

Raportti Kuuloliiton Tinnitus-kyselyn tuloksista

Annina Horto
Kuuloliitto ry
2022

Sisällys

1. Kyselyn toteutus.....	3
2. Perustiedot.....	3
3. Tinnituksen ääni ja aiheuttaja.....	3
4. Tinnituksen häiritsevyys ja hoito.....	5
5. Tinnituksen häiritsevyyttä vähentävät keinot.....	6
5.1 Kuormituksen vähentäminen.....	7
5.2 Uppoutuminen.....	7
5.3 Habituaatio.....	7
5.4 Muut keinot.....	7
6. Lopuksi.....	8

1 Kyselyn toteutus

Kuuloliiton Tinnitus-kysely toteutettiin toukokuussa 2022. Tavoitteena oli selvittää, miten yleistä tinnitus on ja minkälaisia keinoja ihmiset ovat löytäneet vähentääkseen sen häiritsevyyttä. Linkki kyselylomakkeeseen oli esillä verkkosivuillamme ja some-kanavillamme 13.-31.5.2022. Tietoa kyselystä levitettiin laajasti myös eri yhteistyötahojen kautta. Kyselystä toteutettiin ruotsinkielinen versio yhteistyössä Svenska hörsselförbundetin kanssa. Tämän raportin tuloksissa on yhdistetty molempien kyselyiden vastaukset. Kysely toteutettiin anonymisti, jolloin yksittäinen vastaaja ei ollut tunnistettavissa.

2 Perustiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 1013 ihmistä. Nuorimmat vastaajista olivat alle 20-vuotiaita ja vanhimmat yli 80-vuotiaita. Parhaiten edustettuina olivat 41-70-vuotiaat, jotka kattavat 64,1% vastaajista (taulukko 1). Vastaajista suurin osa, 72,2%, oli naisia (taulukko 2). Vastaajista 58,8 % koki tinnitusta aina, 21,8% usein, 16,4% joskus, 2,3% ei koskaan ja 0,7% vastaajista ei osannut sanoa (taulukko 3).

	Ikä	
	n	Prosentti
alle 20	45	4,4%
21-30	84	8,3%
31-40	116	11,4%
41-50	206	20,3%
51-60	251	24,8%
61-70	192	19,0%
71-80	105	10,4%
81-	14	1,4%

Taulukko 1

	Sukupuoli	
	n	Prosentti
Nainen	731	72,2%
Mies	268	26,4%
Muu	14	1,4%

Taulukko 2

	Koetko tinnitusta?	
	n	Prosentti
Aina	596	58,8%
Usein	221	21,8%
Joskus	166	16,4%
Ei koskaan	23	2,3%
En osaa sanoa	7	0,7%

Taulukko 3

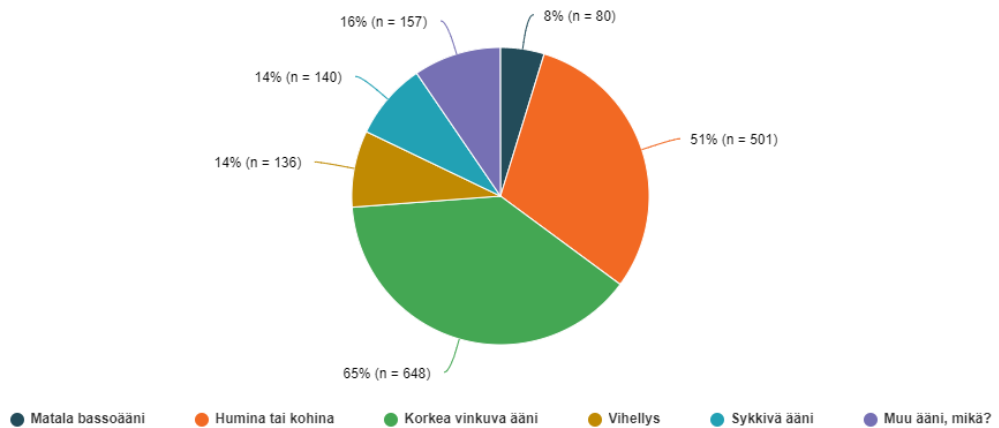
3 Tinnituksen ääni ja aiheuttaja

Vastaajia pyydettiin kuvailemaan kokemaansa tinnitusääntä (kuvaaja 1) ja sen häiritsevyyttä. Vastaajille annettiin tinnitusäänen kuvailuun eri vaihtoehtoja, joista pystyi valitsemaan yhden tai useamman. Lisäksi vastaajien oli mahdollista kuvailla tinnitusääntä avovastauksissa, jos mikään annetuista vaihtoehdoista ei sopinut omaan tinnitukseen tai vastaustaan halusi täsmentää.

