

# Näin hoidat **Tinnitustasi**



**Opas** tinnituksen  
ymmärtämiseen ja hoitoon

**oticon**  
PEOPLE FIRST

# Sisältö

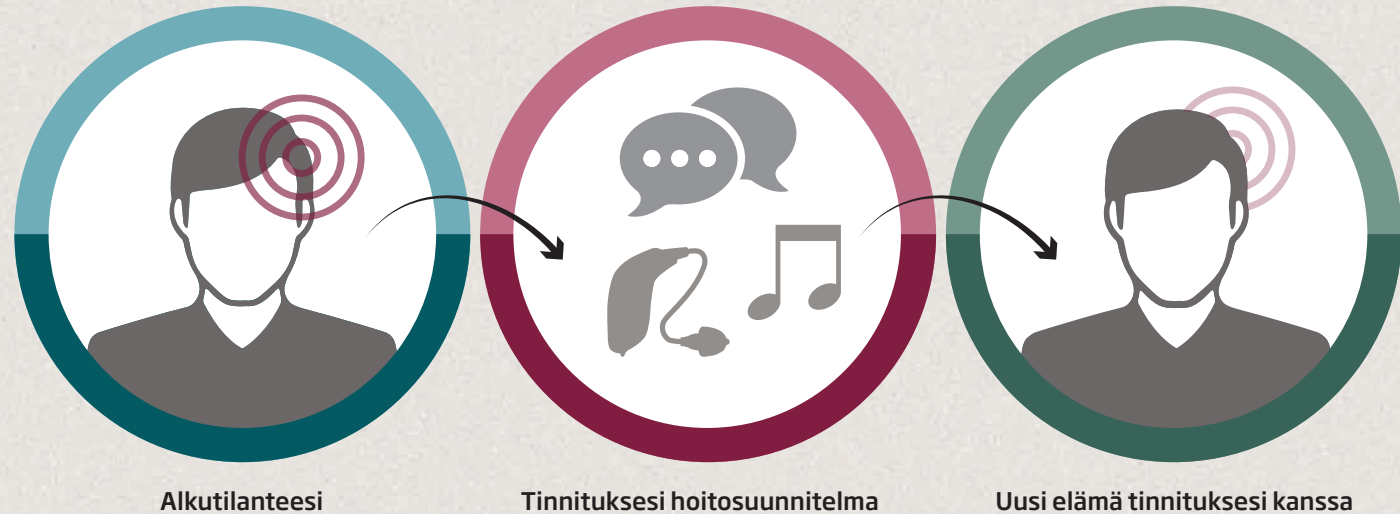
Kohti parempaa terveyttä!	4
Mikä korvissani soi?	5
Mistä tinnitus johtuu?	6
Tinnitus ja aivot	7
Miten tinnitus liittyy kuulonalenemaan?	8
Miten tinnitus vaikuttaa elämään?	9
Hoidon tavoitteet	10
Mistä helpotusta?	12
Sinä pystyt siihen!	14
Lisätietoja	15
Tinnitus sanasto	16
Muistiinpanoja	18

# Kohti parempaa terveyttä!

Tämä opas tarjoaa perustietoa tinnitukseksi hallinnasta ja hoidosta. Esitteen luettuasi olet astunut ensimmäisen askeleen kohti tinnitukseksi helpottumista ja sopivan hoidon löytymistä.

Olemme pyrkineet vastaamaan kaikkiin yleisimpiin kysymyksiin tinnituksesta, sen aiheuttajista ja hoidosta.

Mikään opas ei luonnollisesti korvaa ammattilaisen antamaa diagnoosia ja hoitoa. Paras hoitosuunnitelma laaditaan siten aina yhdessä asiantuntevan lääkärin tai audionomin kanssa.



## Mikä korvissani soi?

Monet kuivailevat tinnitustaan korvien soimisena, mutta tosiasiaa sillä on eri ilmenemismuotoja. Voit kokea sen myös surisevana, humisevana, viheltävänä tai jopa pauhaavan meren äänenä.

Voit kuulla tinnituksen jatkuvana tai jaksottaisena äänenä joko yhdessä tai molemmissa korvissasi, jopa nukkuessasi.

Tinnituksen voi kuulla vain henkilö, jolla se on. Ääni voi olla hiljainen tai kova. Tinnitus syntyy pään sisällä ja puhkeaminen voi tapahtua asteittain tai äkillisesti.

