

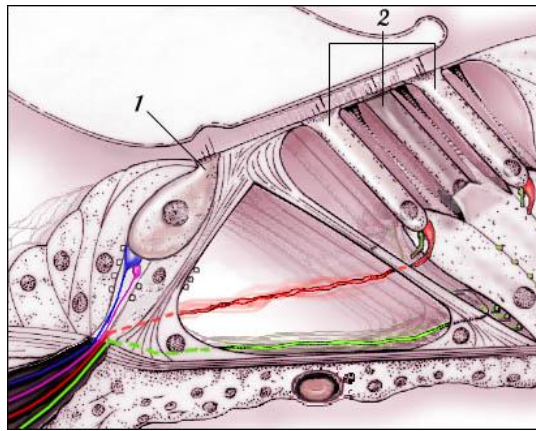


Suomen Meniere-liitto

Kuulo-ongelmat – vertaistuen apu

**Vertaistukiryhmän laatima ohjelmarunko.
Kuulon tietokonepohjaisen vertaistuen ohjelmarunko.**

Tämä on versio 4.



**Dafydd Stephens, Ilmari Pyykkö, Erna Kentala, Hilla Levo, Dennis
Poe
1/10/2011**

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|---|----|
| 1. Istunto. Tiesitkö nämä asiat kuulon alenemasta?..... | 3 |
| Korvan rakenne ja toiminta..... | 3 |
| Kuuloradat..... | 5 |
| Miten kuulon alenema ilmenee? | 6 |
| Kuulon alenema Menieren taudissa? | 6 |
| Mitä tapahtuu kuulolle ajan mittaan?..... | 7 |
| Miksi kuulon alenema koetaan häiritsevänä? | 8 |
| Kuulo-ongelman hallinta..... | 9 |
| Harjoitus 1. Oman kuulopolun ymmärtäminen johtaa parempaan kuuloon!..... | 10 |
| 2. Istunto. Miten kuuloon liittyviä ongelmia tulisi selvittää? | 11 |
| Sinun matkasi parantaa kanssakäymisen taitoja. | 11 |
| Kuulonaleneman ongelmat ovat yleisiä Menieren taudissa..... | 12 |
| Harjoitus 2. Kuulonaleneman aiheuttamat rajoitukset!..... | 13 |
| Miten kuulonalennuksesi tulisi mitata?..... | 13 |
| Kuulon alenema vaikuttaa myös siihen, miten vaikeana koet muut oireet!..... | 14 |
| Kuulonlennuksen aiheuttama haitta. | 15 |
| 3. Istunto. Kuulonaleneman eri hoitomuotoja..... | 15 |
| Kuulolaitteet..... | 16 |
| Kuulolaitteen valinta | 18 |
| Korvamuottien valinta..... | 19 |
| Kuulolaitteet ja niiden saatavuus | 19 |
| Kuulolaitteen hankinta Suomessa: | 20 |
| Ongelmat kuulolaitteen kanssa | 20 |
| Sisäkorvaistuke | 21 |
| 4. Istunto. Suunnitelman laatiminen kuulemisen parantamiseksi | 22 |
| Kuunteluympäristöstä riippuvat laitteet (kuulemisen apuvälineet) | 22 |
| Kuuntelua parantavat laitteet | 24 |
| 5. Istunto. Tietoja ja neuvoja kuuloa parantavista ratkaisuista | 25 |
| Keinot parantaa kuulemistä..... | 25 |
| Suunnitelma parantaa kanssakäymistä..... | 26 |
| Harjoitus 3. Mikä olisi paras kuulotaktiikka sinulle! | 26 |
| 6. Istunto. Tietoa ja neuvoja kuulon kuntouttamisesta..... | 27 |
| 7. Istunto. Rentoutumistekniikoita | 28 |
| Miksi kuulon alenema vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin? | 28 |
| Kuinka opin rentoutumaan? | 29 |
| 8. Istunto. Tunne-elämän reaktioiden hallinta ja uudelleen ohjaus..... | 31 |
| 9. Istunto. Menetelmiä uupumuksen voittamiseksi..... | 34 |
| 10. Istunto. Luo positiivinen asenne kuulolaitteen käytölle! | 35 |

| | |
|--|----|
| Hallitse muuttunut ääniympäristö | 35 |
| Sanojen erotuskyky paranee oppimisen ja aivojen mukautumisen myötä..... | 35 |
| Huulilta lukeminen parantaa kanssakäymistaitojasi! | 36 |
| Miksi kuulonalenemalla on niin suuri vaikutus elämään? | 38 |
| 11. Istunto. Miten parannat keskittymiskykyäsi?..... | 42 |
| 12. Istunto. Kuulopolun kulkeminen loppuun asti – voita kuuloesteet! | 43 |

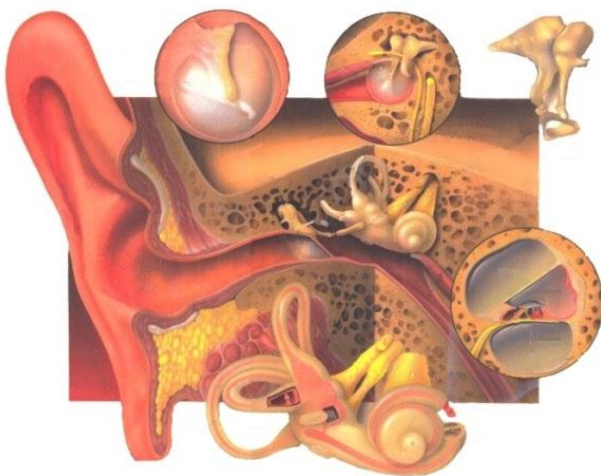
Alla olevassa taulukossa on esitetty portaittainen eteneminen, kun kuulo on alentunut niin paljon, että se aiheuttaa ongelmia arkisissa toiminnoissa. Ohjelma käsittelee kuuloaistin toimintaa, kuulo-ongelmien tunnistamisessa, vaikeiden tilanteiden välttämistä ja ratkaisujen löytämistä hankaliin tilanteisiin.

Vertaistukiohjelman ”portaat” – eläminen ja selviäminen kuulo-ongelmien kanssa

| | |
|----|---|
| 1 | Tietoa kuulon aleneman syistä |
| 2 | Miten kuuloon liittyviä ongelmia tulisi selvittää? |
| 3 | Kuulonaleneman eri hoitomuotoja |
| 4 | Suunnitelman laatiminen kuulemisen parantamiseksi |
| 5 | Tietoja ja neuvoja kuuloa parantavista ratkaisuista |
| 6 | Tietoa ja neuvoja kuulon kuntouttamisesta |
| 7 | Rentoutumistekniikoita |
| 8 | Tunne-elämän reaktioiden hallinta ja uudelleen ohjaus |
| 9 | Menetelmiä uupumuksen voittamiseksi |
| 10 | Luo positiivinen asenne kuulolaitteen käytölle! |
| 11 | Miten parannat keskittymiskykyäsi? |
| 12 | Kuulopolun kulkeminen loppuun asti – voita kuuloesteet! |

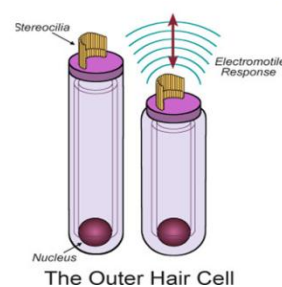
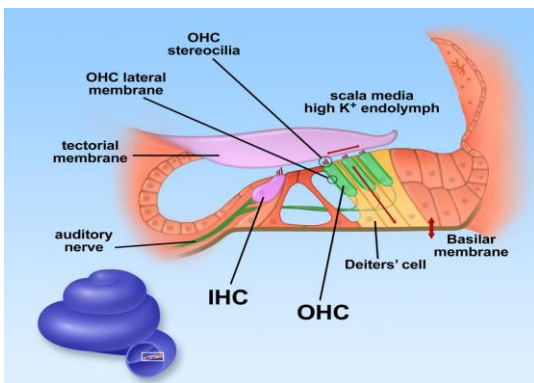
1. Istunto. Tiesitkö nämä asiat kuulon alenemasta?

Korvan rakenne ja toiminta.



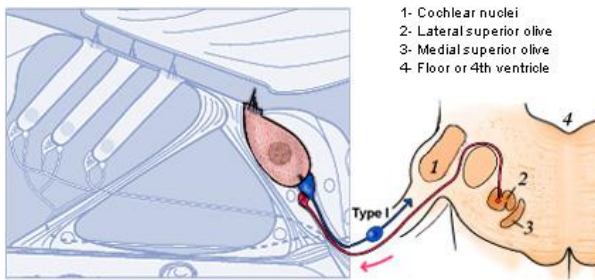
Kuva. Ihmisen kuulo järjestelmä koostuu ulkokorvan (korvalehti ja korvakäytävä), keskikorvan (tärykalvo, kuuloluut, vasara, alasin ja jalustin), sisäkorvan (koklea ja tasapainoelin). Kukin näistä rakenteista näkyy kuvassa suurennettuna.

Kuulo ja sen yhteydet: Ääni välittyy korvaan niin kutsuttuina ilman ”paineaaltoina”. Korvalehti ja korvakäytävä vahvistavat ääntä puhetaajuudella. Paineaallot kohtaavat tärkalvon, joka alkaa värähdellä ääniaallon kanssa samassa vaiheessa. Kuuloluut, vasara, alasin ja jalustin välittää tärkalvon värähtelyt sisäkorvan nesteeseen. Seurauksena tästä, ääni välittyy ilmasta sisäkorvan nesteeseen, menettämättä yhtään energiaa. Koska nestettä ei voi puristaa yhteen, nesteen värähtely välittyy kaikkialle sisäkorvaan, paineaaltoina. Sisäkorvan kalvoston ja kuulosolujen rakenne johtaa siihen, että Cortin elimessä sijaitsevat ulommat karvasolujen karvat, taipuvat värähdysten vaiheessa. Uloimpien karvasolujen karvojen taipuminen, puolestaan aiheuttaa karvasolujen supistumisen, jolloin värähdysten aiheuttama painesignaali vahvistetaan ja se johtaa erittäin herkkään kuuloon, hiljaisilla äänillä.



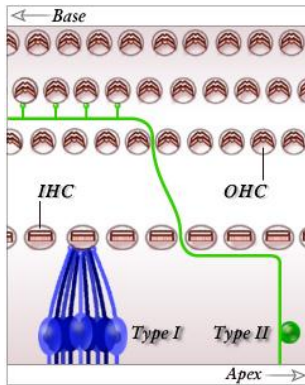
Kuvassa on esitetty nisäkkään Cortin elin ja karvasolut, jotka kiinnittyvät tyvikalvoon. Piirroksessa on poikkileikkaus Cortin elimestä ja sisemmistä (IHC) ja uloimmista karvasoluista (OHC), jotka ovat tyvikalvon yläpuolella, tukisolujen (Deiters'in solujen) yläpuolella. Sekä IHCs, että OHCs ärsyntyvät nesteen aiheuttaman värähtelyn seurauksena ja nestevärähtely johtaa karvojen (stereocilia) taipumiseen, koska karvat ovat kiinnittyneinä yläosastaan katekalvoon (tectorial membrane). Oikeanpuoleinen kuva osoittaa miten ulkoiset karvasolut alkavat supistua paineaallon tahdissa ja voimistavat nestevärähtelyä katekalvon kanssa.

Ihmisen ulkoiset karvasolut on järjestetty neljään riviin ja ulkoiset karvasolut vahvistavat ääntä värähtelemällä kyseisellä taajuudella, jopa 1000 kertaa sekunnissa. Uloimmat karvasolut toimivat kuin lihas, jatkuvasti supistuen ja rentoutuen, ja niillä on suuri energiantarve. Uloimmat karvasolut ovat kuin vahvistin sisäkorvassa. Ne vahvistavat heikkoja signaaleja ja heikentävät voimakkaita signaaleja. Uloimpien karvasolujen toiminta ohjaa nestevirtausta Cortin elimessä, joka taas johtaa sisempien karvasolujen aktivointiin. Sisemmät karvasolut aistivat ääntä ja ovat yhteydessä kuulohermoön. Äänen vahvistuksen menettäminen esim. Menieren taudissa, se johtaa kuulon heikkenemiseen, ja kovat äänet kuuluvat liian kovina. Potilas ei kuule ja kovat äänet sattuvat.



Kuva. Corti-elimien anatominen rakenne, sekä uloimmat ja sisemmät karvasolut. Uloimpien karvasolujen karvat, stereociliat, ovat kiinni katekalvossa. Uloimmat karvasolut vahvistaa ääntä ja sisäkarvasolut välittävät äänen, kuulohermön välityksellä keskushermostoon.

SCREEN

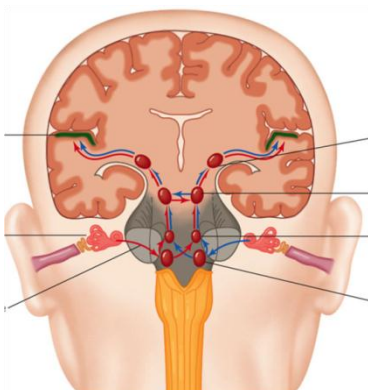


Kuva. Noin 30.000 kuulohermön päätettä kiinnittyy sisempiin karvasoluihin. Ne muodostavat verkoston, joka käsittelee ääntä. Osa puheen käsittelystä tapahtuu jo sisäkorvan tasolla.

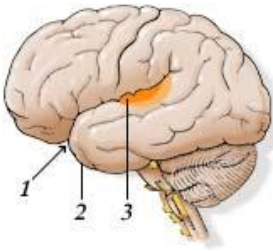
Ihmisellä on noin 3500 sisempää karvasolua. Nämä sisemmät karvasolut aistivat paineaallon värähtelyä (ääntä). Jokainen sisempi karvasolu saa useita hermopäätteitä, jotka ovat yhteydessä kuulokeskukseen. Vauriot uloimmissa karvasoluissa, jotka ovat herkkiä vaurioitumaan erityyppisissä vaurioissa, vaikuttaa kuulon alenemisen lisäksi myös kuulon valikoituvuuteen. Taustahäly vaikeuttaa kuulemistä.