Suurin osa (65%) vastaajista kuvaili tinnitusääntään korkeaksi vinkuvaksi ääneksi ja/tai huminaksi tai kohinaksi (51%). Myös avovastauksissa korostuivat korkeat äänet sekä erilaiset sirinän ja suhinan äänet. Tinnitusääntä kuvailtiin lisäksi mm. piippaukseksi, sähköiseksi, jyrinäksi ja metalliseksi. Osa vastaajista kertoi tinnituksen taajuuksien ja korkeuksien vaihtelevan.

4. Miten kuvailisit tinnitus-ääntä? Jos ääni vaihtelee, voit valita useamman.

Vastaajien määrä: 990, valittujen vastausten lukumäärä: 1662

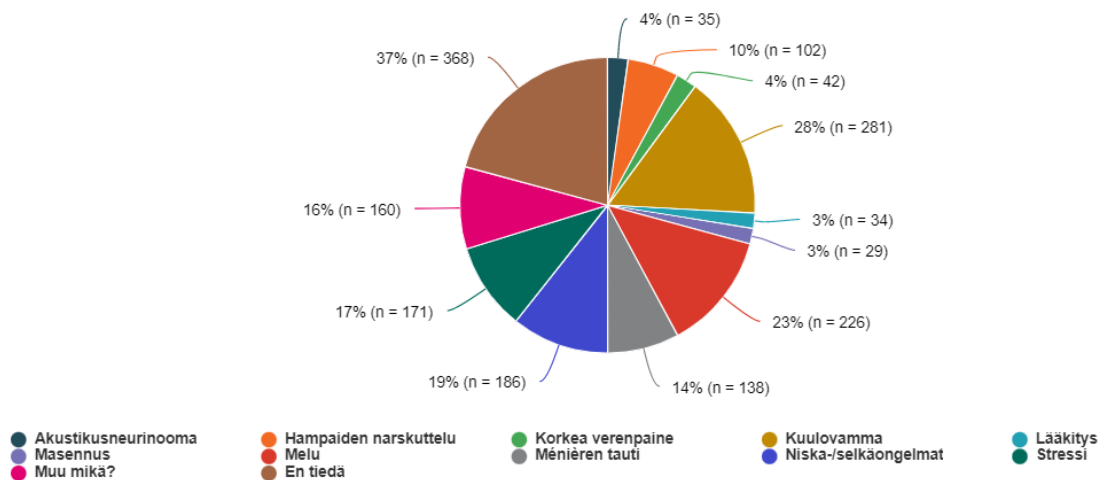


Kuvaaja 1

Vastaajilta kysyttiin monivalintakysymyksenä, tietävätkö he tinnituksensa mahdollisen aiheuttajan. Suurin ryhmä, 37% vastaajista ei tiennyt tinnituksensa aiheuttajaa (kuvaaja 2). Toiseksi eniten valintoja sai kuulovamma, jonka tinnituksensa aiheuttajaksi nimesi 28% vastaajista. Keskeisiksi aiheuttajiksi kyselyn vastauksissa nousivat myös melu (23%), niska- ja selkäongelmat (19%), stressi (17%) sekä Ménièreen tauti (14%). Vastaajista 16% valitsi muun. Avovastauksissa nousivat jo mainittujen stressin ja kuulovamman lisäksi esille mm. otoskleroosi, väsymys, migreeni ja korvatulehdus.

