanssa selviytymiseen liittyvät haasteet, työelämään, opintoihin tai arjessa selviytymiseen liittyvät asiat, mielialaan ja voimavaroihin liittyvät tekijät sekä tinnitusoireisiin sopeutumiseen liittyvät haasteet. Tinnituksen lisäksi myös muut mahdolliset arkielämään vaikuttavat sairausdiagnoosit voi mainita hakemuksessa.

Kuntoutus toteutuu Iiris – keskuksessa Helsingissä

Kela myöntää yksilöllisen kuntoutuspäättöksen useimmiten vuodeksi kerrallaan. Kuntoutuksen sisältö räätälöidään yksilöllisten tarpeiden ja elämäntilanteen mukaan. Jaksot toteutetaan Kelan päätöksestä sekä lähettävän tahon ja kuntoutujan toiveista riippuen 2-3 lähijaksona. Lähijaksot toteutuvat Kuulo-Auris Oy:n toimipisteessä Iiris – keskuksessa Helsingissä. Lähijaksot tukevat kuntoutukseen keskittymistä, asiantuntijoiden tapaamisen luentoineen sekä vertaistuen hyödyntämistä. Kela tukee työelämässä olevan kuntoutujan osallistumista lähijaksolle ja tästä saa tietoa Kelalta tai Kuulo-Auriksesta. Kuntoutuksen osallistuminen sekä yöpyminen täy-



Kuntoutus toteutuu Iiris-keskuksessa Helsingissä.

sihoitoinen ovat maksuttomia kuntoutujalle. Myös omaisen osallistuminen jaksolle on suositeltavaa, sillä se tukee kuntoutustavoitteiden saavuttamista ja arkeen viemistä. Omaisen osallistumisen tarve tulee perustella Kelan hakulomakkeessa.

Vaihtoehtona yksilöllinen tinnitus - valmennus

Kelan yksilöllisten kuntoutusjaksojen lisäksi, Kuulo-Auris Oy tarjoaa moniammatillisen työryhmän toteuttamaa, yksilöllistä tinnitus – valmennusta. Valmennus sopii kaikille, joilla tinnitus häiritsee arkea ja jaksamista. Valmennuksen aikana kartoitetaan omaa tinnitustilannetta ja omahoitokeinoja sekä tehdään harjoitteita moniammatillisen työryhmän tuella. Työryhmään kuuluvat aistivammoihin erikoistuneet psykologi, sairaanhoitaja ja fyysioterapeutti sekä tarvittaessa muita aistivamma-alan ammattilaisia. Tinnitus - valmennus voidaan toteuttaa lähitapaamisin tai etävalmennuksena mobiili- ja selainpohjaisen applikaation kautta. Valmennuksen sisältö ja ajankohta räätälöidään yhdessä ammattilaistemme kanssa, yksilöllisen tarpeen mukaan. Kuulo-Auris Oy:n tinnitus - valmennus on omakustanteinen palvelu, joka voidaan aloittaa milloin tahansa.

Lisää tietoa kuntoutuksestamme, yksilöllisistä jaksosta ja valmennuksesta saatte meiltä!