Kuuloradat.

Kuulohermo välittää aistinsignaalin sisemmistä karvasoluista keskushermostoon kuuloaivokuorelle, jossa itse ääniaistimus syntyy. Reitti kulkee risteävästi aivorungossa, puolelta toiselle ja kuulotietoa muokataan usealla tasolla aivoja eri tumakkeissa. Tämä risteävä kuuloradan erityinen rakenne on välttämätön, koska aivovauriossa tai sairaudessa syy huonoon kuuloon, on harvoin kuuloradassa. Tumakkeet osallistuvat puheen käsittelyyn. Ne auttavat sisäkorvaa selkeyttämään ääntä ja parantamaan puheen erottelua.



Kuulorata kulkee risteämällä eri tasoilla. Kuulorata päättyy kuuloaivokuoreen, joka sijaitsee ohimolohkossa.



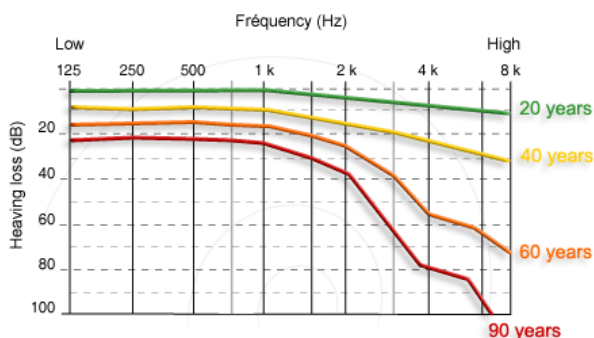
Ihmisen ensisijainen kuuloaivokuori (3) sijaitsee ohimolohkon alueella (2). Lateraali, sulcuksen sisäpuolella (1).

Keskushermosto oppii erottamaan sanoja, vaikka sisempiä karvasoluja on vain rajallinen määrä. Tästä huolimatta sanat pystytään useimmiten erottamaan oikein. Yksi tärkeimmistä rakenteista keskushermostossa on kuuloaivokuori, joka on haudattu syväälle aivojen ohimolohkoon. Tämä alue on yhteydessä aivojen assosiativisten toimintojen kanssa. Aivot kykenevät oppimaan uutta ja käyttämätön aivoalue oppii uusia tehtäviä. Tämä oppiminen tunnetaan nimellä aivojen muokattavuus eli **plastisiteetti**. Keskustelemme myöhemmin lisää aivojen muokattavuudesta, tässä katsauksessa.

Miten kuulon alenema ilmenee?

Kuuloalenemisen syy on useimmiten väli- tai sisäkorvassa. Ongelmat kuulohermossa on harvinaisempia. Lisäksi on tärkeää varmistaa, että sinun kuulonalennustasi ei vaikeuta, vahan tukkima korvakäytävä. Menieren taudissa kuulon aleneman syy on sisäkorvassa.

Ikääntyminen vaikuttaa kuuloon. Normaalisti ikääntyminen heikentää kuuloa noin 1 dB:n vuodessa, 40 ikävuoden jälkeen. Menieren taudissa, sairaus lisää kuulon alenemaa 2 dB. Näin ollen 30 kuluttua Menierin tauti aiheuttaa potilaalle ylimääräisen 30 dB:n kuulonaleneman.



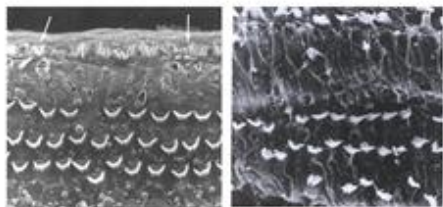
Kuva. kuulon alenema eri ikäryhmissä. Joka 4. yli 60 vuotias henkilö sairastaa kuulonalenemaa. Kuulon aleneman yleisyys lisääntyy ikääntymisen myötä. 80 vuoden ikäisenä, yli puolella on kuulon alenema. Menieren taudissa kuulon alenema, on kaksi kertaa voimakkaampi.

Kuulon alenema Menieren taudissa?

Kuulo ongelmat on osa Menieren tautia ja ne vaihtelevat taudin aktiviteetin mukaan. Yleensä kuulo heikkenee kohtauksien yhteydessä ja sen jälkeen voi parantua. Kuulon alenema lisääntyy ajan mittaan ja muuttuu pysyvämmäksi. Kuulo voi heiketä molemmista korvista. Suomen Meniere-liiton jäsenistä 38 % raportoi, että kuulovaikeudet oli sairauden suurin ongelma.

Alussa kuulonalenema vaikuttaa matalien äänien kuulemiseen. Kuulon alenema yleensä pahenee vuosien mittaan, ja se on yleistä ikääntyvässä väestössä.

Ongelmia kuulla, esiintyy jossakin muodossa noin 20 % aikuisväestössä, sekä kuulovaikeudet lisääntyvät ikääntyessä. 70 ikävuoteen mennessä, joka toinen kokee kuulonsa olevan huono. Sinä et ole yksin!



**Normaali
sisäkorva**

**Menieren tautia
sairastavan
sisäkorva**

Elektroni-mikroskooppi kuva
ulkoisista ja sisäisistä karvasoluista,
terveessä sisäkorvassa ja
sairastuneessa sisäkorvassa

Koska uloimmat karvasolut ovat jatkuvasti aktiivisia, ne vaurioituvat herkimmin Menieren taudissa. Kestää kuitenkin vuosia, ennen kuin pysyviä vaurioita ilmenee ja tavallisesti taudin alkuvaiheessa kuulo vaihtelee sisäkorvan nestekeräytymisestä johtuen. Kun nestekeräytymä poistuu, myös kuulo palautuu ulkoisten karvasolujen toimissa, jälleen normaalisti.

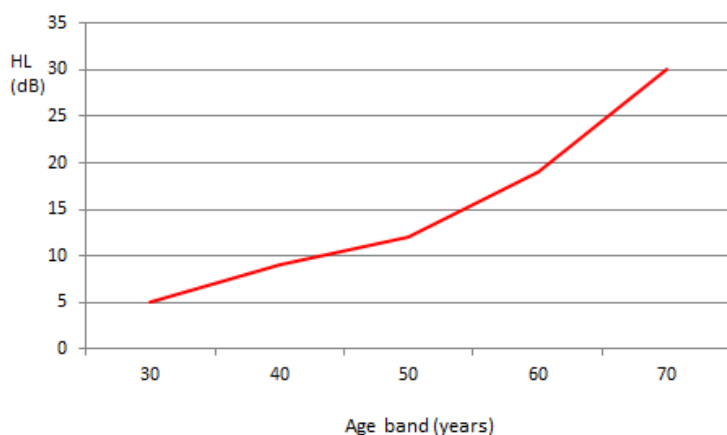
Ulkoisten karvasolujen vaurioituttua täydellisesti, kuulo alenee n. 60 dB. Tämä johtaa ongelmiin puheen erotuskyvyssä; henkilö ei erota sanoja ja kirjaimia. Sanat kuten Pankki, Punkki, Tankki, jne. antavat saman kuulo vaikutelman. Henkilö kuulee kyllä äänen, mutta ei ymmärrä sen sisältöä; on vaikea ymmärtää puhetta. Sisäiset karvasolut ovat kestävämpiä, mutta pitkällä tähtäimellä ne myös rappeutuvat, vaikkakin hitaasti. Jopa hyvällä kuulolaitteella on vaikea erottaa sanoja. Tällöin on hyvä kehittää muita kommunikointitaitoja, kuten huulilta lukemista. Kaikkia näitä keinoja tarkastellaan myöhemmin.

Mitä tapahtuu kuulolle ajan mittaan?

Menieren taudissa, kuulonalenema alkaa kuulon vaihtelevuudella. Ajan myötä kuulonalenemalla on taipumusta jäädä pysyväksi. Yleensä matalat taajuudet heikkenevät jo taudin aikaisessa vaiheessa. Keski- ja korkeataajuudet heikkenevät vähitellen, johtaen heikentyneeseen kuuloon. Lisäksi iän myötä, myös toisen korvan kuulo heikkenee, joko Menieren taudin vuoksi, tai ikääntymisestä johtuen. Pitkällä tähtäimellä sairaasta sisäkorvasta myös kuulohermo rappeutuu.

Kuulonalennuksen kannalta tärkeintä on, kuinka paljon kuulonalenema aiheuttaa ongelmia. Ikääntyminen yleensä vaikuttaa lieventävästi Menieren taudin aiheuttamaan huonokuuloisuuteen. Vähäinen kuulonalenema ei aiheuta yleensä vaikeuksia kanssakäymisessä. Kun kuulosi heikkenee enemmän kuin 25 dB, eli et kuule tuulen aiheuttamaa puiden lehtien kahinaa, alkaa ongelmia esiintyä. Ensin havaitset vaikeudet meluisassa ympäristössä ja myöhemmin seurassa, useiden henkilöiden puhuessa samanaikaisesti. Pyrit alituisesti välttämään näitä tilanteita.

Threshold of 'handicap' as a function of age (Merluzzi & Hinchcliffe, 1973)



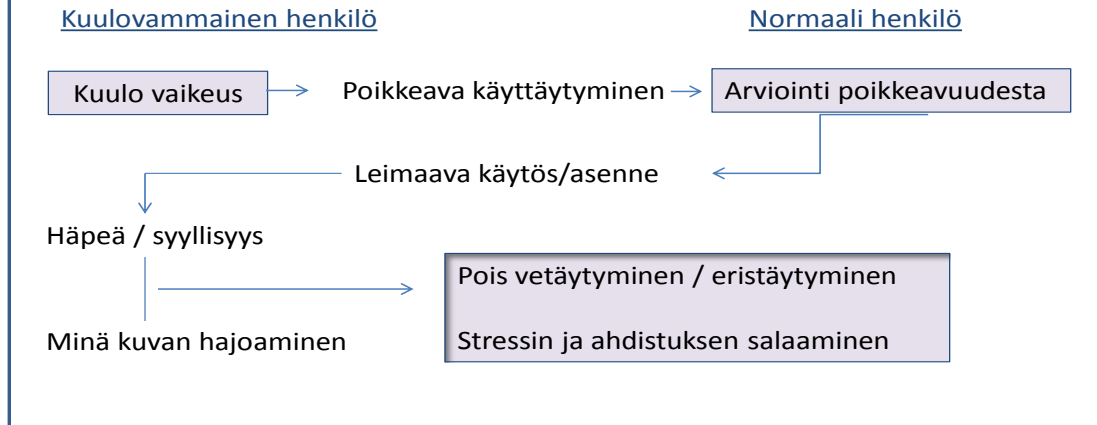
Kuva. Kuulovamman yleisyys eri-ikäisillä ihmisillä, suhteutettuna kuulon alenemaan. 70 vuoden iässä, joka kolmannes kokee olevansa kuulovammainen.

Miksi kuulon alenema koetaan häiritsevä?

Miksi huono kuulo aiheuttaa ongelmia ja miten niistä selvitä? Väärin kuuleminen aiheuttaa sekaannuksia ja voi johtaa sosiaalisesti eristäytymiseen. Kuulonalennus **leimaa** ihmisen. Väärin kuultu, tai se ettei kuule lausetta, leimaa ihmisen helposti tyhmäksi, tai siten ulkopuolisen silmin mittaa "älykkyyttä". Monilla se näyttää myös olevan merkki ikääntymiseen. Katsantokannat tosin muuttuvat nuorien keskuudessa, mutta useat yhdistävät edelleen huonon kuulon tyhmyyteen. Ympärillä olevien ihmisten suvaitsemattomuus voimistaa näitä käsityksiä ja hankaloittaa kuulovammaisten henkistä toimintakykyä. Tämä johtaa siihen, että kuulovammaiset yrittävät peitellä kuulovaikeuksia ja vetäytyvät tilanteista, joissa on vaikea kuunnella ja joissa heidän ongelmansa tulisi ilmi.

Leimautuminen (Hétu 1996)

Leimautumisen prosessi



Kuulo-ongelman hallinta

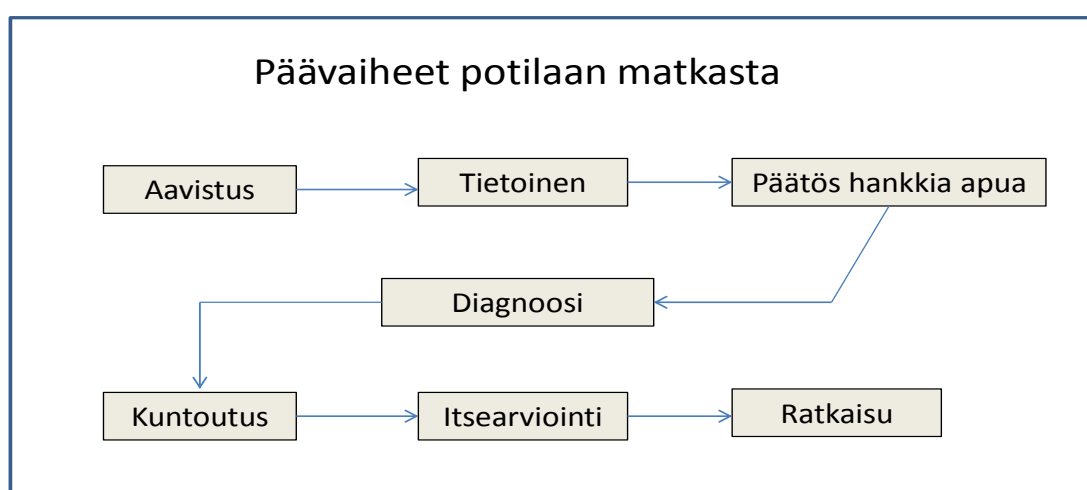
Mitä tapahtuu, kun huono kuulo aiheuttaa ongelmia? Tätä voidaan kuvata ”kuulovammaisen matkana”. Hoitopäätös riippuu siitä, *missä vaiheessa sinä olet tätä polkua ja mitkä ovat sinun toiveesi ja kokemasi vaikeudet*. Neljäsosa huonokuuloisista, ei ole tietoinen kuulonalennuksestaan. Toinen neljännes ei ole hakenut apua kuuloonsa. Kolmas neljänneksestä on käynyt yleislääkärin vastaanotolla, mutta hoitoa ei suositeltu ja lopulta vain neljännesosa on lähetetty tutkimuksiin kuulolaitteen saamiseksi audiologia osastolle, jossa lopullinen avun tarve harkitaan.