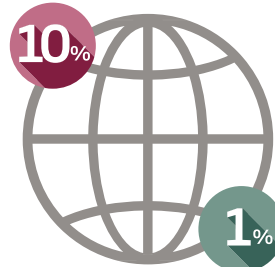


## Tiesitkö



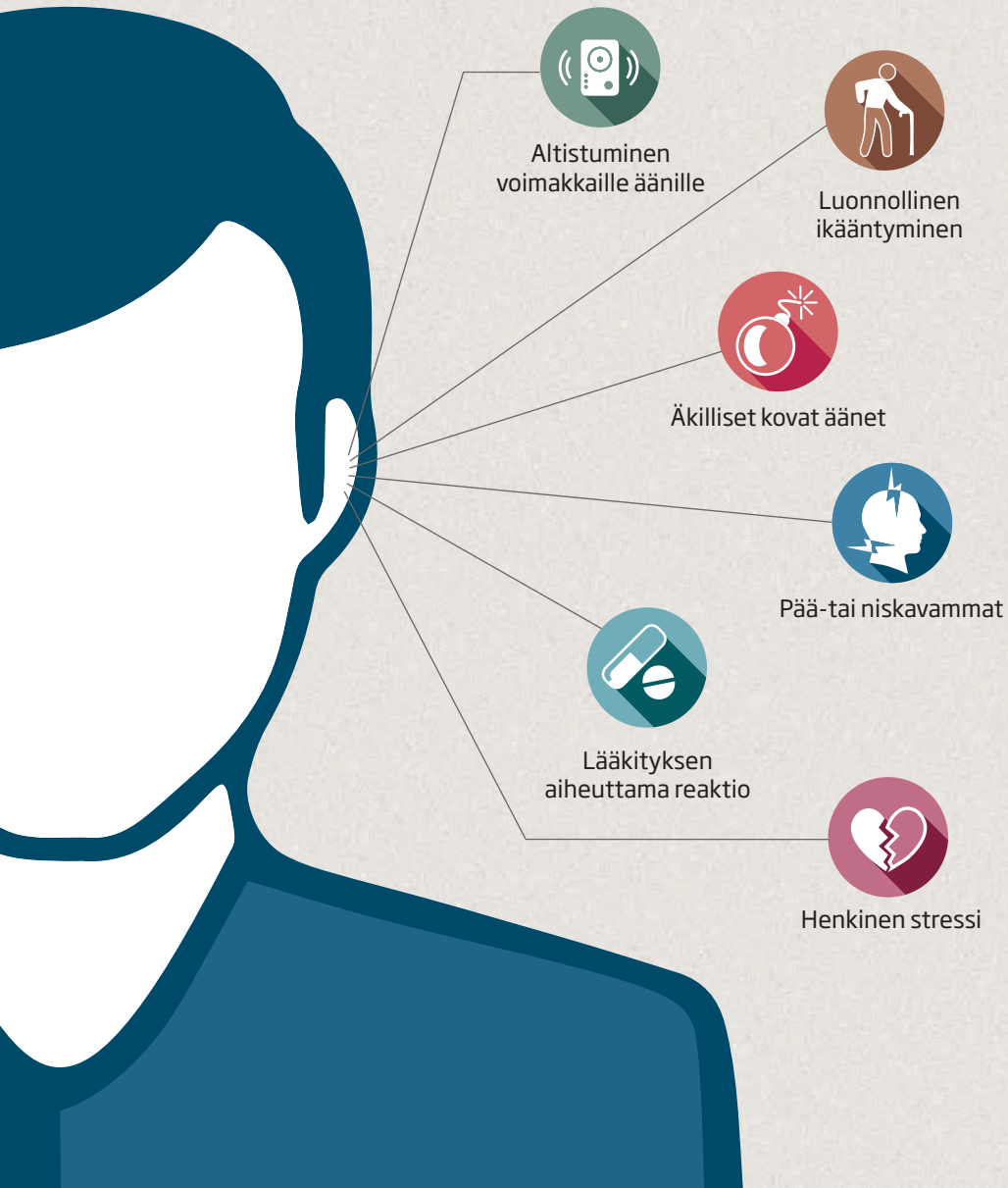
Lievä tinnitus on yleistä - noin 10%:lla väestöstä tinnitus on kokoaikaista ja 1% aikuisista kokee sen vaikuttavan heidän elämänlaatuunsa.