Kristiina Laakso

kristiina.laakso@auris.fi

050 511 8046

Marianne Montonen

marianne.montonen@auris.fi

044 752 5568

www.auris.fi

facebook.com/kuuloauris

Kelan sivut

www.kela.fi

Minun selviytymistarini

Olen Jouko Haminasta. Täytin hiljattain 60 vuotta. Muistan hyvin erään sateisen syysillan vuonna 2008, kun minun Tinnitus tarinani alkoi! Se oli kyllä melkoinen ”shokki”, kun yhtäkkiä vaan pää alkoi ”soida” eikä ääni tuntunut häviävän mihinkään. Sitten alkoi korvalääkärissä käynnit. Minusta silloinen eka yksityinen naiskorvalääkäri teki mielestäni kohtalokkaan virheen, kun hän totesi vain, että sulla on tällainen inhottava vaiva Tinnitus ja se on pysyvä tila mille ei voida tehdä mitään! Se oli kuin matto olisi vedetty alta. Entistä masentunempana marsin kotiin, mielessä oli tosi synkkiä ajatuksia. Onneksi ymmärsin pian, että tarvitsen nyt ammattiapua. Tällä kertaa harkitsisin tarkkaan kenelle korvalääkärille menisin. Muutama tuttuni kehuu silloisessa Kotkan lääkärikeskuksessa, nykyään Mehiläisessä toimivaa korvalääkäriä Juhani Tasaa. Menin hänen vastaanotolleen. Hänellä oli kyllä hyvin empaattinen ja mielyttävä suhtautuminen minun vaivaani. Hän kuunteli, tutki korvani ja kirjoitti ylös kaiken. Mielestäni hän ymmärsi hyvin Tinnitusta. Hän määräsi minulle Betaserc nimistä lääkettä ja myös masennukseen sain lääkitystä. Siitä on sitten hiljaksen vaan tultu toimeen. Sanoisin kokemuksesta, että ensimmäiset 2-3 vuotta olivat vaikeinta aikaa. Nyt tähän ääneen on vain pakko tottua ja kyllä siihen jotenkin turtuu ajan saatossa. Kyllä oma jaksaminen, psyyke ja henkinen ahdistus vievät paljon voimia! Myös vaimoni ja myötä-eläminen ovat erittäin tärkeää, on edes joku jolle voi tästä vaivasta puhua. Myös Tinnitusyhdistys tekee tärkeää työtä. Itse olen myös liittynyt Kouvolan Tinnitusryhmään. Olen Tinnituksen vertaistukiryhmässä ollut muutamia kertoja. Tällaisilla ryhmillä on suuri vaikutus Tinnareille, Tinnituksesta kärsiville. Kyllä se on vain niin, että kun on monta niin sanottua kohtalontoveria on heille helppo



kertoa omista kokemuksista, kuulla toisten tarinoita. Tinnitusryhmässä toiminnalla on suuri merkitys. Ei tarvitse olla yksin tämän inhottavan vaivan kanssa. Olen ajan saatossa yrittänyt jotenkin ymmärtää mikä tämän Tinnituksen milloinkin laukaisee, kun välillä soi kovaa ja välillä vähän hiljaisemmin. En ole siihen vastausta löytänyt. Mutta omia ajatuksia mulla kyllä on. Ehkä tärkein juttu on, että olisi selkeä päivärytmi, riittävä kunnon uni. Minun kohdaltani ehkä 5-7 tuntia yössä. Myös stressi on pahasta. Sitä on vaan mahdotonta estää tässä kiireen valtaamassa maailmassa. Hyvä yleisterveys, liikunta, mukavia harrastuksia. Nämä on kohdaltani auttaneet. Minun on itselleni kehitettävä tämännäköisiä selviytymiskeinoja.

Olen saanut Kotkan keskussairaalan korvapoliilta lainaksi äänilaitteen (Life.Sound), josta voi valita muutamia erilaisia ”efektejä”. Esimerkiksi meren kohinaa, sadetta, joitakin musiikki-ääniä. Tästä laitteesta on minulle ainakin ollut jonkin verran apua. Laitetta olen käyttänyt öisin helpottamaan nukahdamista. Se hiljaisuushan on pahinta meille ”Tinnareille”. Minulta on myös otettu aikanaan KOKS:ssa ns. magneettikuvat aivoista, mutta ei niistäkään löytynyt mitään poikkeavaa. Kuulokäyrän alenema on mulla melko

yrkkä etenkin vasemmassa korvassa todettiin jo silloin 2008 Tinnituksen alkaessa. Jokin yhteys näilläkin taitaa olla. Myös kuulolaitteita olen korviini sovitellut. En mielestäni hyötynyt niistä ja en erityisemmin tykännyt niistä. Siellä ne nyt lojuvat pöytälaatikossa. Työelämässä olen vielä mukana voimieni mukaan ja siellä kyllä käytän radio-korvasuojaimia, koska työni on melko meluisaa. On äärimmäisen tärkeää, että käyttää meluisissa paikoissa korvasuojaimia, jotta säilyisi edes se jäljellä oleva kuulo.