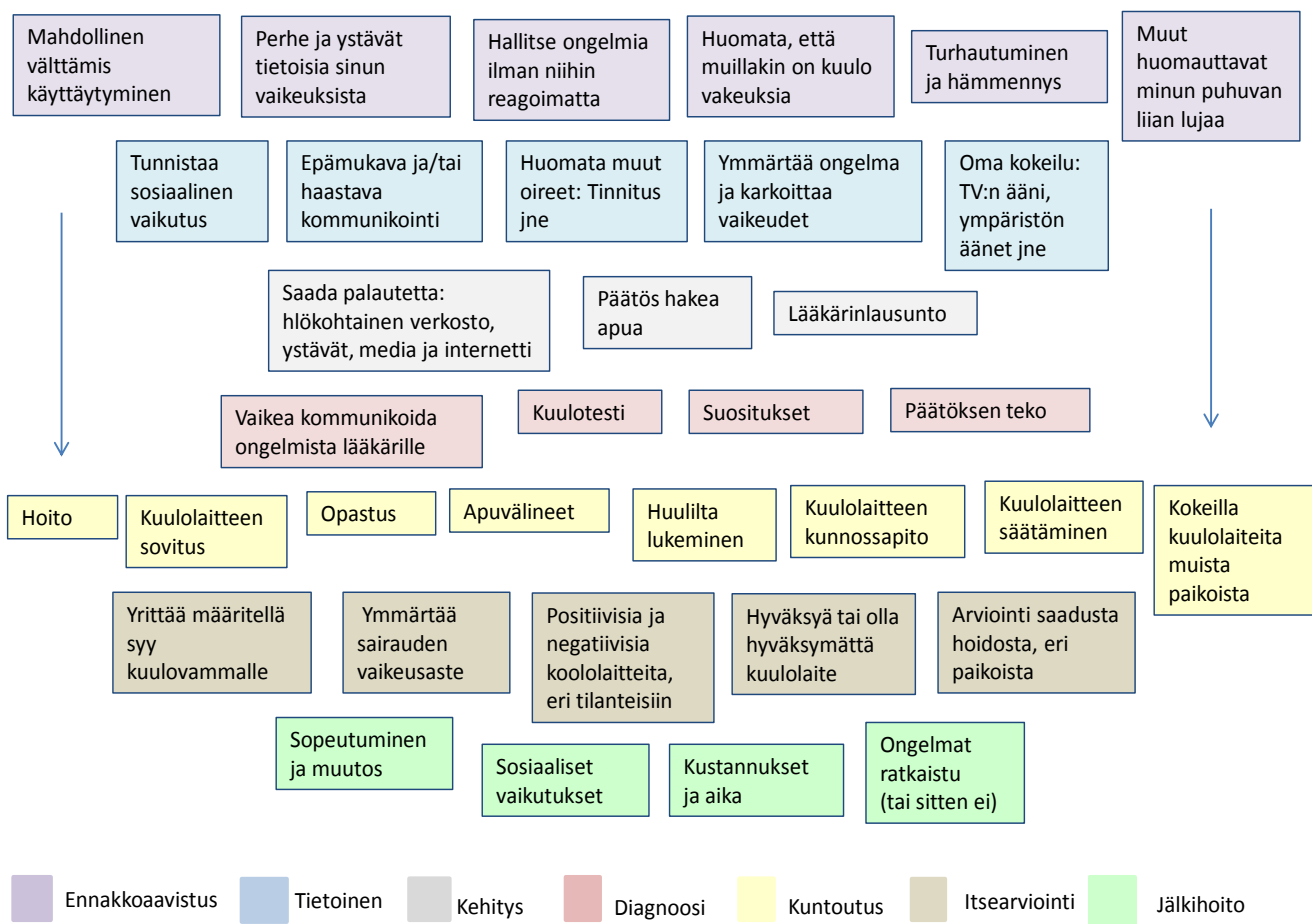
Mieti mitä tapahtuu potilaille, joilla on kuulonalennusta. He kohtaavat monia esteitä tai kuten kuvassa näkyy “rajoja tai suodattimia”. Neljännesosa ei ole tietoisia kuulonalenemastaan, yksi neljännestä ei hae apua, toinen neljännes ei saa lähetettä korvalääkärille, ja vain neljäsosa saa asiantuntevaa apua.

Harjoitus 1. Oman kuulopolun ymmärtäminen johtaa parempaan kuuloon!

Mikä on sinun paikkasi kyseissä “**kuulovammaisen polku**” kuvassa? Yksityiskohtaisemmat tiedot polun eri vaiheista, on esitetty seuraavassa kuvassa. Jos olet päättänyt kulkea ”kuulovammaisen polun”, sinun tulisi tiedostaa polun eri vaiheet. Jos matkasi on vasta alussa, sinun tulisi miettiä tarvitsetko apua kuulovaikeuksissasi? Jos olet jo kulkenut polkua, niin tuntemalla polun eri vaiheet voit ymmärtää minkälaista apua on saatavilla. Jos olet jo saanut apua ja oman arvioinnin mukaan se on ollut riittävää, polun tunteminen antaa sinulle paremman käsityksen siitä, millä muilla menetelmillä voisi olla merkitystä kanssakäymisessä.



Etenemisvaiheet kuulovamman tultua aikuisiällä



2. Istunto. Miten kuuloon liittyviä ongelmia tulisi selvittää?

Sinun matkasi parantaa kanssakäymisen taitoja.

Matka.

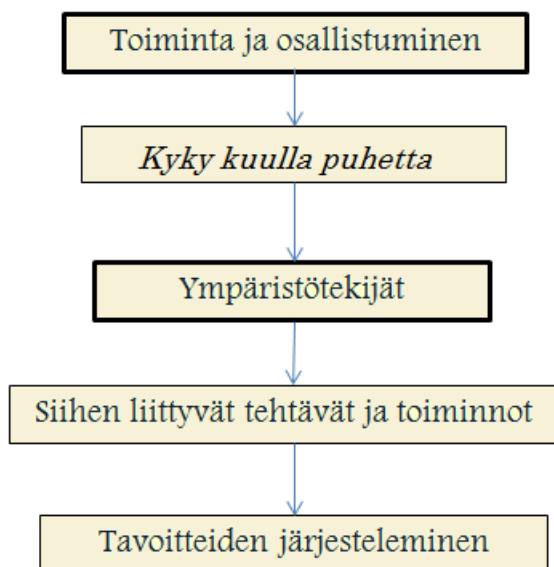
Ennen kuin kuuloa parantavaa hoitoa aloitetaan, tulisi arvioida kuulon aleneman tyyppi, vakavuus, vaikutus ja siihen liittyvät kuulo-oireet. Yleensä korvalääkäri tutkii nämä asiat. Seuraavassa on lyhyt yhteenveto tutkimuksista, jota seuraa tavoitteiden laittaminen.

Ensimmäinen osa (Aktiviteetti ja osallistuminen) koskee ongelmien kohtaamista. Toinen (Kanssakäyminen) koskee kuulonalennuksen haitan arviointia, näköaistin käyttöä, puheen tuottamista ja muita viestintävälineitä. Kolmas (Muut tekijät) käsittää asenteita ja muita osatekijöitä, sekä mahdollisia kuntoutusmenetelmiä. Lopuksi on arviointiosa. Siihen liittyvissä tehtävissä ja toiminnoissa tarkastellaan kuntoasi ja omaa toimintaasi, jotka vaikuttavat kuulon kuntoutuksen yksityiskohtiin.

Tämän jälkeen asetetaan “tavoitteet”-osio, jossa tavoitteet määritellään yhdessä sinua hoitavan erikoislääkärin kanssa. Tähän palaveriin on hyvä ottaa myös lähimmäisesi mukaan; mutta vain, jos itse haluat. Tavoitteiden asettaminen edellyttää kerättyjen tietojen yhdistämistä ja miettimistä, mikä voisi olla sinulle sopivin hoitomuoto.

Voit miettiä erilaisia kanssakäymistaitoja polkuna, jota kuljet ja jossa on eri asemia, joista sinun pitää päättää kuinka jatkat ja mihin suuntaan. Sinun täytyy edetä polkua, oppien koko ajan uutta, koska eteneminen parantaa kanssakäymistaitoja pikku hiljaa. Vertaa tätä matkaa siihen, kuin opettelisit uutta kieltä. Sinun täytyy jatkuvasti harjoitella sitä ja oppia uusia sanoja!

Oman tilan arviointi



Oman tilaan arvioon perustuva tavoitteen asettaminen

Kuulonaleneman ongelmat ovat yleisiä Menieren taudissa

Menieren tauti aiheuttaa kuulon heikkenemisen ja siihen liittyviä ongelmia, jotka ovat yleensä toispuoleisia ja epäsymmetrisiä. Kuulonalenemaan liittyy usein äänen vääristymistä ja myös

ääniherkkyyttä. Yleensä kuulo-ongelmat ovat vakavampia Menieren taudissa, kuin muissa välikorvan tai sisäkorva sairauksissa.

40% Suomen Menieren yhdistyksen suomalaisista jäsenistä pitivät kuulovaikeuksia yhtenä pää ongelmista Menierin taudista. Lisäksi, 42% ilmoitti, että se oli heidän vaikein oireensa. Kuitenkin, vain 5% kertoi kuulonalennuksen aiheuttavan vakavia tai erittäin vakavia vaikutuksia heidän elämäänsä. Noin kolmas osa katsoi tinnituksen olevan kohtaisen vakava haitta.

15% Suomen Menieren yhdistyksen jäsenistä kertoi kommunikointi vaikeuksista (10.5%) tai TV:n kuuntelusta, ovikellosta, puhelimen soitosta jne (4.5%). Kaksi kolmesta ilmoitti heidän ongelmien olevan pääasiassa toisessa korvassa.

Harjoitus 2. Kuulonaleneman aiheuttamat rajoitukset!

Meniere yhdistyksen jäsenet osoittivat, että kuulovaikeudet liittyivät varsin usein toimintarajoituksiin, jotka on esitetty alla olevassa listassa. Lisäksi on joitakin harvinaisempiakin rajoituksia, jotka ihmiset määrittivät erikseen. Mieti, mikä alla olevista rajoitteista on sinulle vaikein.

| |
|---|
| Ongelma |
| Menieren tauti vaikuttaa keskusteluun ruoka pöydän ympärillä |
| Et aloita keskustelua (sukulaisten, ystävien tai tuntemattomien kanssa), Menieren taudin takia |
| Vältät puhelin keskusteluja Menieren taudin takia |
| Et ota osaa keskusteluun meluisassa ympäristössä, esimerkiksi autossa, bussissa, baarissa tai ravintolassa? |
| Menieren tauti rajoittaa sinun TV:n katselunautintoasi |
| Haluaisit pitää yhteyttä tai vieraila ystäväsi, työkavereiden tai sukulaisten kanssa enemmän kuin yleensä, mutta koet vaikeuksia ymmärtää mitä he sanovat |
| Rajoitat suhteesi ystäväsi, työkavereiden tai sukulaisten kanssa, koska voi ilmetä riitoja, sen vuoksi koska sinä et kuule mitä sanottu |
| Vältät TV:n ja radion kuuntelua |
| Ongelmia kuulla ovikelloa tai puhelinta |
| Et mene ostoksille, koska kuulo on huono |
| Kuunteleminen väsyttää sinut |
| Sinulla on vaikeuksia kuulla toiselta puolelta |
| Sinulla on vaikeuksia, kun joku puhuu vieraita kieliä, ei omaa äidinkieltä |
| Vaikeuksia erottaa mistä ääni tulee |
| |
| |

Miten kuulonalennuksesi tulisi mitata?

On olemassa useita erilaisia **kuulotestejä**, joita voidaan käyttää kuulonalennuksen arvioimiseen. **Puhdasääniaudiometria**, on yleisin käytetty testi kuulontutkimuksissa ja näyttää korvien välisen eron kuulossa eri taajuuksilla. Tekemällä luu-johtomittausta, saadaan tietoa välikorvan toiminnasta, ja siitä toimiiko kuuloluuketu normaalisti.

Äänen epämiellyttävyytystasoa mittaamalla voidaan tutkia, kuinka voimakkaat äänet aiheuttavat epämiellyttävyyttä ja koe mittaa usein Meniere-potilailla esiintyvää ääniherkkyyttä. Tutkimus ilmoittaa samalla kattotason kuulolaitteen vahvistukselle.

Puheaudiometria ilmoittaa sanojen erotuskyvyn ja osoittaa kumpi korva on soveliaampi kuulolaitteelle niissä tapauksissa, joissa molempien korvien kuulo on alentunut. Jos sinulla on erittäin vaikea kuulonalenema molemmissa korvissa, sisäkorvaistuke voisi olla hyödyllisempi, kuin kuulolaite.

Binauraali kuulolla tarkoitetaan molempien korvien antamaa kuulon yhteisvaikutusta. On olemassa näyttöä siitä, että ihmiset joilla on huono korvien välinen yhteisvaikutus, hyötyvät merkittävästi vähemmän molemminpuolisista kuulolaitteista kuin ne, joilla on hyvä binauraali kuulo. Yksinkertainen tapa testata korvien välistä kuuloeroa, on vertaamalla ääniraudan korkeutta korvien välissä. Mikäli äänen korkeus on merkittävästi erilainen korvien välillä, molemmin puoleisten kuulolaitteiden käyttö voi olla ongelmallista. Kuitenkin Menieren taudissa kannattaa yrittää sijoittaa kuulolaite myös huonompaan korvaan, vaikka ääniraudan äänet olisivat erilaisia kummassakin korvassa.

Tämä talukko kertoo mitä olet oppinut edelliseltä sivulta.