*(British Tinnitus association, 2014)*



# Mistä tinnitus johtuu?

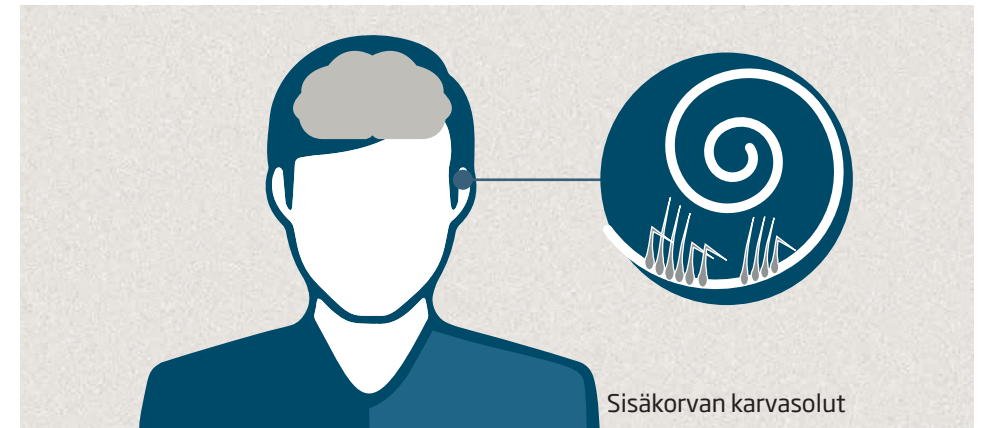
Tinnitus on oire, ei sairaus. Mahdollisia aiheuttajia on monia, kuten altistuminen voimakkaalle melulle, vahatukkeuma korvassa tai lääkityksen aiheuttama reaktio. Jollekin se voi puhjeta myös ilman selkeää syytä.



# Tinnitus ja aivot

Mikä voi synnyttää äänihavainnon tyhjästä?

Ääniaallot kulkevat korvakäytävän kautta väli- ja sisäkorvaan. Sisäkorvan karvasolut muuttavat ääniaallot sähköisiksi signaaleiksi, jotka siirtyvät aivoihin. Aivot kääntävät signaalit merkitykselliseksi tiedoksi, jonka avulla voit tulkita kuulemasi äänet. Kun kuulosolut vahingoittuvat, aivot eivät vastaanota riittävän tarkkoja signaaleja. Kuten edellä mainittiin, kuulosolut voivat vahingoittua monesta eri syystä.



Asiantuntijoiden mukaan tinnitus liittyy aivojen yritykseen mukautua karvasolujen menetykseen. Aivot tulkitsevat heikentyneet signaalit väärin aiheuttaen äänihavainnon eli tinnituksen.

Se, miten koet tinnituksen voi vaikuttaa sinuun tunnetasolla. Aivot voivat pitää tinnitusta varsin harmittomana hyvinvoinnillesi. Jos koet tinnituksen uhkana, saatat huolestua ja stressaantua.

Stressi ja huolestuneisuus voivat lisätä tinnituksen häiritsevyyttä, mikä on ymmärrettävää ja inhimillinen reaktio.

## Miten tinnitus liittyy kuulonalenemaan?

90%

Tinnitus ja kuulonalenema esiintyvät usein yhdessä. Arviolta 90%:lla tinnituspotilaista on jonkinasteinen kuulonalenema. Toiset kuvittelevat kuulo-ongelmansa johtuvan tinnituksesta, mutta tosiasiaa tinnitus on usein seurausta kuulonalenemasta. Kuulonalenema taas aiheutuu yleensä sisäkorvan karvasolujen vauriosta.

Kuulokojeet auttavat usein tinnitukseen. Mitä paremmin kuulet, sitä heikommin tinnitusäänet kuuluvat. Kuulokojeiden ansiosta aivosi kuulevat muita ääniä vieden huomiosi pois tinnituksesta.



Jos sinulla on tinnituksen oireita, suosittelemme tarkistuttamaan kuulosi. Halutessasi voit ottaa läheisesi mukaan vastaanotolle.

### Tiesitkö



Altistuminen voimakkaalle melulle voi pahentaa tinnitusta ja edistää kuulon heikkenemistä.



## Miten tinnitus vaikuttaa elämääni?

Riippumatta tinnituksen aiheuttajasta se voi vaikuttaa arkeesi paljonkin. Jotkut ihmiset, joilla on tinnitus, pystyvät jättämään sen enimmäkseen huomiotta eivätkä anna sen häiritä päivittäisiä toimiaan.

Toisilla taas tinnitusoireet voivat hankaloittaa elämää ja estää jopa nukahtamisen. Huonot yöunet taas pahentavat oloasi seuraavana päivänä, jolloin noidankehä on valmis. Avun hakeminen heti tinnitusoireiden ilmaannuttua on tärkeää terveydellesi.

Vaikka tinnitus ei välttämättä katoa kokonaan, pienet muutokset voivat auttaa sinua hallitsemaan tinnitustasi ja elämään sen kanssa. Seuraavilla sivuilla esittelemme joitakin vaihtoehtoja tinnituksen hoitoon.



