

**Kansainvälinen FINGER – tutkimus on osoittanut hoitamattoman heikentyneen kuulon olevan yksi muistisairauden riskitekijöistä.**

# I—a-da-a—a-ville ja —erro —uulumie-! Jo-o mö— i on —alvi-eloilla?

**Otsikkoo ”Istahdapa kahville ja kerro kuulumiset! Joko mökki on talviteloilla?” taitaa olla aika vaikea ymmärtää, vai kuinka? Tiesitkö että noin joka toisella 70 vuotta täyttäneistä kuultu puhe voi kuulostaa tuolta? Kyllä, luit oikein.**

**K**uuloviat ovat väestöme yleisimpiä terveyspulmia. Tutkimukset osoittavat, että 65-vuotiaista noin 40 prosentilla kuulo on jonkin verran heikentynyt ja yli 75-vuotiaista jo jopa kahdella kolmesta on ikään liittyvää kuulonalenemaa eli niin sanottua ikäkuuloa.

Ikäkuulo vaikuttaa ennen kaikkea kykyyn kuulla puhetta sekä vaikeuttaa sanojen erottelukykyä. Varsinkin korkeat konsonantit k, t, p, s ja h voivat olla hankala erottaa ja kuulla puheesta. Myös muita korkeita ääniä kuten heinäsiirakan sirtystä, lintujen laulua tai jopa lastenlasten puhetta voi olla hankala kuulla. Tätä kuulon heikentymistä ei välttämättä edes itse huomaa, sillä kuulo heikkenee hiljalleen jopa vuosikymmenten ajan.

Kansainvälinen FINGER – tutkimus on osoittanut hoitamattoman heikentyneen kuulon olevan yksi muistisairauden riskitekijöistä. Joutuessamme heikentyneen kuulon takia jatkuvasti pinnistelmään kuullaksemme ääniä tai puhetta, meidän voimavaramme ja jaksamisemme eivät enää riitä kuulemamme mieleen painamiseen, saati muistamiseen. Huomaamme esimerkiksi kerhotapaamisen jälkeen olevamme aivan poikki ja toteamme kotona, ettei mitään jäänyt mieleen kuulemasstamme.

Tutkimukset osoittavatkin, että mikäli heikentyntä kuuloa ei lähdetä kuntouttamaan kuulokojeilla, voi aivoissamme tapahtua muutoksia. Aivomme laiskistuvat äänien kadotessa, mikä vaikuttaa kykyymme käsitellä ja vastaanottaa

tietoa kuulon avulla. Muutokset näkyvät puheen ymmärtämisen, kommunikaation ja yleisen havaintokyvyn pulmina. Pelkällä kuulokojeen käytöllä siis itseasiassa vahvistetaan merkittävästi omaa aivoterveysttä ja tiedonkäsittelyä.

## Milloin kannattaa mennä kuulontutkimuksiin?

Kuulo on ensisijainen vuorovaikutus- ja kommunikaatio- aistimme ja ensimmäiset hälytysmerkit kuulon heikentymisestä ovatkin haasteet juuri vuorovaikutus- ja asiointitilanteissa. Ryhmätilanteissa puheen seuraaminen on hankalaa, television äänenvoimakkuus kasvaa huomaamatta ja ostostilanteessa ei saada selvää paljonko ostokset maksavat. Usein läheiset huomaavatkin kuulon muutokset aikaisemmin kuin asiaan itse kiinnittää huomiota.

Jos huomaa kuulonsa heikentyneen niin, että se vaikuttaa omaan arkeen, kannattaa hakeutua kuulontutkimukseen pyytämällä siihen lähetettävä omalta terveysasemaltaan. Sieltä asiakas tarvittaessa ohjataan eteenpäin erikoissairaanhoidon tarkempiin tutkimuksiin ja kuulokoje-sovitukseen. Julkisen terveydenhuollon kautta saadut kojeet ovat käyttäjälleen maksuttomat.

## Miksi kuulokojetta kannattaa käyttää?

Kuten aiemmin todettiin, tarvitsemme kuuloamme kommunikaatioon, arkisiin askareihin ja ympäristön havaitsemiseen ja mikäli kuulomme on heikentynyt, vaikuttaa se mahdollisuuksiimme osallistua niin sosiaalisiin tilanteisiin kuin koko ympäröivään elämään. Osallistuminen ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat meille keinoja ylläpitää ja tukea aivoterveystämme.

Kuulokojeen tehtävänä on tukea kuuloa vahvistamalla

heikentyneitä ja hiljentyneitä ääniä. On tärkeä muistaa, että varsinkin alussa kuulokojeen vahvistamat äänet voivat tuntua uusilta ja erikoisilta, ennen kuin aivomme taas tottuvat kuulemaan niitä. Esimerkiksi lumen tai hiekan narskunta kenkien alla tai lehden sivun rapina voi ensimmäisinä päivinä kuulostaa jopa ärsyttävältä. Onneksi aivomme tottuvat uudestaan näihin kadonneina olleisiin ääniin kojeen käytöstä tulella normaali osa elämäämme.

## Tukea, toimintaa ja tietoa

Kuuloliiton paikalliset kuuloyhdistykset järjestävät vertaistukea ja toimintaa. Voit tarkistaa oman paikkakuntasi tilanteen osoitteesta [www.kuuloliitto.fi](http://www.kuuloliitto.fi). Löydät nettisivuilta myös Onko kuuleminen haastavaa -pikatestin, jolla voit helpposti seuloa omaa tilannettasi. Sivuilta löytyvät myös kuulokojeiden käyttöoppaat, joiden selkeillä ohjeilla kuulokojeen käyttöönotto ja huolto helppottuu.

## Muuta tukea

Olet ehkä huomannut tapahtumissa tulkkeja, jotka kirjoittavat esimerkiksi valkokankaalle kaiken puhutun? Kyseessä on Kelan myöntämä kirjoitustulkkauspalvelu, joka on tarkoitettu kuulovammaiselle, joka vammansa vuoksi tarvitsee tulkkausta asiointiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen, harrastukseen, virkistykseen, työhön tai opiskeluun. Kela korvaa tulkkauspalvelun lisäksi tulkkauksen liittyvät oheiskustannukset, kuten tulkin matkakulut. Tulkkauspalvelu haetaan Kelasta ja hakemuksen liitteeksi tarvitaan asiantuntijalausunto kuulovammasta ja tulkkauksen tarpeesta.

Tiina Ahonen ja Maarit Honkasalo  
Kuuloliiton Kuule ja muista -hankkeen asiantuntijat

## Muista!

- Kuulosta huolehtiminen kannattaa aina! Suojaa siis kuuloasi meluisissa tilanteissa.
- Puhdista korvasi apteekista saatavilla öljypohjaisella suihkeella. Korvaan ei saisi työntää mitään omaa kynnänpäätä pienempää esinettä!
- Kuulokojetta oppii käyttämään kuulokojetta käyttämällä. Käytä siis ahkerasti kojetta niin arjessa kuin juhlassa.
- Kiinnitä huomiota siihen, että puhut toiselle rauhallisesti ja selkeästi - näin varmistat, että keskustelukumppanisi varmasti kuulee sinut.
- Tuo rohkeasti esille, mikäli sinulla on hankaluuksia kuulla. Vastuu on myös kuulijalla!
- Kun kuulet, pystyt myös muistamaan.



Kuuloliiton Kuule ja muista -hankkeen asiantuntijat Tiina Ahonen ja Maarit Honkasalo. Kuva: Pasi Sauna-Aho.