Olennaiset kuulotestit

| Mittausmenetelmä | Esimerkki | Tarkoitus |
|-------------------------|--------------------|---|
| Kuulon tarkkuus | Selkeä ääni | Yleinen kuulohaitan mittari, jonka perusteella kuntoutus suunnitellaan |
| Äänen dynamiininen alue | Epämukava äänitaso | Kertoo ääniyliherkkyydestä ja asettaa rajat kuulolaitteen säädöille |
| Puheen tunnistus | Sanalista | Määrittää kumppaan korvaan kuulolaite sovitetaan ja minkä tyyppinen laite sopii |
| Binauraalinen kuulo | Peittää äänieroja | Ennustaa onko molempin korviin asetetusta kuulolaitteesta merkitsevää apua |

Kuulon alenema vaikuttaa myös siihen, miten vaikeana koet muut oireet!

Noin 42% Menieren yhdistyksen jäsenistä piti kuulon alenemaa ongelmallisimpana oireena Menieren taudissa. Tämä luku voisi olla suurempi, koska Menieren taudissa on vaikea erottaa kuulonaleneman vaikutusta muista pääoireista, kuten ääniherkkyydestä, tinnituksesta, huimauksesta ja paineentunteesta. Yhden oireen paheneminen johtaa myös muiden oireiden pahenemiseen. Monissa tapauksissa potilas kuvailee yleistä vaikutusta monimutkaiseen oireeseen, johon kaikki keskeiset oireet on sisälletty. Sairas voi tuntea, että kuulonalenema hankaloittaa seurustelua, vaikka todellinen syy on ääniherkkyyys ja tinnitus. Hyvin asennettu kuulolaite voi parantaa kuuloa ja auttaa parantamaan molempia oireita, tinnitusta ja ääniherkkyyttä, kuitenkin lisäämättä paineen tunnetta. On olemassa myös viitteitä siitä, että kuulolaitteen käyttö voi parantaa tasapainoasi.

Kuulonalennuksen aiheuttama haitta.

Seuraavassa tehtävässä pyydämme sinun tarkastelemaan alla olevaa taulukkoa ja miettimään miten hyvin tämä ongelma sopii sinun kuulonalenemaasi. Taulukon tarkoituksena on selvittää tärkeimmät kuulon aleneman aiheuttamat haitat arkisessa elämässä. Sinun tulisi kunkin kysymyksen kohdalla kirjata paperille, kuinka tärkeitä kysymyksessä olevat asiat ovat sinulle. Käytä aikaa tähän harjoitukseen ja keskustele tehtävästä lähimmäisesi kanssa.

| <i>Kuulonaleneman toiminnalliset rajoitteet</i> | <i>ei koskaan</i> | <i>joskus</i> | <i>kohtalaisen usein</i> | <i>usein</i> | <i>aina</i> |
|---|-------------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|
| 95. Onko teillä normaalisti vaikeuksia seurata keskustelua joissakin seuraavista tilanteista: töissä, linja-autossa, henkilöautossa tai ostoksilla? | | | | | |
| 96. Onko teidän vaikea kuulla, mitä televisiossa tai radiossa sanotaan, jos joku muu säätää television äänenvoimakkuuden? | | | | | |
| 97. Onko teillä vaikeuksia kuulla, mitä ryhmäkeskusteluissa puhutaan? | | | | | |
| Kuuletko puhelimen soimisen toisesta huoneesta | | | | | |
| 98. Kun kuulette ihmisten puhuvan huoneen ulkopuolella, onko teidän vaikea sanoa, mistä päin äänet kuuluvat? | | | | | |
| 99. Jos olette ihmisjoukossa ja joku alkaa puhua, onko teillä vaikeuksia sanoa, missä suunnassa tämä henkilö on? | | | | | |
| 100. Onko teillä vaikeuksia arvioida pelkästään henkilön äänen perusteella, kuinka kaukana hän on? | | | | | |
| 101. Väistättekö väärään suuntaan, kun yritätte väistää takana tulijoita? | | | | | |

3. Istunto. Kuulonaleneman eri hoitomuotoja

Menetelmät, jotka auttavat sinua kuulemaan paremmin

Nämä jaetaan kolmeen pääryhmään:

- välineet,
- kuulostrategian laatiminen

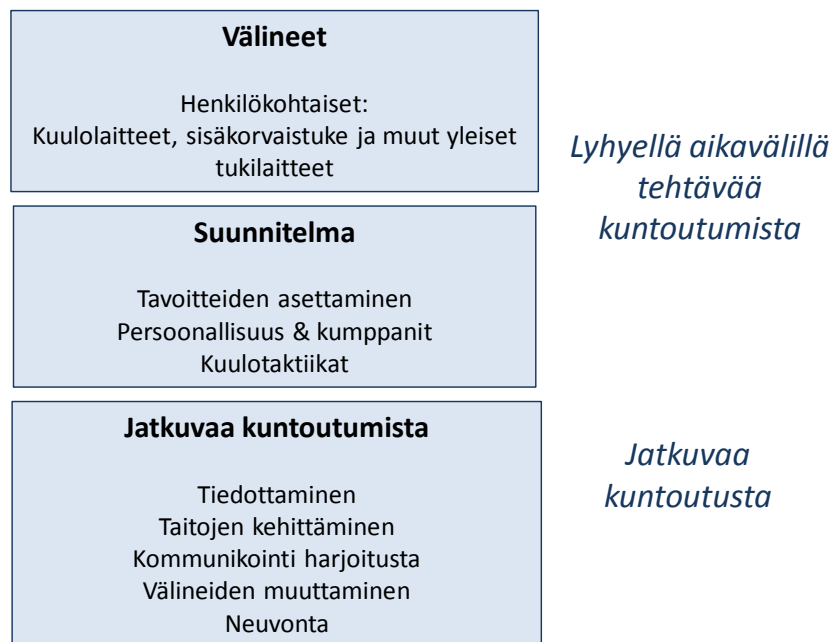
- menetelmien harjoittelu

Sinun tulee miettiä, millä menetelmillä voisit parantaa kuuloasi ja mitkä menetelmät sopivat sinulle. Muista, että voit olla tekemättä mitään ja sekin on hyväksyttävää, kunhan olet tietoinen siitä, mikä on sinun kannaltasi paras menetelmä parantaa kanssakäymistä. Lääkitys auttaa harvoin kuulo-ongelmiin.

On olemassa monen tyyppisiä **kuuloa parantavia välineitä**, kuten kuulolaite (henkilökohtainen), sisäkorvaistuke ja ympäristöön sijoitettavat, kuuntelua helpottavat laitteet. **Kuulostrategian laatiminen merkitsee** sitä, että valitset sinulle sopivan taktiikan, joka tukee luonnettasi, kuunteluympäristöäsi ja on sinulle tavoitteiden mukainen.

Menetelmien harjoittelu voi olla osa kuulotaktiikan soveltamista, mutta pääosin keskittyy kuulemisen koulutukseen ja puheenlukemis (huulilta lukeminen) harjoitteluun.

Päätekijät parantavasta avusta



Kuulolaitteet

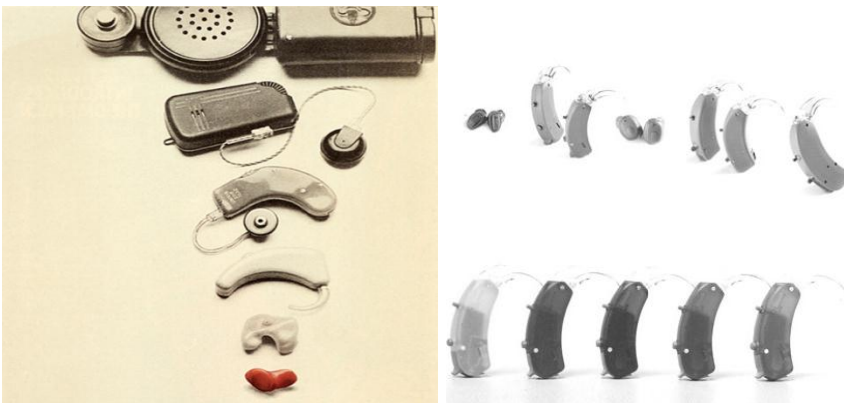
Kuulolaitteiden laatu on parantunut huomattavasti viime vuosina, etenkin niiden sopivuuden suhteen. Nyt on saatavilla digitaaliseen signaalikäsittelyyn soveltuvia kuulolaitteita, jotka ovat yleisiä kaikkialla. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ne ovat erityisen hyödyllisiä potilaille, joilla on Menieren tauti, ne parantavat kuuloa ja vaimentavat tinnitusta. Kuitenkaan mikään kuulolaite ei tee kuulostasi täydellistä, etenkin taustamelussa.

Kuulolaitteita on saavilla erimuotoisia ja värisiä. On tärkeää, että valitset kuulolaitteen, joka sopii juuri sinulle, riippumatta mallista ja väristä. Kuulosignaalin muokkaus voidaan tehdä lähes jokaisessa kuulolaitteessa sellaisen, jonka kanssa hyväksyt. Useimmat mahdollisimman Tällöin et anna mitään keskustelukumppanille, selkeämmin (hitaampaa, kovempaa).

'Kuulolaite on vähemmän näkyvä kuin huono kuulo!'

riittävän hyvin. Tarvitset tulet toimeen ja jonka henkilöt haluavat näkymätöntä kuulolaitetta. vihjeitä että he puhuisivat selkeämpää ja joskus

Kuulo laiteteella on nyt uusi tyyli!





Jos luulet että käyttämättä kuulolaitetta, huono kuulosi olisi huomaamaton, voit olla väärässä. Käyttämällä kuulolaitetta molemmissa korvissa, on parempi ratkaisu, kuin pelkästään yhdessä korvassa.

Kuulolaitteen valinta

Kun puhumme kuulolaitteen hankkimisesta, toimenpide voi käsittää yksittäisen kuulolaitteen, tai kuulolaitteen sovituksen molempiin korviin. On paljon näyttöä siitä, että kuulolaite molemmissa korvissa, on hyödyllistä useimmille ihmisille (edellyttäen, että kuulonalenema on molemmissa korvissa). Molemminpuoleinen kuulolaite auttaa seuraavissa tilanteissa:

- Päänvarjovaikutus
- Ongelmat äänilähteen paikantamisessa.
- Vaikea kuulla puhetta meluisissa paikassa
- Korvat eivät kestä kovaa ääntä (ääniherkkyys)
- Vähentää tinnitusta ja mahdollisesti parantaa tasapainoa.

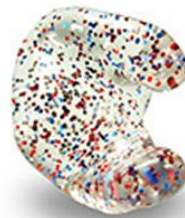
Jos kuulonalennuksesi vaihtelee, on tärkeää että voit säätää kuulolaitteesi vahvistuksen itse. Tämä voidaan tehdä siten, että kuulolaitteessa on äänenvoimakkuuden säädin, tai että kuulolaitteessa on useampia ohjelmia, joista voit valita sopivimman. Useimmat ohjelmat ovat osoittautuneet paremmaksi ratkaisuksi, kuin äänen voimakkuuden säätö, koska kuulon vaihdellaessa myös taajuusalueilla tapahtuu muutoksia äänen kuuluvuudessa.



Kaksi korvaa kuulee paremmin kuin yksi – myös Menieren taudissa

Korvamuottien valinta

Yksi merkittävä oire Menieren taudissa on paineentunne korvassa. Korvamuotin valinnalla, on sen vuoksi suuri merkitys, jotta paineentunne ei pahenisi tiiviin korvamuotin vuoksi. Tiiviit korvamuotit vähentävät kuulolaitteen ”vinkumista”. Vinkuminen johtuu äänen takaisinkytkennästä. Nykyisten kuulolaitteiden kohdalla ”vinkuminen” on pieni ongelma, hyvien mikrofoniin ja äänen takaisin kytkentäpiirien vaimentimien ansiosta, ”avoimen korvakappaleen” käyttö on mahdollista. Mikäli vinkumista esiintyy, voidaan käyttää reiällistä korvamuottia, jossa on äänisuodatin kanavassa. Korvakappaleen valinnassa tulisi suosia, niin avointa kappaletta, kuin mahdollistakin.



Korvamuotit voi olla eri tyyppisiä, värisiä ja muotosia. Sinun tulisi löytää sopivin sinulle ja se mistä pidät eniten. Kuitenkin monille Menieren tautia sairastavalle on tärkeätä, että korvakappale olisi mahdollisimman avoin.

Kuulolaitteet ja niiden saatavuus

Kuulolaitteen saatavuus ja lääkäreiden valmius suositella kuulolaitetta Menieren tautia sairastavalle vaihtelee suuresti. Usein potilaalle ei suositella kuulolaitetta. Tämä perustuu usein väärin olettamuksiin. N. 70 % Menieren tautia sairastavista kertoi, että heidän lääkäriinsä oli kertonut, että, ”kuulon parantamiseksi ei ole mitään tehtävissä”

Asiat, jotka hidastavat kuulonhuollon aloittamista:

Potilaita ei yleensä ole opastettu kuulo kuntoutukseen

Valtaosalla Meniere potilailla esiintyy aluksi yksipuolinen kuulonmenetys, joita asiantuntijat eivät ole pitäneet vamma.



Myöhemmässä vaiheessa kuuloa pidetään ei niin hyödyllisenä, perustuen puheentunnistustuloksiin.

Kun potilaat tulevat kuuloklinikalle, he hakevat hallintaa tinnitykseen, mutta ei kuulolaitetta.

Kuulolaitteen hankinta Suomessa:

Tavallisin tie hankkia kuulolaite on kääntyä terveyskeskuksen tai työterveyslääkärin puoleen. Ensiksi selvitetään kuulo audiometrillä. Usein tehdään myös sanojen erotuskoe, jolloin käydään 25 sanaa lävitse, jotka tulee toistaa. Äänen voimakkuus ja sanojen ymmärtäminen kirjataan. Tutkiva lääkäri lähettää sinut jatkotutkimuksiin, keskussairaalaan tai heidän valtuuttamiensa yksiköiden poliklinikoille, jossa erikoislääkäri vielä selvittää kuulolaitteen tarpeen. Sen jälkeen sovitetaan kuulolaite korvaan. Suomen korvalääkäriyhdistys on ottanut kannan, että jokaisella suomalaisella on oikeus kuulla molemmilla korvilla (ns. binauraalikuulo). Menieren taudissa kuulolaitteen sovitusta on vaativa ja siksi kuulolaitetta harvoin suositellaan, kun kuulo toisessa korvassa on normaali. Eritystoimenpiteillä n. 70 % Meniere-potilaista käyttää mielellään kuulolaitetta, vaikka kyseessä olisikin vain toispuoleinen kuulonalennus. Vammaislain nojalla kuulolaitteet ja niiden sovittaminen ovat ilmaisia potilaille.