## Hoidon tavoitteet



Kuvittele viulisti, joka soittaa yksin tyhjässä huoneessa. Kuulet vain viulun äänen. Tinnitus on kuin tämä soitto vieden kaiken huomiosi.



Hoidon ansiosta tinnitukseksi muuttuu ajan myötä entistä huomaamattommaksi. Ikään kuin viulu saisi seurakseen koko joukon muita soittimia. Jos kuuntelet tarkasti, voit yhä erottaa viulun, mutta muuten se ei nouse esiin.

Audionomisi auttaa laatimaan juuri sinun tarpeisiisi sopivan hoitosuunnitelman. Hoidon tavoitteena on saada tinnitukseksi hallintaan ja auttaa sinua tulemaan toimeen sen kanssa.

# Mistä helpotusta?

Haluamme auttaa sinua ymmärtämään ja hallitsemaan tinnitustasi, jotta se ei hallitsisi sinua. Tinnitusta ei voi parantaa, mutta sen kanssa voi tulla toimeen.

Ei ole olemassa hoitoa, joka toimisi kaikille. Joudut ehkä kokeilemaan useampia keinoja ennen kuin löydät itsellesi sopivan hoitomuodon.

## Ääniterapian hyödyt

Erilaisten äänien kuuleminen voi viedä huomiosi pois tinnituksesta ja helpottaa oloasi. Audionomit käyttävät tästä nimitystä ääniterapia.

Hoitoon voi sisältyä:



**Kuulokojeet:** korviin asennettavat pienet kojeet, jotka vahvistavat ääntä. Mitä enemmän kuulet muita ääniä, sitä heikommin tinnitusäänet erottuvat.



**Luonnonäänet ja musiikki:** rauhoittava musiikki tai luonnonäänet voivat vähentää tinnituksen ja äänettömän ympäristön välistä kontrastia.



**Yhdistelmälaitteet:** kuulokojeet varustettuina erityisillä tinnitus-ohjelmilla.



**Äänikirjat:** Sopiva yhdistelmä ääniä, aivoärsykeitä ja miellyttävää oloa voivat auttaa tinnituksen oireisiin.

## Muita vinkkejä

Alla olevat keinot voivat myös helpottaa tinnitustasi.



**Rentoutus- ja mindfulness** -harjoitukset voivat vähentää tinnituksen voimakkuutta joillakin ihmisillä. Joogan ja meditaation harjoittamisesta voi olla apua etenkin, jos sen tekee ammattilaisen ohjauksessa.



**Terveellinen ruokavalio** ja liikunta voivat vaikuttaa positiivisesti elämääsi.



**Suojaa kuulosi** aina, kun olet meluissa paikoissa tai käytät sähkötyökaluja, ruohonleikkuria tai muita kovaäänisiä laitteita.



**Ääniä peittävä laite/ äänigeneraattori:** sängyn viereen asetettava laite tuottaa erilaisia ääniä vähentääkseen tinnitusta.



**Ajattele positiivisesti.** Negatiiviset ja vihaiset tunteet voivat pahentaa tinnituksen oireita. Keskity asioihin, jotka tekevät sinut iloiseksi.



**Noudata hyviä uniruutiineja.** Pidä kiinni säännöllisestä unirytmistä ja vältä isoja aterioita, alkoholia, kofeiinia ja fyysistä rasitusta juuri ennen nukkumaanmenoa.

# Sinä pystyt siihen!

Tinnituksen parempi hallinta auttaa edistämään terveyttäsi ja parantamaan elämänlaatuasi. Seuraavien kysymysten avulla voit selvittää, kuinka häiritseväksi koet tinnituksen.

	Kyllä	Joskus	Ei
Vaikeuttaako tinnitus keskittymistäsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko sinulla vaikeuksia nukahtaa tinnituksen takia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko turhautunut tinnitukseksi takia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estääkö tinnitukseksi sinua nauttimasta elämästäsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuntuuko sinusta, ettei tinnitukseksi jätä sinua rauhaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Newman, C. W., Jacobson, G. P., & Spitzer, J. B. (1996).

**Jos vastasit "kyllä"** yhteenkin ylläolevista kysymyksistä, suosittelemme ottamaan yhteyttä lääkäriin ja audionomiin.

**Jos vastasit "joskus"** useampaan kysymykseen, keskustelu asiantuntijan kanssa voisi olla aiheellista.

**Kuuloalan asiantuntijasi auttaa löytämään juuri sinulle sopivan hoitopolun.**

# Lisätietoja

Suosittellemme tutustumaan alla oleviin luotettaviin tietolähteisiin. Keskustele hoidostasi vastaavan henkilön kanssa, mitkä seuraavista aihealueista liittyvät juuri sinun tinnitukseksi. Seuraavalta sivulta löydät sanaston tärkeimmistä termeistä.