8. Tiedätkö tinnituksesi mahdollisen aiheuttajan? Voit valita useamman.

Vastaajien määrä: 990, valittujen vastausten lukumäärä: 1772

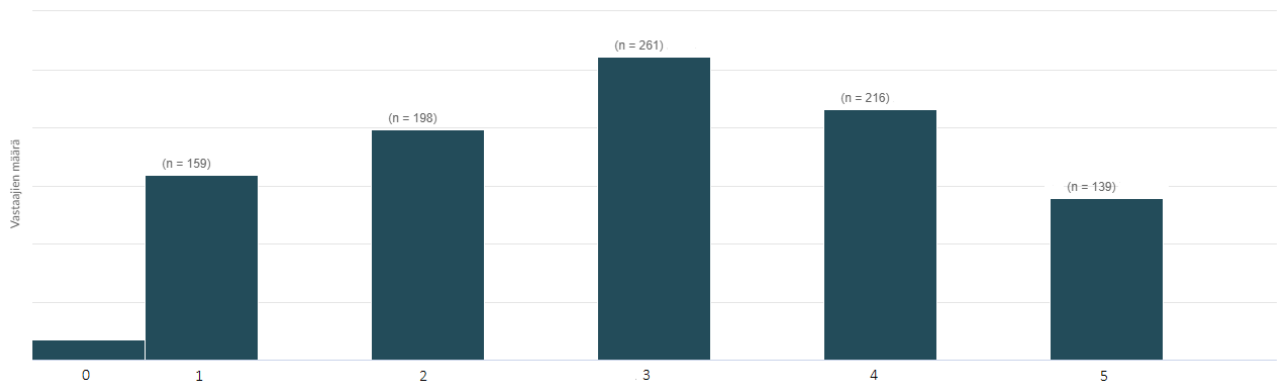


Kuvaaja 2

4 Tinnituksen häiritsevyys ja hoito

Tinnituksen häiritsevyys vaikuttaisi olevan kyselyn vastaajilla keskimäärin jokseenkin häiritsevää (kuvaaja 3). Heitä pyydettiin valitsemaan nollan (ei häiritsevää) ja viiden (erittäin häiritsevää, vaikuttaa jokapäiväiseen elämään) väliltä. Suurin osa vastasi tinnituksensa olevan kolmen tai neljän luokkaa, mutta toisaalta isompi osa piti sitä vähäisesti häiritsevänä, kuin erittäin häiritsevänä. Tämän lisäksi kertoivat, milloin tinnitus häiritsee heitä. Vastauksissa korostuivat odotetusti hiljaiset hetket, erityisesti ilta- ja yöaika sekä nukkumaanmeno. Myös stressi ja väsymys saivat useita mainintoja.

6. Kuinka häiritsevänä pääsääntöisesti koet tinnitusäänen?
0= ei häiritsevänä
5=erittäin häiritsevänä, vaikuttaa jokapäiväiseen elämään
Vastaajien määrä: 990



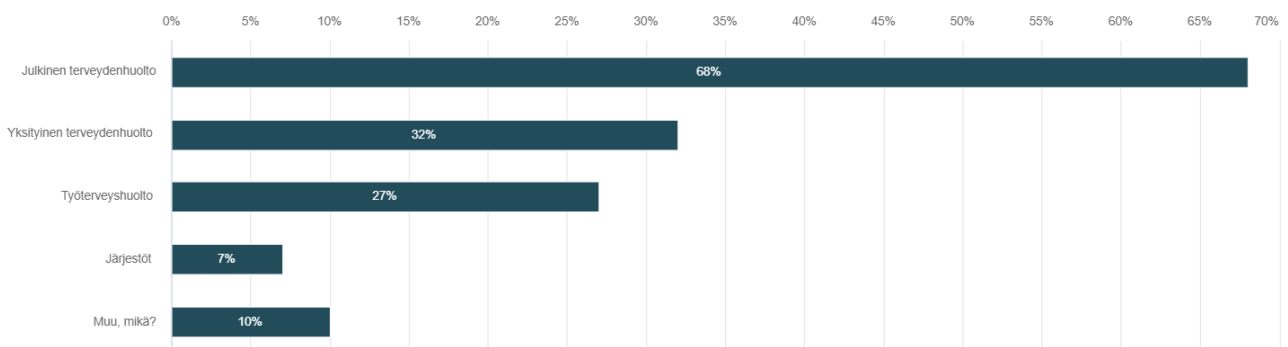
Kuvaaja 3

Hoitoa tinnitukseen oli hakenut 41% vastaajista. Avovastauksissa nousi esiin, että moni ei ollut edes yrittänyt hakea apua, koska oli siinä käsityksessä, ettei tinnitukselle voi mitään. Vastaava ajatus vallitsee joidenkin vastaajien mukaan myös terveydenhuollossa.