Ongelmat kuulolaitteen kanssa

Vaihtelevassa kuuloviassa, kuten Menieren taudissa äänen voimakkuustaso ja kuulo vaihtelee eri taajuuksilla. Tämä asettaa suuria haasteita kuulolaitteen sovittamiselle. Kuulolaitteessa tulisi olla 2-3 valmiiksi ohjelmoitua kuulo-ohjelmaa. Tällöin kuulon ollessa kohtalaisen hyvä, äänen

vahvistuksen tarve on vähäistä ja kuulon alentuessa voimakkaasti, voidaan vahvistusta ja taajuutta säätää.

Ongelma:

Kuulolaitteen sovitus potilaille, joilla on Menieren tauti, on vaikea tehtävä kuulotutkijalle...



"olet nyt palauttanut 15 kertaa kuulolaitteen. Tiedostossa on huomautus, jonka mukaan sinä olet ongelma."

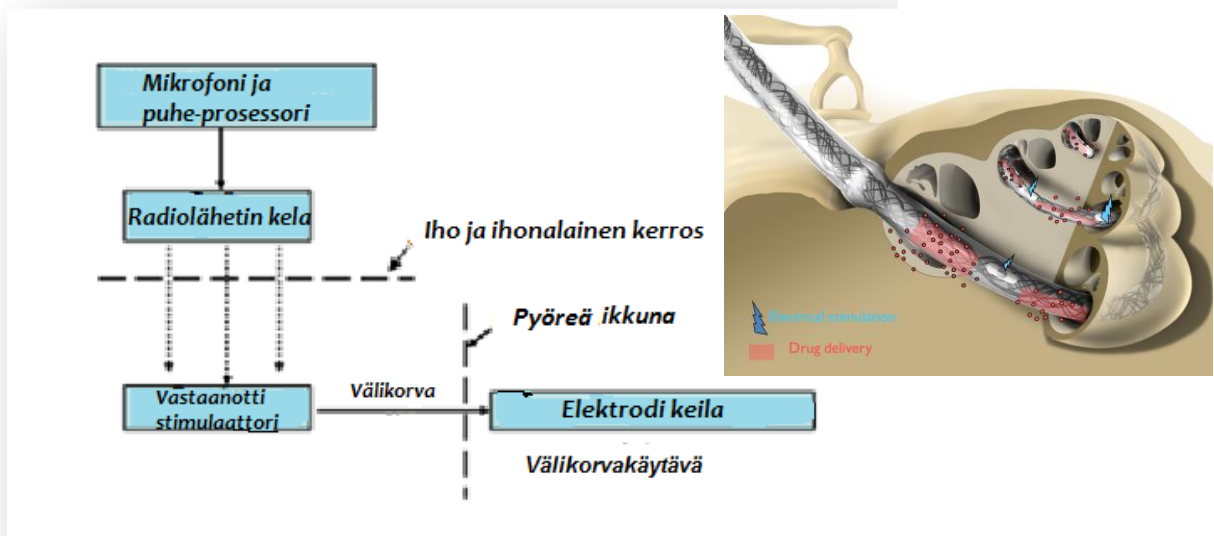
Moni ei edes yritä ja luovuttaa...

Sisäkorvaistuke

Hyvin pienelle osalle Menieren tautia sairastaville kehittyy voimakas kuulonalennus molempiin korviin. Mikäli sinulla on tällainen tilanne, paras hoitomuoto on sisäkorvaistukkeen asentaminen. Sisäkorvaistukkeet ovat laitteita, jotka ärsyttävät kuulohermoa suoraan, ohittamalla tuhoutuneet karvasolut.

Sisäkorvaistuke asennetaan leikkauksessa, joka saattaa kestää jopa kolme tuntia. Ne soveltuvat ihmisille, joilla on hyvin huono puheen tunnistus ja jotka eivät hyödy tehokkaista kuulolaitteista. Kuten kuulolaitteet, sisäkorvaistuke on ohjelmoitu vastaamaan henkilön kuuloa. Asentamisen jälkeen yleensä potilasta ohjataan ja kuntoutetaan istukkeen käytössä. Jos sinusta tuntuu, että tarvitset kyseisen laitteen, sinun tulisi keskustella siitä korvalääkärisi kanssa.

Sisäkorvaistukkeen rakenne ja toiminta, sekä asettuminen simpukkaan.



4. Istunto. Suunnitelman laatiminen kuulemisen parantamiseksi

Kuunteluympäristöstä riippuvat laitteet (kuulemisen apuvälineet)

Nämä on apuvälineitä, joita sinä voit käyttää helpottaaksesi kuulemistä kotona, työpaikalla tai kaupassa, pankissa jne. Niitä voi käyttää kuka tahansa, jolla on kuulonalenemaa ja niitä voi jopa käyttää samanaikaisesti. Ne luokitellaan kahteen kategoriaan: 'Päivittäin käytettävät laitteet' ja 'Kommunikointi laitteet'. Apuvälineen valinta riippuu hyvin paljon sinun kuulostasi ja jossain määrin siitä, että käytätkö kuulolaitetta vai et.



Nämä kommentit lienevät jokapäiväisiä asioita elämässäsi.

Mieti käytöstäsi ja miten ympäristö siihen reagoi!

Päivittäin käytettävät apuvälineet

Nämä on laitteita, jotka auttavat huomaamaan hälytykset ja varoitusmerkit kuten ovikello, puhelimen ääni, herätyskello, palovaroittimen ääni jne. Ne voivat aiheuttaa voimakkaamman äänen, tai ne voivat aiheuttaa korvaavan äänimerkin visuaalisesti tai tuntoaistiin perustuen.

Apuvälineitä käytetään paikoissa ja tilanteissa, joissa sinun on vaikea kuulla viestiä taustäänien vuoksi, kuten puhelin, ovikello soi tai kun katsot televisiota. Kuhunkin näistä voi kytkeä hälytyslaitteen. Jos aiot hankkia kuulolaitteen, niin voit odottaa ja katsoa tarvitsetko kuulolaitetta vielä näiden ongelmien ratkaisuun, vai riittävätkö ympäristöön asennettavat laitteet.

Arkielämässä päivittäin käytettävät laitteet - lähetystapoja

Auditiivinen

- Matalataajuinen ääni, voimakas
- Laajennukset, matkapuhelin

Visuaalinen

- Sisäänrakennettu, stroboskooppi
- Sidoksissa kodin valoihin

Tuntoaisti

- Matkapuhelimen värinä, tuuletin

Kuuntelua parantavat laitteet

Nämä koskevat pääasiassa sähköisessä mediassa tapahtuvaa kanssakäymistä, kuten puhelinkeskustelua, radion kuuntelua ja television katselua. Lisäksi kuulemista parantavia laitteita voidaan käyttää julkisissa tiloissa, kuten elokuvissa, pankissa, lento ja juna-asemilla, joissa kuulutukset tehdään kaiuttimien kautta. Sillä aikaa kun saat valita mitä käytät kotona, voit joutua ”taistelemaan” viranomaisten kanssa, jotta näihin tiloihin asennetaan asianmukaiset kuuloa parantavat laitteet.

Apuvälineiden tarkoituksena on parantaa puheen ymmärrettävyyttä, joko parantamalla erotuskykyä eli parantamalla äänen ja taustahälyn suhdetta, tai antamalla näkövihjeitä. Esimerkiksi TV:n kuuluvuutta voidaan parantaa säätämällä ääntä kovemmalle, asettamalla lisäkaiuttimia lähemmäksi sinua, tai kytkemällä induktiosilmukka, FM-radio järjestelmä tai infrapuna järjestelmä kuulolaitteeseesi. Muina mahdollisuuksina on esimerkiksi tekstittää TV-lähetys (ns. subtitling) tai soveltaa muita näkövihjeitä (Viittomakielen käyttäjät, samanaikainen viittomakielinen tulkinta voidaan sisällyttää esitykseen).

Puhelimeen voi lisäksi liittää järjestelmiä, joissa huulitaluku on mahdollista (esim. skype tai videopuhelut).

Kommunikoinnin apuvälineet

Auditiivinen – Parantaa signaalia- kohinaa

- Kaiuttimet, vahvistimet
- Kierukka
- Infra-puna
- FM radio

Visuaalinen

- Tekstitys, teksti-tv
- Viittomakieli, videopuhelut, skype
- Tekstiviestit, fax, sähköposti

5. Istunto. Tietoja ja neuvoja kuuloa parantavista ratkaisuista

Keinot parantaa kuulemistä

Ensimmäiseksi sinun tulee päättää, mitkä ovat **sinun tavoitteesi** – mitä erityisesti haluat kuulla paremmin. Sen jälkeen sinä ja asiantuntija keskustelette menetelmistä. Keskity siihen mikä on paras tekniikka, jolla saavutat tärkeinä pitämäsi asiat, ja sen jälkeen keskustele korvalääkärisi kanssa ovatko tavoitteet realistisia. Pohdintaan tulisi huomioida sairauden luonne ja tärkeinä pitämäsi keskustelukumppaneiden näkemykset.

On olemassa monenlaisia ja mahdollisia kuuntelua parantavia strategioita ja on tärkeää harkita korvalääkärisi kanssa, mitkä näistä menetelmistä sopivat parhaiten tarpeisiisi. Tätä menetelmää kutsutaan 'yhteiseksi päätöksenteoksi'. Sen jälkeen hoitava lääkärisi selittää tekniikan yksityiskohtaisemmin ja antaa sinulle koulutusta menetelmiin, jos se on tarpeen. Aloita aina menetelmällä, jolla saavutat tärkeimmäksi katsomasi tavoitteet. Kun edistyt tässä, voit siirtyä seuraaviin tavoitteisiin ja niin edelleen.

Suunnitelma

- Tavoitteiden asettaminen
- Persoonallisuus
- Lähimmäiset
- Kuulo taktiikat:
 - Manipuloimalla sosiaalista vuorovaikutusta
 - Parantamalla kuuloympäristöä
 - Havainnointi
 - Tekemällä ehdotuksia

Suunnitelma parantaa kanssakäymistä

‘Tavoitteen asettaminen’ on tärkeää kanssakäymisen parantamiseksi, koska eri elämänvaiheissa tarpeet voivat johtaa erilaisiin vaatimuksiin kanssakäymisessä. Alustavat tavoitteet määritellään sinun ja korvalääkärin välisessä keskustelussa, ja mikäli haluat, niin sinun läheisesi osallistuu päätöksentekoon. Tällaisen tavoitteen asettaminen edellyttää tietojen yhdistelyä arviointiprosessista, päätöksistä ja siitä, mikä voisi olla sopivin lähestymistapa sinulle.

Mitkä ovat kuulotaktiikat?

Lars von der Lieth (1973)

Niitä menetelmiä käyttää henkilö joka kärsii kuulovammasta, selvittääkseen päivittäisistä ongelmista
– Ongelmat liittyvät käytännöllisiin, teknisiin ja psykologisiin ongelmiin, joita kuulovamma aiheuttaa.

Harjoitus 3. Mikä olisi paras kuulotaktiikka sinulle!

Seuraavassa harjoituksessa sinun tulisi miettiä, mitkä kuuloa parantavat taktiikat sopivat sinulle parhaiten. Alla olevassa taulukosta sinun tulisi valita neljä tekniikkaa, jotka vastaavat sinun tarpeita ja toiveita. Kirjaa taktiikat paperille tärkeysjärjestykseen.

| Taktiikat luokittain | Esimerkki |
|---|--|
| Sosiaalisen vuorovaikutuksen manipulointi | Pyydä puhujaa pumumaan hitaammin |
| | Pyydä puhujaa toistamaan väärinkuultu lause |
| Fyysisen ympäristönmanipulointi | Varmista että valo kohti puhujaa |
| | Yritä puhua rauhallisessa huoneessa |
| Havainnointi | Katso puhujan kasvoja |
| | Tee muistiinpanoja |
| Tekemällä ehdotuksia | Selitä muille kommunikointitavat helpottaamaan keskustelua |
| Välttäminen | Yleinen välttäminen |
| | Välttää vaikeita kuuntelu tilanteita |
| Keskeyttää puhuja | Kun kuuntelu on vaikeaa |
| | Yritä hallita keskustelua |
| Teeskennellä kuulevansa | Kun kuuntelija ei ymmärrä |
| | Ei halua häiritä keskustelun kulkua |

6. Istunto. Tietoa ja neuvoja kuulon kuntouttamisesta

Kanssakäymisen harjoittelu

Kuulemista parantavat menetelmät sisältävät suuren joukon eri tekniikoita. Tunnetuin näistä on huulilentaluku. Toiset menetelmät ovat taktisia, jotka auttavat kuulemista, äänen tunnistamisen harjoittelua ja tekniikoiden soveltamista, jotka auttavat kanssakäymisessä.

- a] Kanssakäymisen selkeyttämistä esim. tiedustelemalla, mikä on henkilön puheen sisältö.
- b] Fyysisen ympäristön selkeyttämistä, kuten rauhallisen ja kaiuttoman paikan valintaa.
- c] Käyttämällä näköaistia esim. seuraamalla puhujan kasvoja
- d] Vammastaan tiedottamista, kertomalla muille, miten keskustelua voitaisiin parantaa.
- e] Keskustelun välttäminen ”kasvojen säilyttämisen vuoksi”, keskeyttämällä puhuja ja kysymällä selventäviä kysymyksiä. Teeskentelemällä, että on kuullut.

Kutakin näistä kuulemisen ”aputekniikoista” voi harjoitella joko itsekseen tai vertaistukiryhmissä. Omatoimiseen opiskeluun on tulossa tarjolle lähiaikoina suuri joukko erilaisia kuuloa auttavia tekniikoita.