Hieman olen joutunut harrastuksista luopumaan. Muunmuassa mieskuoro, jossa oli mukana n. 5 vuotta, lauloin 1: tenorissa ja vieressä vedettiin samaa ääntä. Se kävi niin pahasti korviin, tuli ns. kaottinen tila, että oli vaan pakko luopua. Tilalle olen kuitenkin valinnut karaoken. Se on ollut mukavaa, siinä kun yleensä lauletaan yksin. Myös soittaminen on minulle rakas harrastus ja olen mukana tietyssä pienessä bändissä. Se on hy-

vin mukavaa ja terapeutista. Siinä joutuu keskittymään omaan osaamiseen. Hetkeksi voi unohtaa Tinnituksen. Myös talvisin ollaan yleensä käyty puolisoni kanssa Kanarialla, Playa Del Inglesissä. Siellä kun kävelee Atlantin hiekkarannoilla, kuulee vain sen valtavan suuren meren pauhun ja voiman. Se on tähän vaivaani mitä parhaita hoitoa! Myös hieronta, etenkin niskan- ja hartian seudun alueelta tuntuisi hieman auttavan ja rentouttavan minun kohdaltani.

Toivottavasti tästäkin tarinasta olisi edes jollekin apua. Olen itse niin paljon optimisti, että uskon että Tinnitukseen vielä jonain päivänä keksitään jokin aivan uutta, mullistavaa. Onhan lääketiedekin kehittynyt aivan valtavasti.

Sitä ihmettä odotellessa!

Hyvää kesää 2018 kaikille toivoo
Jouko Paljakka.

Vertaistukea Kouvolaassa

Kouvolan Tinnituksen vertaistukiryhmässä on järjestelmällistä tukitoimintaa Tinnituksesta kärsiville. Ryhmä kokoontuu keran kuukaudessa lukuunottamatta muutamaa kesäkauden kuukautta. Aktiivisia osanottajia on noin kymmenen/ kokous. Vertaistukeen osallistuvat ovat tasavertaisia keskenään ja toimivat sekä tukijoina että tuettavina. Vertaistuki perustuu samankaltaisten elämäkokemuksien ja elämänvaiheiden läpikäyneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, keskinäiseen solidaarisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen.

Vertaistuella voi olla terapeutin vaikutus osallistujiin. Ainakin keskustelu on vilkasta ja toisia tukevaa toimintaa. Vertaistukea voidaan toteuttaa monella tavalla. Keskeinen tapa ryhmässä on vuorotellen kertoa

omista kokemuksista. Aktiivinen kuuntelu on Kouvolan ryhmässä keskeinen osa vertaistukea.

Muiden samassa elämäntilanteessa olevien Tinnarien tarjoama vertaistuki pitäisi auttaa arjessa selviytymisessä. Vertaistointa on vapaaehtoistoimintaa, joka perustuu omaan elämäkokemukseen, elämäntaitoihin ja persoonallisuuteen. Kouvolaassa vertaistukea annetaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, eikä se korvaa ammattityötä vaan toimii sen tukena.

Ryhmissä on mahdollisuus keskustella ihmisten kanssa, joilla on samanlainen elämäntilanne tai samankaltaisia kokemuksia. Aiheet kattavat monenlaista aina kuntoutumisen tukemisesta yhteiskunnallisiin asioihin. Kouvolan Tinnareiden vertaistukiryhmä on kaikille avoin ja maksuton.

Annen tarina

Olen Anne Järvisalo Lahdesta. Toimin yhdistyksen hallituksessa sihteerinä. Olen vettänyt Lahden vertaistukiryhmää, jonka toiminta on valitettavasti hiipunut. Pyydänkin kehittämishetkiä ja ideoita ryhmän uudelleen käynnistämiseksi.