Apua hakeneista vain 18% koki saaneensa sitä. Vastaajista 35% ei kokenut saaneensa lainkaan apua tai tukea tinnituksensa hoidossa ja 47% koki saaneensa sitä melko vähän. Apua oli haettu ennen kaikkea julkisesta terveydenhuollosta, mutta myös yksityiseltä puolelta ja työterveyshuollosta (kuvaaja 4). Järjestöjen puoleen oli kääntynyt vajaa 30 vastaajaa ja avovastauksissa useampia mainintoja saivat lisäksi YTHS, tinnituskliniikka, hieronta ja Facebookin vertaistukiryhmät.

10. Jos vastasit kyllä, mistä olet hakenut apua?

Vastaajien määrä: 402, valittujen vastausten lukumäärä: 582



Kuvaaja 4

Eri paikoista apua hakeneiden ryhmien välillä tulokset vaikuttavat olevan samansuuntaisia sen suhteen, onko kokenut saaneensa apua (kuvaaja 5). Huomionarvoista on, että julkisesta terveydenhuollosta apua hakeneiden kohdalla keskimääräistä useampi on vastannut, ettei ole saanut lainkaan apua (41%), mutta toisaalta harvempi, että on saanut melko vähän apua (42%). Jos vertaillaan kokonaisuudessaan apua saaneiden (erittäin paljon tai melko paljon -vaihtoehdon vastanneet) ja ei-saaneiden (melko vähän tai ei lainkaan) tulokset noudattelevat kaikilla ryhmillä kokonaiskeskiarvoa.

Missä määrin koet saaneesi apua/tukea tinnituksen hoidossa?

	Jos vasta... Julkinen t... 1: (N=259)	Jos vasta... Yksityine... 1: (N=117)	Jos vasta... Työterve... 1: (N=104)	Jos vasta... Järjestöt: 1: (N=27)	Jos vasta... Muu, mikä?: 1: (N=40)
Erittäin paljon (3%)	3 % N=7	5 % N=6	1 % N=1	0 % N=0	5 % N=2
Melko Paljon (15%)	15 % N=38	10 % N=12	18 % N=19	26 % N=7	20 % N=8
Melko vähän (47%)	42 % N=109	52 % N=61	53 % N=55	48 % N=13	48 % N=19
En lainkaan (35%)	41 % N=105	32 % N=38	28 % N=29	26 % N=7	28 % N=11
average	3.2	3.12	3.08	3	2.98

Kuvaaja 5

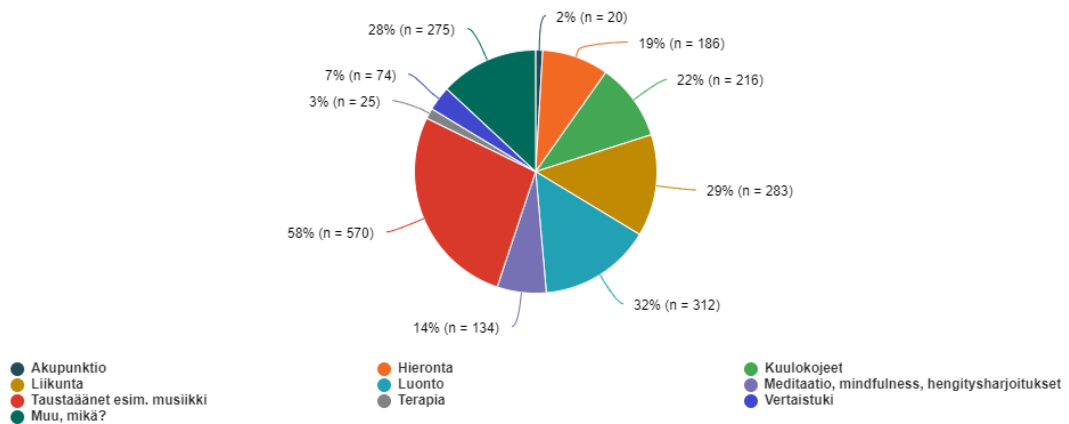
5 Tinnituksen häiritsevyyttä vähentävät keinot

Kyselymme tärkeä tehtävä oli löytää keinoja, joilla ihmiset ovat onnistuneet vähentämään tinnituksen häiritsevyyttä. Koska tinnituksen häiritsevyydessä on kyse aivojemme kokemuksesta, sen häiritsevyyteen voidaan vaikuttaa, vaikka tinnitusääntä itsessään ei tavallisesti voida poistaa.