Voit aina muuttaa mielesi myöhemmin.

Ei hoitoa tai apuvälineitä. Toiset pärjäävät ilman tukea ja eivät ole vielä valmiita hankkimaan kuulon apuvälineitä – syystä tai toisesta. Näin sinäkin voit menetellä. Voit myöhemmin aina palata asiaan ja hankkia kuulon kuntoutusta ja apuvälineitä.

Mitä kuulon kuntoutustukea Suomessa on saatavilla?

Vammaislain nojalla kuulon heikentymisestä kärsivä potilas tulee kuntouttaa selviämään mahdollisimman hyvin arkipäivän haasteista. Henkilölle tulee sovittaa kuulolaite maksutta ja häntä tulee opastaa laitteen käytössä. Kuulokeskuksissa on lisäksi joukko apuvälineitä, kuten valo ja hälytys ääni-synkroinoitu ovikello ja puhelin, erilaisia kuulolaitteiden lisälaitteita, induktiosilmukoita ja huulilukemisen opastusta.

Julkisissa paikoissa on useimmiten mahdollisuus käyttää induktiosilmukkaa.

Kuuloliitto järjestää vuosittain Menieren tautia sairastaville ja heidän omaisilleen tukikurseja.

7. Istunto. Rentoutumistekniikoita

Miksi kuulon alenema vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin?

Selvitimme kuuloalennuksen ja henkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä Suomen Menieren liiton jäsenillä. Analysoimme ahdistuneisuutta ja havaitsimme ahdistuksen liittyvän merkittävästi kuulo-vaikkeuksiin, kuten keskustelun kuulemiseen, äänen aistimiseen ja paikantamiseen. Ahdistus oli korostunut verrattuna muihin tunne-elämän reaktioihin, kuten masentuneisuuteen tai muiden kielteisten luonteenpiirteiden korostumiseen. Lisääntynyt ahdistuneisuus puolestaan vaikutti vähentävästi energisyyteen ja näillä kahdella tekijällä oli merkittävä vuorovaikutus. Miten sitten ahdistusta voisi lieventää? Tutkimustemme mukaan rentoutusterapia ja liikunta ovat avaintekijöitä, jotka lisäävät energisyyttä ja vähentävät ahdistusta. Pyri olemaan rento, kun kuuntelet jotain, joka on sinulle tärkeää. Älä hylkää liikuntaa, vaikka tunnet olevasi uupunut! Tiedosta nämä asiat!

Pyysimme Menieren taudin potilaita kuvailemaan menetelmiä, joista he ovat havainneet apua Menieren taudin aiheuttamiin ongelmiin. Kuulo-ongelmien lievittämisessä nousi esiin kaksi tärkeää tekijää: **rentoutus ja etenkin kuulolaitteiden käyttö**. Pyrkimykset kuulla ja kommunikointi huonolla kuulolla koettiin väsyttävänä ja stressaavana. Monet kertoivat, että työpäivän jälkeen he olivat täysin uupuneita.

Äskettäin henkilö, joka työskenteli kaupassa kassatyöntekijänä, kertoi että asiakas valitti, kun hän ei voinut kuulla häntä, koska ympäristö oli kuulemisen kannalta liian hälyisä. Hän oli väsynyt ja työ tuntui vaikealta. Sinä voit tuntea samoin. Kuulon alenema ei ole oire elimen toimintahäiriöön, mutta sillä on vaikutuksia valppauteen, mielialaan ja ahdistuneisuuteen. Nyt me opetamme sinua selviytymään stressistä, jota huono kuulo aiheuttaa.

Rentoutumisharjoitukset muodostavat perustan, jolla voi hallita huonon kuulon laukaisemien tunne-elämän reaktioita. Vakavin seuraus huonosta kuulosta on ahdistuksen lisääntyminen. Ahdistus pitkään jatkuneena laukaisee stressireaktion, jolloin ihminen luonnostaan joko taistelee tai pakenee, eikä hän sopeudu, eikä osaa rentoutua. Markkinoilla on saatavilla useita erilaisia rentoutumisharjoituksia, jotka perustuvat hengityksen säätelyyn, musiikin rentouttavaan kuunteluun, rentouttavien ajatusmallien luomiseen, kipumatolla makaamiseen, mantran hokemiseen jne. Kaikilla harjoituksilla on sama tarkoitus. Viedä ajatukset pois ongelmista ja estää omien tuntemusten ja reaktioiden jatkuva analysointi, koska nämä ovat vahingollisia henkiselle hyvinvoinnille.

Kuinka opin rentoutumaan?

Tunnereaktioiden aiheuttamaa kuulonalenemaa voidaan hoitaa rauhoittavilla lääkkeillä, ja tarvittaessa unilääkkeillä. Lisäksi, reagoitumismallien poisoppimiseen tähtäävä ns. käyttäytymisterapia kuuluu usein hoitoon, jolla ahdistuneisuutta voidaan vähentää. Terapia koostuu istunnoista, joita voidaan antaa esimerkiksi internetin välityksellä. Yksinkertaisin terapeuttinen istunto koostuu ohjeista, joissa opetetaan rentoutumaan. On osoitettu, että ammattihenkilön antama terapia ja internet-pohjainen terapia, ovat yhtä hyviä hoitotuloksiltaan. Joillekin ihmisille ammattihenkilön antama terapia on sopivampi kuin toisille, kun taas jotkut pitävät siitä, että he saavat harjoitella itseksensä internet sivuston ohjeiden mukaisesti.



Usein on helpompaa aloittaa rentoutumisharjoitukset ohjeen mukaan

Mene hiljaiseen huoneeseen. Etsi mukava tuoli itsellesi tai istu lattialla. Varaa lasi kylmää vettä, kuulokkeet ja rentouttavaa hiljaista musiikkia. Juo kylmä vesi, jolloin sympaattisen hermoston aktiviteetti laskee. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti sisään ja ulos 7 kertaa. Laske kunkin sisäänhengityksen aikana seitsemään ja hengitä sitten ulos ja laske myös uloshengityksessä seitsemään. Pyri olemaan ajattelematta ja analysoimatta mitään. Anna ajatuksesi vaellella. Asiat, jotka mieleesi tulevat, menevät ikään kuin havaintona ohitse ilman pohdintaa ja analyysiä. Mikäli alat pohtia asioita, siirry takaisin hengitysharjoitusten pariin. Harjoituksen keston tulisi olla 15-20 min. Tee se päivittäin. Viikon kuluttua huomaat, että et enää pyri pohtimaan asioita, vaan asiat luovat erilaisia yhteyksiä ja tunnet olosi rennoksi. Saatat huomata samalla, ettei tinnitus myöskään haittaa sinun keskittymistäsi enää.

On olemassa myös ohjattua opetusta meditaatiopohjaisesta käyttämisterapiasta, joka on suositeltava aloitustapa. Ota selvää missä meditaatiota opetetaan. Internetistä saa hyviä vihjeitä ja yleensä meditaatio on ilmaista.

Opi rentoutumaan

Viikon kuluttua pyri muuttamaan rentoutumisharjoitustasi. Aloita käsittelemään kuulonalenemaasi. Jos ongelmiasi kanssakäymisessä johtuvat huonosta kuunteluympäristöstä, keskustele alan ammattilaisen kanssa, miten voit parantaa sitä. Jatka rentoutumisharjoitusten tekemistä normaalisti. Sen jälkeen luo mielikuvia aisoista, joista tunnet hyvää oloa. Hyvän olon voi aiheuttaa puoliso, lapsesi, ystäväsi tai maisema, johon olet kiintynyt. Mieti niitä äänielämyksiä, joista olet aikaisemmin nauttinut paljon. Valitse yksi niistä, esimerkiksi kesäisen järven laineen liplatus. Anna ongelmien vaipua taka-alalle ja keskity tähän kesäiseen ääneen.

Huomaa, että sinun ei tarvitse stressautua keskustelussa, koska et kuule. Voit sanoa “anteeksi” ja toinen henkilö toistaa kysymyksen. Toista rentoutumisharjoitukset joka päivä. Havaitset, että muutamia kuukausia myöhemmin kuulonalenema ei enää luo ahdistusta. Kuulonalenemasta on tullut osa sinua, se voi olla ystäväsi ja voit jopa heittää tyhmiä kommentteja siitä tai teeskentelemällä että et kuullut. Kuulonalenema voi jopa auttaa sinua rentoutumaan.



Rakkaus on enemmän kuin välittämistä! Opettele rakastamaan itseäsi yhtä paljon kuin lähimmäisiäsi!

8. Istunto. Tunne-elämän reaktioiden hallinta ja uudelleen ohjaus

Olemme selvittäneet kuulon heikkenemisen ja tunne-elämän reaktioiden välistä yhteyttä. Kysyimme suurelta joukolta Meniere potilailta, kuinka huonosta kuulosta johtuva kansakäyminen on vaikuttanut heidän tunne-elämäänsä. Huono kuulo johti ahdistukseen ja huonoon itsetuntoon. Useimmille nämä asiat ovat tuttuja, koska ne liittyvät liialliseen stressiin ja jotka vaikuttaa ratkaisemattomilta ongelmilta. Muista, että kaikki stressi ei ole negatiivista. Tietty määrä stressiä on tarpeen, jotta sinä saat asiat tehdyksi. Musertava stressi johtaa sairauden kaltaiseen tilanteeseen, jossa et enää osaa hallita oireita. Sinun tuleekin opetella auttamaan itseäsi ja estää asioiden luisumista liian pitkälle.

Meditaatio- tie kuulonalennuksen aiheuttamien tunne-elämän vaikutusten vähentämiseen

Meditaatiota on käytetty erilaisissa kroonisissa sairauksissa. Sairaanhoidon järjestelmään on melko toimimaton kroonisten sairauksien kohdalla – lääketiede kohdistuu oireiden parantamiseen, eikä oireiden kanssa elämiseen ja niistä selviämiseen. Kroonisessa sairaudessa kokonaishoito on yhtä tärkeää, kuin oireiden lievitysikin. Krooninen sairastaminen lisää ihmisen haavoittuvuuden tunnetta. Kroonisesti sairas ihminen pyrkii arvioimaan suositeltuja hoitomuotoja eri tavalla, kuin akuutista sairaudesta kärsivä. Krooninen sairaus, kuten Menieren tauti, voi olla ennalta arvaamaton oireiden vaikeudessa, kestossa ja toimintakyvyn heikkenemisessä. Krooniseen sairastamiseen liittyy paljon stressiä - joko se edeltää sairastumista tai on sairastumisen seuraus. Ihmiset, jotka pystyvät käsittelemään stressiä, oireilevat vähemmän ja heidän elämänlaatunsa on parempi. Meditaatio helpottaa elämää, sairastettaessa kroonista tautia. On osoitettu, että meditaatio vähentää ahdistusta, helpottaa kipua, parantaa keskittymiskykyä, parantaa mielentilaa, itsetuntoa ja yleisestikin vähentää oireiden vaikutuksia.

Opi meditoimaan!

Meditaation tarkoituksena on purkaa tapahtuma ja siihen liittyvän tunne-elämän välinen yhteys. Meditaatio *pyrkii hiljentämään ainaisessa kuohunnassa olevat tunteet* ja rauhoittamaan mielen. Ihminen ei enää reagoi ahdistuksella itse tapahtumaan ja siihen liittyviin muistikuviiin.

On mahdotonta välttää kaikkea elämäämme sisältyvää stressiä; sinun tulisi ymmärtää, että kaikki stressi ei ole haitallista. Mistä tahansa syystä stressaannutkin, sinun tulee ymmärtää, että tärkein tekijä stressin kokemisessa on se, millä tavalla sinä reagoit siihen. Sinä valitset tavan! Normaaliin elämään sisältyy stressiä.

Meditaatiossa keskitytään nykyhetkeen ja paikkaan, jotta meditoija ei analysoisi ja kritisoi asioita. Siinä vältetään ajatuksia tulevaisuudesta ja menneestä. Kiinnittämällä huomio nykyisyyteen, meditoija havaitsee sisäisiä ja ulkoisia asioita, joihin liittyy myös oma alitajunta. Meditaatiossa mieltä ohjataan sellaiseen suuntaan, että jatkuva kommenttien ja analyysien virta poistuu tai vähenee, ja että mieli havaitsee asioita analysoimatta niitä, tai kokematta niitä kielteisinä. Ajatuksista tulee huomioita ilman niihin liittyviä puutteita ja kielteisiä mielikuvia. Meditoijan mieleen tulee asioita ilman syvällisempää harkintaa. Meditoija voi vapaasti seurata elämää ympärillään kritisoidumatta sitä ja jäämättä vastuulliseksi kommentteista.



Miksi meditaatio auttaa?

Meditaation avulla pyritään poistamaan kuulonaleneman seurauksena syntynyt kielteinen asenne, väärä ongelman lähestymistapa ja itseluottamuksen puute, ja antamaan sinulle todellisemman näkökannan.

Ohjatut meditaatio eroaa traditionaalisesta hoidosta siksi, koska meditaatiossa henkilöllä itsellään on aktiivinen rooli ja hän haluaa parantua ja löytää itse oman ratkaisun ongelmaansa. Kun henkilö on tehnyt meditaatiota 10 kertaa, hän alkaa yleensä ymmärtää mitä meditaatio voi olla. Kun

meditaatiota on tehnyt 100 kertaa, osaa meditaation teknisen suorittamisen. Kun on meditoanut 1000 kertaa, oppii havaitsemaan kuulonalennuksen ja ahdistuksen välisen yhteyden. Kuulonalenemasta on tullut osa "minä-tunnetta", eikä se enää häiritse eikä haittaa.

Meditaatio

- "Mielen rauha" antaa mahdollisuuden ajatusten harhailuun, ilman että arvostelemme tekemisiämme. Kohdistamme ajatuksemme tähän hetkeen ja siinä olemiseen.
- Auttaa havaitsemaan tuhoisia ajatuksia
- Tutkimus osoittaa, että meditaatio kehittää uusia hermoyhteyksiä - samalla tavalla kuin lihasharjoitus parantaa kuntoa. Davidson ym. 2005.
- Katkaisee muodostuneen hermoradan fyysisen tuntemuksen ja ajatusten, tunteen ja käyttäytymisen välillä.