# Tinnitus sanasto

<b>Äänen vahvistus:</b>	Äänen voimakkuuden tai intensiteetin lisäämistä, esimerkiksi kuulokojeita käyttämällä.
<b>Kuulojärjestelmä:</b>	Aistijärjestelmä, joka liittyy kuulemiseen. Se muodostuu ulko-, väli- ja sisäkorvasta.
<b>Simpukka:</b>	Kotilon muotoinen osa sisäkorvassa, jolla on keskeinen rooli kuuloaistissa. Simpukan karvasolut auttavat muuttamaan ääniaallot sähköisiksi signaaleiksi, jotka siirtyvät aivoihin.
<b>Yhdistelmälaite:</b>	Kuulokojeet varustettuina erityisillä tinnitus-ohjelmilla.
<b>Karvasolun vaurio:</b>	(katso sivu 7) Karvasolut sijaitsevat sisäkorvassa/ simpukassa ja siirtävät äänen aivoihin, jossa ääni muutetaan merkitykseksi. Karvasolujen vahingoittuminen aiheuttaa kuulonaleneman, jolloin kuultujen äänten merkitys muuttuu.
<b>Kuulokojeet:</b>	Korviin asetettavat pienet laitteet, jotka vahvistavat ääniä vähentäen ääniä tietyillä kuuloalueilla.
<b>Kuulonalenema:</b>	Vähentynyt herkkyys ääniin, jotka normaalisti voidaan kuulla. Mahdollisia aiheuttajia on useita, kuten perintötekijät, ikä, tai altistuminen melulle.
<b>Limbinen järjestelmä:</b>	Limbinen järjestelmä muodostuu aivojen eri rakenteista, jotka vaikuttavat asioiden kokemiseen ja tulkitsemiseen tunnetasolla. Kun kuulojärjestelmä tuottaa äänet, limbinen järjestelmä pitää sinut tietoisena tinnituksesta.
<b>Ménièren tauti:</b>	Sisäkorvan toimintahäiriö, joka vakuttaa tyypillisesti kuuloon ja tasapainoon, mutta voi myös aiheuttaa tinnitusta.
<b>Välikorva:</b>	Korvan osa, joka muuttaa ääniaallot värähtelyiksi ja lähettää ne simpukkaan tai sisäkorvaan. Se muodostuu tärykalvosta ja kolmesta pienestä kuuloluusta, jotka auttavat siirtämään äänen sisäkorvaan.

<b>Melun aiheuttama kuulonalenema:</b>	Kuulonalenema, joka aiheutuu äkillisestä altistumisesta melulle (esimerkiksi räjähdys tai äänekäs rock-konsertti) tai pitkäkestoisesta altistumisesta koville äänille (kuten työpaikan/liikenteen melu, henkilökohtaiset musiikki/MP3-soittimet, jne.).
<b>Objektiivinen tinnitus:</b>	Tinnituksen muoto, joka voidaan kuulla stetoskoopilla tai korvan välittömässä läheisyydessä.
<b>Otoskleroosi:</b>	Periytyvä sairaus, jossa välikorvan luukudos jäähmettyy tai kiinnittyy virheellisesti. Tämä estää ääniaaltojen pääsyn sisäkorvaan, mikä heikentää kuuloa.
<b>Ääniä peittävä laite/äänigeneraattori:</b>	Laite, joka tuottaa tasaista, rauhoittavaa taustääntä (kuten valkoista kohinaa tai luonnonääniä) tinnituksen peittämiseksi.
<b>Ääniterapia:</b>	Yhdessä audiomisi kanssa suunniteltu kuunteluohjelma, joka keskittyy aivojen stimulointiin ja uudelleen koulutukseen tinnituksen helpottamiseksi.
<b>Tinnitus:</b>	Tila, joka tuottaa äänihavainnon ilman ulkoista ärsykettä. Ääni on omakohtainen ja voi vaihdella eri yksilöiden välillä. Monet kuvailevat tinnitusta korvien soimisena, mutta se voidaan kokea myös esim. humisevana, surisevana tai viheltävänä äänenä.
<b>Valkoinen kohina:</b>	Staattinen tai tasainen ääni, joka muistuttaa radion kohinaa tai TV:n lumisadetta. Sen tarkoitus on peittää tinnitus tai viedä huomio häiritseviltä ääniltä.

# Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

**oticon**  
PEOPLE FIRST