Kysyimme, minkälaisen asioiden tai keinojen vastaaja kokee vähentäneen tinnituksen häiritsevyyttä (kuvaaja 6). Vaihtoehtoista sai valita useamman. Annettuja vaihtoehtoja olivat akupunktio, liikunta, taustäännet esim. musiikki, hieronta, luonto, terapia, kuulokojeet, meditaatio, mindfulness ja hengitysharjoitukset, vertaistuki sekä muu, mikä. Annetuista vaihtoehtoista eniten apua ihmiset olivat saaneet taustäänistä, jonka oli valinnut 58% vastaajista eli 570 vastaajaa. Sen jälkeen suosituimpia vaihtoehtoja olivat luonto (312), liikunta (283) ja muu (275). Yli 100 vastaajaa saivat myös kuulokojeet (216), hieronta (186) sekä meditaatio, mindfulness ja hengitysharjoitukset (134).

13. Minkälaisen asioiden/keinojen koet vähentäneen tinnituksen häiritsevyyttä? Voit valita useamman.

Vastaajien määrä: 990, valittujen vastausten lukumäärä: 2095



Kuvaaja 6

Annettujen vaihtoehtojen lisäksi kysymykseen tuli runsaasti avovastauksia, joissa ihmiset kertoivat hyväksi havaitsemistaan keinoista. Olemme jakaneet ne neljään kategoriaan: 1) kuormituksen vähentäminen, 2) uppoutuminen, 3) habituaatio ja 4) muut mahdolliset keinot.

5.1 Kuormituksen vähentäminen

Stressi nousi kyselyssä hyvin vahvasti esille tinnitusta ja sen häiritsevyyttä pahentavana asiana. Riittävä lepo, hyvät yöunet ja rentoutuminen mainittiin usein keinoina vähentää tinnituksen häiritsevyyttä. Ne ovat myös tärkeitä aseita stressinhallinnassa, joka itsessään on tärkeää tinnituksen häiritsevyyden hoidossa. Stressinhallinnassa auttavat myös terveelliset elämäntavat sekä itselle mielihyvää ja hyvinvointia tuottavien asioiden läsnäolo arjessa, kuten harrastukset ja lemmikit.

Yöunien lisäksi aivot saavat lepoa silloin, kun ympärillämme ei ole liikaa ärsykeitä. Moni vastaaja kertoi välttävänsä meluisia ja kuormittavia ympäristöjä, koska ne usein lisäävät tinnituksen häiritsevyyttä. Myös tinnituksen ennaltaehkäisyssä kuulonsuojelu on erittäin merkittävässä roolissa. Vaikka monelle, varsinkin aluksi, hiljaisuus tuntuu tinnituksen pahimmalta viholliselta, kertoi toisaalta useampi vastaaja hiljaisuuden auttavan omaan tinnitukseensa. Hiljaisuus mahdollistaa myös tinnitukseen tottumisen eli habituaation, johon palaamme luvussa 5.3.

5.2 Uppoutuminen

On tärkeää löytää itselle mieluista tekemistä, johon voi uppoutua täysin. Monet vastaajista kuvailivat silloin ikään kuin unohtavansa tinnituksen. Vastaajat nimesivät mielekkääksi tekemiseksi muun muassa liikkumisen, ulkoilun, lukemisen, elokuvan tai tv-sarjan katselun, puutarhanhoidon sekä yhdessäolon läheisten kanssa.

Kyselyn tulosten mukaan tinnitus häiritsee useimmiten iltaisin nukkumaan mennessä. Unta hiljaisuudessa odotellessa tinnitukseen kiinnittää huomiota ja se kuuluu selvemmin. Tähän ihmiset ovat löytäneet apua esimerkiksi äänikirjoista sekä erilaisista taustäänistä, kuten ASMR- tai valkoista kohinaa tuottavista videoista. Tinnitukseen on olemassa myös erityisiä sovelluksia, jotka tarjoavat esimerkiksi ääniterapiaa ja rentoutusharjoituksia. Eräs vastaaja nimesi oman kissan kehräystä kuunnellessa unenkin tulevan helpommin.