Tinnitukseni ja siihen liittyvä ääniyliherkkyys alkoi vuonna 1994 lääkekuurin (isotretinoiini, A-vitamiinjohdos) jälkeen. Sain myös silmäoireet pysyväksi kumppaniksni. Ikävintä oli lääkäreiden vähättelevä suhtautuminen, eräskin tokaisi: ”Sinulla on pikkukaveri korvassa ja et ole enää koskaan yksin”. Vuonna 1995 huomasin sattumalta, että Tinnitusyhdistys on perustettu. Liityin yhdistykseen heti ja sain suurta lohtua yhdistyksen lehdestä ja kerran soitin Tinnituspuhelimeen, joka muistaakseni toimi vuoteen 2003 asti. Nyt keväsiivousta tehdessäni huomasin, että olen säilyttänyt kaikki vuosien varrella ilmestyneet lehdet ja vasta nyt raaskin niistä luopua.

Elämä tinnituksen ja ääniyliherkkyiden kanssa on ollut ja on melkoista vuoristorataa. 2000-luvun alussa sain mielestäni hyvä idean, päättäessäni käyttää aina ulkona kor-

vatulppia, ettei tinnitus pahene kovista äänistä. Tämä johti siihen, että lopulta esim. sateen ropina, jauhelihan paistaminen ja linnunlaulu tuntuivat korvissa pahalta. Ymmärsin, että näin ei voi jatkua ja alkoi tuskainen opettelu pois liiallisesta korvatulp-pien käytöstä ja tavallisiin ääniin totuttelemisen. Elokuviin, teatteriin tms. meluisiin paikkoihin en ole kuitenkaan uskaltanut kymmeniin vuosiin.

Eläimet ovat aina olleet minulle tärkeitä. Mietin kauan uskallanko ottaa perheeseemme koiran ääniyliherkkyteni takia. Onneksi uskalsin ja shetlanninlammaskoira Honey on rakas perheenjäsenemme. Stressi ja väsymys pahentavat tinnitusta. Yöunet ovat vuosien varrella jääneet lyhyiksi ja katkonaisiksi. Nukkumaan mennessä laitan hiljaiselle luonnon ääniä soittavan CD:n. Voimaa ja jaksamista saan perheestä, ystäväistä ja pitkiä metsälenkeistä Honeyn kanssa. Luonto on todella hyvä lääke tinnitukseen. Voimia ja jaksamista kaikille!

Toivoisin teiltä hyvät yhdistyksemme jäsenet ideoita ja toiveita yhdistyksen kehittämiseksi. Mitä te toivotte yhdistykseltä?

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n KEVÄTVUOSIKOKOUS

Aika 5.5.2018, klo 13.30

Paikka LINK Lahden järjestökeskus (ent. Invakeskus), Hämeenkatu 26 A, 15140 Lahti
Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 12 §:ssä mainitut kevätkuokoukseen kuuluvat asiat.

Jokainen yhdistyksen jäsen on tervetullut kokoukseen. Kahvitarjoilu.

Suomen Tinnitusyhdistys ry:n hallitus

Tervetuloa

Tinnituskurssi Järvenpäässä

14.11.- 15.11.2018
Scandic Järvenpää
Asema-aukio,
Järvenpää, Suomi

Hakemus tulee lähettää viimeistään kuukautta ennen kurssin ajankohdtaa, joko sähköpostilla: anna-majja.tolonen@kuuloliitto.fi tai maapostina: Puutarhakatu 8 b F 607. 20100 Turku.

Esteettömyyttä yhdessä

Esteettömyys ei ole huomisen ongelma, rakennetaan esteettömyyttä yhdessä – NYT!

Teemavuoden logo kuvaa viestin kulua ihmiseltä toiselle. Logossa ääni lähtee huulten välistä ja etenee esteettömästi korvaan. Korvavahden värit tulevat Kuuloliiton logosta ja symboloivat Kuuloliiton vastuullisuutta viestin vastaanottamisen esteettömyydestä.

Teemavuoden 2018 slogan on Esteettömyyttä yhdessä!



Vertaistoimintaa

Laajasti ymmärrettynä lähes kaikki yhdistyksen toiminta on vapaaehtois- ja vertaistoimintaa. Tässä vertaistoiminnaksi katsotaan yhdistyksen jäsenillat, kuukausitapaamiset, kerhot, retket, tapahtumat ja muut yhteiset kokoukset.