Valmistaudu meditaatioon!

Meditaatiota ei tarvitse tehdä hiljaisessa huoneessa, tiettyyn aikaan, tai aloittaa hengitysharjoituksin. Kukin voi oppia meditoimaan havainnoimalla tietoisesti ympäristöään ja välttämään ajatusten tavanomaista taipumusta kommentoida ja argumentoida tapahtumia. Henkilö voi meditoida kävellessään luonnossa, tai pestessään astioita. Tavanomaista kommentointia tulee välttää kuten: "Toivon, ettei enää tarvitsisi kävellä pitempään" tai "Toivon, ettei tiskaaminen olisi näin tylsää ja saippua ei kuivattaisi näin paljon käsiäni". Meditaatiossa havaitaan nämä tapahtumat, mutta vältetään analysointia ja kommentoimista. Ikävä ja tylsä tiskaaminen muuttuu silloin: "Lämmin vesi muodostaa yhdisteen tiskiaineen kanssa, jotka yhdessä poistavat rasvan lautasten pinnalta ja auringon varjot heijastuvat pitkinä lautasten valkoiseen posliiniin". Tapahtumassa "tiskaus" ei ole tylsää, vaan se on ketju, toinen toisiinsa liittyviä toimintoja, jolla saippua ja vesi yhdistyvät lautaseen. Kukin toiminta, jossa tarkastellaan tietoisesti tapahtumaa, muodostaa osan meditaatiota.

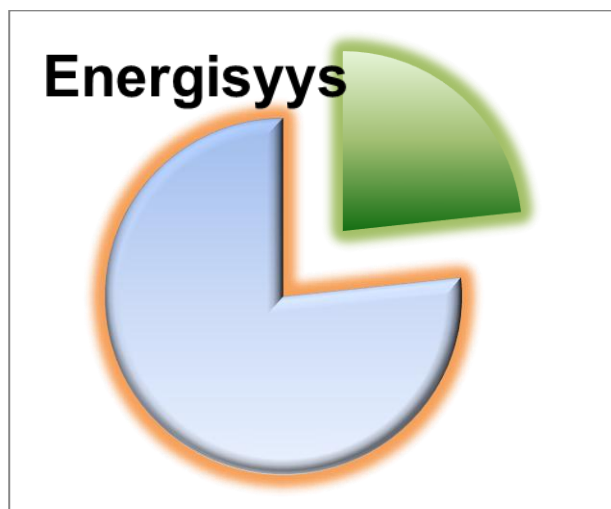
Internetistä löydät omalle kustannukselle sopivan meditaatio opetuksen
"www.helsinkimeditaatio.org"

SCREEN

Tarvitsetko ohjausta meditaatioon?

Käytännössä meditaatio vaatii alussa ajan ja paikan. Sen ymmärtäminen on vaikeaa ja sen avautumiseen tarvitaan ohjausta. Aloittelijan on hyvä varata rauhallinen paikka ja aikaa. Hän voi aloittaa meditaation juomalla lasillisen kylmää vettä. Hän voi istua tuolilla tai maata patjalla. Seuraavaksi hän hengittää palleahengityksellä rauhallisesti sisään ja ulos seitsemän kertaa. Kunkin sisään ja uloshengityksen aikana hän laskee seitsemään ja on tietoinen hengitystapahtumasta. Mikäli ajatukset karkaavat ja alkavat miettiä muita asioita, hengitysharjoitukset aloitetaan alusta. Kun annat ajatusten harhailla, analysoimatta niitä tai tuomitsematta mitään.

9. Istunto. Menetelmiä uupumuksen voittamiseksi



**Energisyyden lasku selittää 7%
kuulon aleneman haitasta**

SCREEN

Miten opit itse vähentämään kuulonaleneman aiheuttamaa haittaa?

Kysyimme Meniren tautia sairastavilta henkilöiltä, miten he itse voivat vähentää oireiden haittaa. Selvitimme tämän jälkeen, miten ne vaikuttavat kommunikointiin ja siitä selviämiseen.

Ihmiset kokivat hyviksi, yleisesti havaittuja keinoja, kuten niskan ja kaulan hierontaa, urheilua, kohtauksia aiheuttavien tekijöiden välttämistä, lääkitystä, luonnon lääkkeiden käyttöä, tinnitus maskerin käyttöä, taustamelun välttämistä jne. Kuitenkin vain kaksi näistä menetelmistä oli tilastollisesti yhteydessä tinnituksen haitan vähenemisen kanssa. Ne olivat liikunta ja apuvälineiden käyttö, kuten kuulolaitteen.

Vähennä kuulo-ongelmien aiheuttamaa stressiä!

Kysyimme myös Meniren tautia sairastavilta henkilöiltä, miten he itse voivat vähentää oireiden haittaa. Kaksi tekijöistä oli merkittäviä potilaille, toinen liittyi oman asenteen muuttamiseen ihmisten kanssa keskusteltaessa ja toinen uusien arvojen soveltaminen työssä. Kummassakin tapauksessa on kyse asenteen ja odotuksien muutoksista. Sinun tulisi opetella kuuntelemaan paremmin ja muuttamaan ongelmalliset kuunteluolosuhteet. Ihmiset ymmärtävät huonoa kuuloasi. Älä odota, että teeskentelemällä ja eristämällä itsesi työkavereista, pääsisit eroon ongelmista. Ole avoin ja muuta asennettasi. Etsi aikaa tehdä se. Hanki itsellesi sopiva urheilulaji. Urheilu voi olla se väline, joka auttaa sinua muuttamaan asenteen. Aloita tänään. Liiku säännöllisesti! Älä eristä itseäsi!

10. Istunto. Luo positiivinen asenne kuulolaitteen käytölle!

Hallitse muuttunut ääniympäristö

Mitä tehdä kun hiljainen ympäristö on liian hiljainen tai normaali ympäristö liian äänekkäs? Älä murehdi sitä. Sisäkorva sopeutuu ympäristöön ja tekee työnsä. Menieren taudissa potilas voi yleensä kahden vuoden kuluessa sietää normaalia ääniympäristöä ja käyttää kuulolaitetta ilman ääniherkkyyden aiheuttamia ongelmia. Ole sitkeä! Joskus muusikot käyttävät muusikon kuulonsuojaimia ja ne ovat hyödyllisiä. Korvan ääniherkkyys tulee poistumaan hitaasti.

Sanojen erotuskyky paranee oppimisen ja aivojen mukautumisen myötä

Aivot muokkautuvat ja oppivat uusia asioita iästä riippumatta. Myös sanojen erottelukykyä voi oppia siten, että kuulet sanat oikein vuoden kuluessa.

Ajattele, että tämä oppiminen on kuin uuden kielen opettelua. Aluksi sanastoa lukiessasi et ymmärrä niitä lainkaan. Hitaasti opettelemalla ja toistamalla sanoja alat pikku hiljaa ymmärtää niiden merkityksiä ja eroja. Aivot, ei korvat, tekevät kielestä merkityksellisen. Varaa aikaa noin vuosi, jotta opit parantamaan sanojen erottelukykyä ja joka vastaa perussanaston oppimista uudesta kielestä.

Kun korvan karvasolut kärsivät, aivojen hermosolut ottavat vastuun sanojen erottelusta. Kestää noin vuoden kuulokojeen kanssa, että aivosolut alkavat toimia sanojen erottelussa. Sinun tulisi harjoitella 8 tuntia joka päivä, kuuntelemalla kuulokojeellasi puhetta ja eri ääniä. Keskushermosto työllistää uusia hermopäätteitä, kasvattaa ja ottaa käyttöön uusia hermoja ja karvasoluja (kehittyvät uinuvista kantasoluista). Puheen tunnistus paranee ja alat huomata, että sinulla on vähemmän vaikeuksia kuulokojeen kanssa seurustellessa.

Brain Plasticity



Aivojen plastisiteetti parantaa sanojen erotuskykyä ja ääniherkkyyttä kuulolaitteen kanssa

Vaatii aikaa ja harjoittelua, jotta totut kuulolaitteeseen. Aivojen tulee sopeutua hyväksymään muutokset ääni-ympäristössä Sinun aivosi ottaa osan vastuusta sisäkorvassa tässä tehtävässä. Tämä on kuin opettelisi uuden kielen. Ajan myötä ääniherkkyys myös paranee.

Huulilta lukeminen parantaa kanssakäymistaitojasi!

Huulilta lukemisen taito lisää uusia elementtejä kuulemiseen. Varmista ensin, että kuuloa parantavat apuvälineesi ovat ajanmukaiset ja toimivat kunnolla. Jos sinun näköäsi ei ole tarkastettu vähään aikaan, on hyvä testata näkösi. Oikeanlaiset lasit, on helpoin tapa parantaa huulitalukemisen taitoa. Sinun kykysi lukea huulilta voidaan mitata, mutta tämä yleisesti tehdään vain silloin, kun puheen tunnistaminen on heikkoa. Huulitaluvun mittaamiseen on olemassa monia erilaisia testejä.



Huulilukeminen on tärkeä menetelmä parantamaan puheen tunnistusta ja poistamaan kuulon menetyksen aiheuttamia vaikeuksia. Hyvin harva ihminen kuitenkin pystyy keskustelemaan pelkästään huulilukemisen kautta - on tärkeää yhdistää, sekä kuulon, että näön välittämä informaatio.

Ei ole olemassa helppoa tapaa oppia lukemaan huulilta. Me kaikki teemme sitä tiedostamattamme ja on tärkeää oppia ja parantaa kykyäsi käyttää menetelmää tehokkaasti. Joten, pidä esimerkiksi huolta siitä, että puhuessasi toiselle olet kasvokkain hänen kanssaan ja että näet hänen kasvonsa hyvin. Huulilukemiseen ei kuulu vain huulet. Kasvot, ilmeet, liikkeet, ruumiinkieli ja asennot antavat tärkeitä vihjeitä siitä, mitä ihminen on sanomassa, sekä auttavat erityisesti puheen merkityksen ymmärtämisessä. On tärkeää, että valitset paikkasi niin, että valo kohdistuu kumppanin kasvoille, ei omillesi. Rohkaise häntä puhumaan hitaasti. Älä salli puhetta, tupakkaa tai purukumia suusta, koska ne häiritsevät puheen tuottamista.

Jotkut ihmiset yrittävät auttaa tekemällä ylikorostettuja huulen liikkeitä. Tästä on kuitenkin enemmän haittaa ja heitä tulisi rohkaista artikuloimaan sanansa normaalisti.



Walesilainen ‘Kuuleva hevonen’ joka varoittaa ratsastajaa tulevista vaaroista, kuten moottoripyöristä ja mönkijöistä.

Kuulon menettämisen psykososiaaliset puolet

Kuulon menettämiseen liittyy myös se, miten läheisesi asennoituvat kuulo-ongelmaasi, ja myös miten sinä asennoidut kuulon menetykseen. Usein asenteet ilmenevät eri tilanteiden hallintana.

Lähimmäistesi asenne liittyy siihen, miten he tukevat sinua. Myös eläimet voivat olla läheisiäsi. “Koulutetut” kuurojen koirat” ovat olleet ”muodissa” jo jonkin aikaa, joskin monet perhekoirat ilmaisevat automaattisesti, jos joku on ovella tai puhelin soi. Kun olet harrastustoiminnan piirissä, esimerkiksi ratsastamassa, ne voivat varoittaa, jos uhka lähestyy.

Oma asenteesi kaikkeen mitä teet ja harrastat, vaikuttaa siihen mitä voit tehdä. Saatat haluta apua helpottamaan kanssakäymistä, mutta sinulla on ehkä ollut huonoja kokemuksia aikaisemman

kuulokojeen käytöstä. Voit haluta apua kuulosi kanssa, vaikka kuulo ei olisikaan pääongelma harrastuksen estymisessä. On tärkeää tehdä selväksi itselleen oman asenteen ja sen aiheuttamat rajoitukset.

Kommunikointi

- Kuuloaisti
- Näköaisti
- Puheen ja kielen tuottaminen
- Käsielein kommunikoiminen
- Sanattomat kommunikaatiotaidot
- Muut taidot

Miksi kuulonalenemalla on niin suuri vaikutus elämään?

Vaikka kuulonalenema onkin yksi pääoireista terveydentilan diagnoosissa Menieren taudista, kirjallisuudessa on hyvin vähän tietoa kuulonalennuksen aiheuttamista ongelmista. Olemme tutkineet yli 700 Suomen Meniereliiton jäsentä, jotta ymmärtäisimme kuulonalennuksen vaikutuksia ja sen aiheuttamia rajoituksia, jokapäiväisissä toiminnoissa. Kuulonalenema vaikuttaa siihen mitä voit tehdä ja mitä sinä yleensä teet. Ihmiset joilla on kuulonalenema, eivät halua osallistua erilaisiin tapahtumiin, koska seurustelu on kiusallista. Television katselu ei tunnu hyvältä ja konsertit voi olla kidutusta. Potilaan mielenkiinto kapenee ja aktiviteetit rajoittuvat. Asiat joita haluat tehdä, ei ole enää tunnu sopivilta sinulle. On myös tiettyjä asioita, joita et voi tehdä. Voimakkaat äänet televisiossa koskevat ja sinä vähennät television kuuntelua; ruohon leikaaminen ei ole enää mahdollista, koska moottorin ääni on liian kova; matkustelu ei ole enää jännittävää ja sinun työkyky saattaa olla uhattuna. Yhdessä muiden oireiden kanssa, Menieren tautissa kuulonalenema voi johtaa huonompaan elämänlaatuun.