5.3 Habituaatio

Kyselyn avovastauksissa mainittiin useamman kerran myös tinnituksen hyväksyminen ja siihen tottuminen. Moni kertoi myös tietoisuuden lisääntymisen ja lääkäriä sairauksien poissulkemisen auttaneen: ”Mielestäni tinnitus on helpompi hyväksyä sen jälkeen kun tietää mistä se johtuu. Epätietoisuus vaivan aiheuttajasta on pahinta, ja se luo pelkoa mikä mahtaa olla vikana.”

Nykytutkimuksen mukaan habituaatio on oleellista tinnituksen häiritsevyyden hoidossa. Habituaatiolla tarkoitetaan ääneen tottumista niin, että se ei enää aiheuta negatiivisia tunteita. Tinnituksen häiritsevyydessä ongelma ei ole tinnitusääni itsessään, vaan aivojemme reaktio siihen. Suurimmalle osalle tottuminen tapahtuu itsestään, mutta osalle tarpeen voi olla esimerkiksi CBT- eli kognitiivinen käyttäytymisterapia.

Tottuminen saattaa ymmärrettävästi kuulostaa vähättelevältä ja riittämättömältä vastaukselta, jos tinnitukseksi on kovin voimakasta ja häiritsevää. Silloin kannattaa ja pitää hakea apua.

”Julkiselta kovin vakuuteltiin että siihen kyllä tottuu pikkuhiljaa mikä oli ihan totta, mutta tuntui vähättelevältä silloin. Onneksi yksi empaattinen kokemus kuulokeskuksessa auttoi, ja alkoi tulla hetkiä jolloin tinnitus väistyi taka-alalle enemmän ja enemmän.”

5.4 Muut keinot

Edellä mainittujen lisäksi kyselyssä nousi esiin runsaasti muita sekalaisia keinoja, joista ihmiset ovat kokeneet saaneensa apua. Avovastauksissa nousivat esille mm. fysioterapia, osteopatia, niskan ja leuan alueen ongelmien hoitaminen, kalevalainen jäsenkorjaus, hyvänlaatuisen asentohuimauksen harjoitukset, venyttely, saunominen sekä vahan poisto korvista.

Osalla apu oli löytynyt muuhun sairauteen määrättyistä lääkkeistä, kuten mieliala- tai verenpainelääkkeistä. Muutama vastaaja nimesi myös alkoholin, minkä vaikutus perustunee rentoutumiseen. Alkoholin ”parantava” vaikutus tähän, kuten muihinkin vaivoihin, on kuitenkin tavallisesti hyvin hetkellinen eikä pidemmän päälle lainkaan positiivinen. Osa vastaajista kertoi sen myös pahentavan omia oireitaan.

6 Lopuksi

Tinnitus on hyvin yleistä – ja toisaalta yksilöllistä. Siksi myös keinot sen häiritsevyyden vähentämiseen ovat moninaiset. Kyselymme tavoitteena oli selvittää ja tarjota ihmisille erilaisia vaihtoehtoja oman tinnituksen häiritsevyyden hallitsemiseen. Kaikki eivät toimi kaikkien kohdalla, mutta toivon mukaan jokaisen lukijan kohdalla toimii niistä jokin. Kiitos vielä kerran kaikille kyselymme vastanneille, että halusitte auttaa kohtalontovereitanne.

Myös me Kuuloliitossa autamme. Järjestämme esimerkiksi tinnituspainotteisia kuulokursseja henkilöille, joilla on tinnitusta, sekä heidän läheisilleen. Kurssilla on mahdollisuus vertaistukeen ja toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Kurssilla käsitellään tinnitukseen liittyviä haasteita, opitaan tunnistamaan tinnitukseen liittyviä toimimattomia ajatusmalleja ja pohditaan yhdessä keinoja tinnituksen häiritsevyyden vähentämiseen. Tavoitteena on löytää tinnitukseen hyväksyvä ja samaan aikaan toiveikas näkökulma.