Yhdistyksessä voi toimia erilaisia suunnittelu-, toiminta-, työ- ja opintoryhmiä sekä kerhoja. Yleensä hallitus nimeää toiminta- ja työryhmien jäsenet sekä opinto- ja muiden kerhojen vetäjät. Näiden jäsenten tai vetäjien ei tarvitse olla hallituksen jäseniä.

Lisätietoa tinnitusryhmien vertais- ja vertaistukitoiminnasta löydät tästä.

TINNITUSRYHMÄT YHTEYSTIEDOT:

Hyvinkää

Kokoukset ilmoitetaan Aamupostin yhdistys-palstalla ja Hyvinkäänviikkouutisissa. Yhteystiedot Petri Kekkonen petri.kekkonen@gmail.com

Lahti

Anne Järvisalo anne.jarvisalo@phnet.fi Ryhmä kokoontuu: Lahden Link Keskus, Hämeen-katu 26 A 3 krs. Ilmoitukset yhdistyksen kotisivuilla.. Huom! Etsitään vertaistukiryhmän vetäjää.

Jyväskylä

Tarja Heino p.0405519113 s.posti: tarja.heino@pp.tnnet.fi

Kouvola

Raimo Heikkilä p. 040 245 0855, raippeheikkila@gmail.com Seppo Levinsalo 040 838 5866 Vertaistukiryhmä kokoontuu Kouvolan Kuulo ry:n tiloissa Tuulensuojassa, Hallituskatu 9, Kouvola, joka kuukauden kolmas maanantai klo 17.00.

Rauma

Reima Saarinen p. 050 574 2712

Turku

Leena Rekola p.0500 323 357. leena.rekola@elisinet.fi Vertaistukiryhmä kokoontuu,

Turun Ruusukorttelissa, Puistokatu 11, ilm. Turun Sanomien menovinkit palstalla ja yhdistyksen kotisivuilla.

Vaasa

Eero Pitkänen p. 040 725 9110 eerojpt@gmail.com Vertaistukiryhmä kokoontuu kuukauden ensimmäinen torstai Korsholmanpuistikko 44. Vaasa. Katso tiedotteita. Ilmoitukset Pohjalainen ja Vaasan Ikkuna paikallislehdistä.

Itä-Suomi

Pentti Simonen 040 687 9522

Lappi

Jorma Tuurala 040 570 2482

TINNITUSVALMENNUS

Yksilöllisen tinnitusvalmennuksen voi aloittaa kuka tahansa, jolla tinnitusoireet tai äänilyiherkkyys vaikuttavat arkeen ja jaksamiseen. Tinnitusvalmennus sovitaan yksilöllisesti Kuulo-Auris Oy:n moniammatillisen työryhmän kanssa. Valmentajinasi voivat toimia psykologi, sairaanhoitaja, fysioterapeutti sekä muita moniammatillisen työryhmämme ammattilaisia.

Suosittelemme, että valmennus aloitetaan tinnitusvalmennukseen erikoistuneen psykologimme lähi- tai etäkonsultaatiolla, jonka jälkeen valmennusta voidaan jatkaa moniammatillisen työryhmämme tuella joko lähitapaamisin tai etävalmennuksemme avulla. Etävalmennuksen saa ladattua omalle tietokoneelle tai mobiiliin.

Valmennuksen sisältönä voivat olla esimerkiksi

- Psykologin konsultaatio
- Muun moniammatillisen työryhmän jäsenen tapaaminen (esimerkiksi sairaanhoitaja tai fysioterapeutti)
- Etävalmennus (verkko- ja tai mobiilivalmennus)
- Kuntoutuspalaute ja jatkosuunnitelma

Kysy lisää meiltä, olemme mielellämme tukenasi!

Kristiina Laakso
kristiina.laakso@auris.fi
050 511 8046

Marianne Montonen
marianne.montonen@auris.fi
044 752 5568

***Tinnitusvalmennus on omakustanteinen terveyspalvelu,
kysy tarjousta meiltä!***

Tinnitusvalmennuksestamme lisää täältä
www.auris.fi/tinnitus