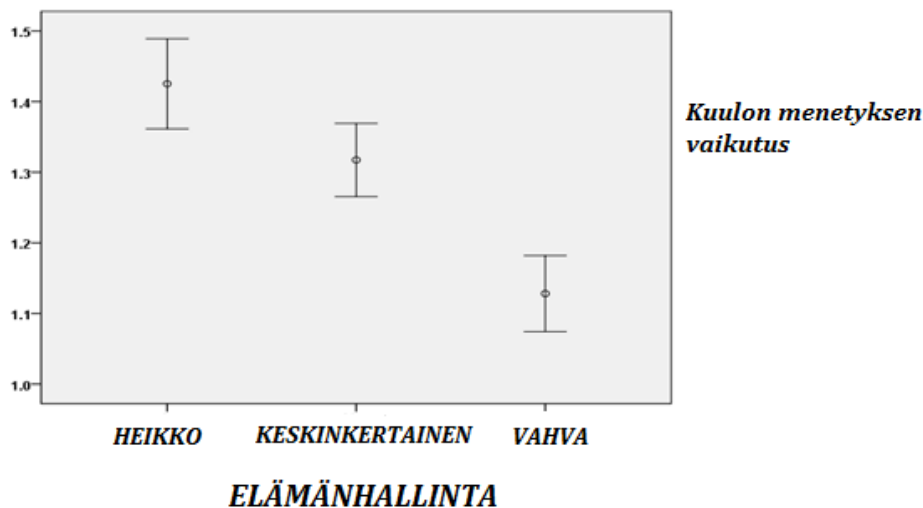


Menieren taudissa syy kuulon vajaatoimintaan on vaurio karvasoluissa. Tunne reaktiot ovat toissijaisia!

Kuinka persoonallisuutesi vaikuttaa kuulokojeen käyttöön?

Persoonallisuuteen vaikuttaa, sekä perinnölliset tekijät, että ympäristön vaikutukset. Persoonallisuuden piirteesi kehittyvät lapsuudessasi ja muodostavat perustan sille, kuinka reagoit eri tilanteissa. Kanadalainen Antonovsky tutki 1987 persoonallisuuden piirteiden vaikutusta, miksi osa henkilöistä selvisi hengissä keskitysleirin kauheuksista II maailmansodan aikana. Hänen tutkimustuloksensa osoittivat, että persoonallisuuden piirteet olivat yksi tärkeimmistä tekijöistä selittämässä heidän selviytymistään. Persoonallisuuden piirteet ovat myös hyvin tärkeitä, sairaudesta selviämisessä. Persoonallisuuden piirteiden muuttaminen aikuisuudessa on hyvin vaikeaa, ehkä jopa mahdotonta.

Vaikka persoonallisuuden muuttaminen on vaikeaa, reaktiotasi sairauteen voidaan muuttaa positiivisella ajattelulla. Kuulon menetys voi olla positiivinen asia, kun voit muokata ääntä, joka miellyttää sinua. Yksi potilas esimerkiksi esitti, ettei kuullut asioita, joita ei oikeasti halunnutkaan kuulla. Eräs potilas sanoi, ettei häntä enää häiritse liikenteen melu. Sinun tulisikin katsoa positiivista puolta kuulo-ongelmissa.



Kuva asenteen merkityksestä siihen, miten vaikeana sairaus koetaan. Persoonallisuus on luokiteltu siten, että ”voimakas” kuvaa hyvää asennetta, ”medium” kohtalaista asennetta ja ”weak” heikkoa asennetta. Heikon asenteen omaavat henkilöt kokivat Menieren taudin olevan merkittävästi haittaavampi.

Asenne on tärkeä!

Pohdi nyt mahdollisuutta, ettei kuulon menettäminen ole yhteydessä tunne-elämään. Sinulla on kuulemisessa ongelmia, mutta nämä eivät saa aiheuttaa tunnereaktioita, vaan pikemminkin herättää

positiivisia ajatuksia, kuten edellisissä esimerkeissä. Positiivisen asenteen ottaminen on yksi keskeinen avaintekijä kuulo-ongelmista selviytymiseen. Kuulovaikeuksien kanssa pärjääminen on harjoittelun arvoista. Harjoittelu muokkaa aivoja siten, että aivot oppivat uusia toiminta- ja käyttäytymismalleja. Näin kuulonalennuksen merkitys vähenee. Kuulo ja sen heikkeneminen ei ole enää uhka, hyvinvoinnillesi ja ei työllistä alitajuntaasi kuten ennen.

Oletko oppinut ajattelemaan positiivisesti?

Seuraavassa kyselyssä haluamme näyttää sinulle, kuinka positiivisiin asioihin keskittyminen voi vähentää kuulo-ongelmiasi. Tarkastele seuraavia kysymyksiä kuulon kannalta. Harkitse väittämien suhdetta kuuloosi ja mieti kuinka paljon ne koskevat sinua. Merkitse ne paperille ja keskustele vastauksista läheisesi kanssa.

SCREEN

Positiiviset asiat, jotka voivat olla tärkeitä sinulle kuulonalennuksen vuoksi?

| Tilanne / tiedot | Usein totta | Joskus totta | Harvoin totta | Ei koskaan totta |
|---|-------------|--------------|---------------|------------------|
| Menieren tauti ei ole läsnä koko ajan | | | | |
| Välini lähisukulaisiini ovat lähentyneet | | | | |
| Ystäväni ovat olleet hyvin kannustavia | | | | |
| Käytän huonoa kuuloa tekosyynä välttää riitoja | | | | |
| Olen oppinut elämään Meniere taudin kanssa. | | | | |
| Haluni auttaa muita terveysongelmaisia ihmisiä on kasvanut | | | | |
| Vaikeudet ovat opettaneet minut ajattelemaan positiivisesti | | | | |
| Meniere-yhdistyksestä olen saanut uusia ystäviä | | | | |
| Olen tullut läheisemmäksi perheelleni | | | | |
| En häiriinny enää äänistä nukkuessani yöllä | | | | |
| Olen saanut paljon tietoa Meniereyhdistykseltä | | | | |
| On olemassa monia pahempiakin tauteja | | | | |
| Asiat voisivat olla pahemminkin | | | | |
| Olen tietoinen siitä, että muut aistini (kuten näkö, tunto, haju) ovat tarkentuneet | | | | |
| Olen oppinut kiihuhtamaan hitaasti | | | | |
| Muiden samankaltaisia ongelmia kokeneiden ihmisten tapaaminen on auttavaista | | | | |
| Olen oppinut sanomaan Ei | | | | |
| Voin valita, mitä tehtäviä haluan tehdä (kuten kiipeily, ikkunoiden pesu) | | | | |
| Sinä et kuole siihen | | | | |

Kaikki positiiviset asiat eivät ole tärkeitä

Eri ihmisille on eri asiat tärkeitä. Joillekin ihmisille vähäinen uni aiheuttaa ongelmia seuraavana päivänä töissä. Jotkut taas voivat kärsiä keskittymiskyvyn ongelmista. Samat asiat koskevat myös positiivisia asioita. Eri asioilla on erilainen tärkeysjärjestys ja arvo eri ihmisille. Mieti mikä on tärkeää sinulle, luodaksesi positiivisen asenteen kuulo-ongelmiin. Listaa seuraavat positiiviset kokemukset tärkeysjärjestykseen, aloittaen tärkeimmästä numerolla 1, ja seuraavaksi tärkein positiivinen kokemus numerolla 2 jne.

| |
|--|
| Tilanne / tiedot |
| Menieren tauti ei ole läsnä koko ajan |
| Välini lähisukulaisiini ovat lähentyneet |
| Ystäväni ovat olleet hyvin kannustavia. |
| Käytän huonoa kuuloa tekosyynä välttää riitoja. |
| Olen oppinut elämään Meniere taudin kanssa. |
| Haluni auttaa muita terveysongelmaisii ihmisiä on kasvanut. |
| Vaikeudet ovat opettaneet minut ajattelemaan positiivisesti |
| Meniere-yhdistyksestä olen saanut uusia ystäviä. |
| Olen tullut läheisemmäksi perheelleni. |
| En häiriinny enää äänistä nukkuessani yöllä. |
| Olen saanut paljon tietoa Meniereyhdistykseltä. |
| On olemassa monia pahempiakin tauteja. |
| Asiat voisivat olla pahemminkin. |
| Olen tietoinen siitä, että muut aistini (kuten näkö, tunto, haju) ovat tarkentuneet. |
| Olen oppinut kiiruhtamaan hitaasti. . |
| Muiden samankaltaisia ongelmia kokeneiden ihmisten tapaaminen on auttavaista. |
| Olen oppinut sanomaan EI. |
| Voin valita, mitä tehtäviä haluan tehdä (kuten kiipeily, ikkunoiden pesu). |
| Sinä et kuole siihen. |

Jotkut positiivisista puolista on yleisempiä kuin toiset!

Kiitos valinnastasi ja osallistumisestasi kuulo-ongelman hallintaan. Selviytyminen kuulo vaikeuksista vaatii energiaa ja kovaa työtä.

Alhaalla oleva taulukko esittää positiivisia puolia, joilla on merkitystä kuulo-ongelmien voittamiseen. Nämä persoonalliset piirre muutokset ja asenne parantaa elämänlaatua noin 20 %. Tämä on jotain, mitä kannattaa harjoitella!

| |
|---|
| Tärkeimmät asiat |
| Olen oppinut elämään Meniere taudin kanssa |
| Haluni auttaa muita terveysongelmaisii ihmisiä on kasvanut. |

| |
|---|
| Menieren tauti ei ole läsnä koko ajan |
| Olen tullut läheisemmäksi perheelleni. |
| Vaikeudet ovat opettaneet minut ajattelemaan positiivisesti |
| Ystäväni ovat olleet hyvin kannustavia |
| Käytän huonoa kuuloa tekosyynä välttää riitoja |

Positiivinen asenne on opittavissa!

Seuraava taulukko näyttää muutamia positiivisia kokemuksia ihmisiltä, jotka olivat oppineet selviytymään kuulovaikeuksista. Sen antaa esimerkin siitä, kuinka kuulonalenemasta voi tulla osa elämääsi.

| |
|---|
| Minua ei häiritse yölliset liikenne äänet, kun yritän nukkua |
| Olen oppinut lukemaan huulilta |
| En kuule vaimoni moitteita |
| Tunnen sympatiaa ja halua auttaa muita ihmisiä kohtaan joilla terveysongelmia |
| Teeskentelen etten kuulut, jos ihmiset pyytävät minua tekemään asioita, joista en pidä |

11. Istunto. Miten parannat keskittymiskykyäsi?

Muistia voi harjoitella

Kun yrität kuunnella, havaitset, että et pysty keskittymään viestiin. Kuulonalenemaan liittyvät keskittymisvaikeudet ovat yleisiä. Ajatukset harhailevat toistuvasti muihin asioihin ja se aiheuttaa turhautumisen. Lukeminen, päätetyö ja jopa ohjelman katselu häiriintyy. Työn tekemisessä ilmenee ongelmia, koska unohdat mitä olet juuri tehnyt, teet virheitä toistuvasti, etkä pysty keskittymään olennaiseen. Tämä etäännyttää sinut työstäsi ja harrastuksistasi. Keskittyminen on tärkeää useimmista tehtävistä suoriutuessa.

Luo itse suotuisa työympäristö!

Voit oppia hallitsemaan tilanteita ja palauttamaan keskittymiskykyäsi poistamalla häiritsevät tekijät, olkoonpa ne kuulo vaikeuksien tai joidenkin muiden tekijöiden aiheuttamia. Valitse hiljainen, rauhallinen ja keskeytys-vapaa työskentely-ympäristö. Varo kuitenkin, ettei työympäristö ole liian rauhallinen tai hiljainen, jotta pysyt hereillä..

- Pidä huolta siitä, että olet fyysisesti hyvässä kunnossa. Kun teet työtä ja yrität keskittyä.
- Vältä väsymystä, nälkää tai muuta sairauden oireita, työskennellessäsi vaativien asioiden kimpussa.

- Pidä säännöllisiä taukoja ja palkitse itseäsi, kun olet saattanut jonkun työvaiheen päätökseen.
- Pyri aktiiviseen työskentelyyn ongelmien parissa. Tee muistiinpanoja, järjestele tietoa ja tee kysymyksiä

Ole armollinen itsellesi!

Vaikka useimpia näistä menetelmistä ei voi käyttää työpaikalla tai koulutuksessa, älä pelkää käyttää niitä esimerkiksi lukiessasi kirjaa, omaksi nautinnoksesi. Ole armollinen itsellesi ja harjoittele menetelmiä. Opit vähän kerrallaan hallitsemaan keskittymiskykyäsi. Keskittymiskykyysi ja työtehosi paranevat pikku hiljaa.

.

12. Istunto. Kuulopolun kulkeminen loppuun asti – voita kuuloesteet!

Mitä itse voit tehdä?

Olet suorittanut useita istuntoja, joissa käsitellään menetelmiä, miten selvittää kuulo-ongelmista ja niiden mukana tuomista seurannaisoireista. Olet edistynyt ja tehnyt hyvin harjoitustyösi. Muista, että tullaksesi toimeen kuuloalennuksen kanssa, se vaatii aikaa ja harjoittelua – puhumme kuukausista mieluummin kuin viikoista. Mutta, kun olet asettanut päämääräsi, pystyt saavuttamaan sen. Palauta mieleesi pohtimasi ratkaisut alla oleviin kysymyksiin.

Olet asettanut seuraavan päämäärän itsellesi. _____

Opettele positiiviseksi?

Olet valinnut seuraavat positiivisen ajattelun keinot:

1. _____
2. _____
3. _____

Keskity ongelman ratkaisuun?

Olet myös miettinyt, mitkä ovat pahimmat ongelmasi. Niitä ovat:

1. _____
2. _____
3. _____

Anna lähimmäisesi auttaa?

Muista, että kuulonalennus voi vaihdella ja vaihteluun liittyy suuri määrä epävarmuutta itsesi kannalta. Taistele ahdistumista vastaan, kehitä itsestäsi vahvempi henkilö. Käytä hyväksesi sitä apua, jota lähimmäisesi ja ystäväsi sinulle antavat. Opi ajattelemaan positiivisesti. **Saavutat päämäärän.** Hyvää matkaa!

Tulevaisuuden hoito on täällä, ennen kuin ehdit kuvitellakaan. On olemassa useita menetelmiä, joita lääkärit tutkivat parantaakseen kuuloa. Näitä ovat kasvutekijät, geeniterapia, nanorobotit, sisäkorvaistuke ja kantasolusiirteet. On vain ajan kysymys, milloin näitä hoitoja aletaan antaa kuulon parantamiseksi.

