



Kuulolla koko iän

Tietoa ikähuonokuuloisuudesta



KUULO

- yksi tärkeimmistä aisteistamme

Kuulon välityksellä saamme tietoa ympäristöstä ja aistimme erilaisia elämyksiä, kuten luonnon ääniä ja musiikkia. Kuulon avulla olemme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä ylläpidämme ja muodostamme sosiaalisia suhteita. Hyvä kuulo luo turvallisuutta, sillä sen avulla orientoidumme ympäristöön ja havaitsemme tärkeitä ääniä, kuten liikennettä ja hälytysääniä.

KUULO

heikkenee iän myötä

Eläkeikäisistä joka kolmannella arvioidaan olevan jonkinasteinen kuulonalenema, ja suurimmalla osalla 75-vuotiaista kuulo on heikentynyt. Iän myötä sisäkorvan kuulohermo rappeutuu ja aistinkarvasolujen toiminta heikkenee. Kuuloa voivat heikentää myös perinnölliset tekijät, yleissairaudet ja meluallistus.

Kuulon heikkeneminen tapahtuu iän myötä vähitellen, eikä sitä aina itse huomaa tai halua myöntää. Aluksi korkeiden äänien kuuleminen vaikeutuu, minkä jälkeen kuulonalenema laajenee puheen kuulemisen alueelle.

Keskustelukumppanin sanoista on vaikea saada selvää, ja etenkin hälyisissä paikoissa kuuleminen voi olla hankalaa. Kuulemisvaikeudet aiheuttavat väsymystä ja väärinkäsityksiä, mikä voi johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn.

Milloin kuulontutkimuksiin?

Jos keskustelukumppanin sanoja on vaikea ymmärtää ryhmätilanteissa.

Jos useiden henkilöiden keskustelua on vaikea seurata.

Jos asiointitilanteet ovat hankaloituneet.

Jos joudut lisäämään television tai radion äänenvoimakkuutta.

Jos ovikellon tai puhelimen hälytysäänen kuuleminen vaikeutuu.

Jos tilaisuudet, joissa on paljon ihmisiä ja hälyä, tuntuvat hankalilta.

Jos korva soi tai tuntuu muuten tukkoiselta.

Jos tunnistat jonkin edellä mainituista tilanteista, varaa aika sote-keskuksesta kuulontutkimukseen.



KESKUSTELUSSA



KIINNITÄ

keskustelukumppanisi huomio
ennen kuin alat puhua.

HUOLEHDI,

että kasvosi ja suusi liikkeet näkyvät hyvin.

PUHU

rauhallisesti ja selkeästi.

HUOLEHDI,

että ryhmätilanteissa yksi puhuu kerrallaan.

OTA HUOMIOON,

että taustahäly vaikeuttaa kuulemista.

SELVENNÄ

asiiasi tarvittaessa ja oikease väärinkäsitykset heti.



"OLIN AKTIIVINEN
kulttuurin kuluttaja ja
eläkeläiskerhossa kävijä.
Vähitellen huomasin,
että kuuleminen
erityisesti ryhmätilanteissa
oli minulle vaikeaa.

Ystäväni kehotuksesta
hakeuduin kuulontutkimuksiin.
Sain lyhyen odotuksen jälkeen
kuulokojeet molempiin korviin.

Nyt voin taas huoletta
osallistua kerhotoimintaan
ja muihin kulttuuritapahtumiin."

ARM1, 72 v.



KUULOPOLKU

Jos kuulontutkimuksissa todetaan kuulokojeiden tarve, ne luovutetaan maksutta erikoissairaanhoidosta. Kuulokojeet sovitetaan aina yksilöllisesti. Kansallisen suosituksen mukaisesti tavoitteena on saavuttaa molempien korvien mahdollisimman hyvä kuulo kuulokojeiden avulla.

Kuulokojeita ja kuulon apuvälineitä voi hankkia myös yksityisiltä lääkäriasemilta tai kuuloalan erikoisliikkeistä. Palvelut ja kuulon apuvälineet ovat tällöin maksullisia, ellei asiakkaalla ole julkisen terveydenhuollon tai vakuutusyhtiön maksusitoumusta.

Myönteinen asennoituminen ja motivaatio auttavat sopeutumaan kuulokojeiden käyttöön ja niiden kautta kuultavaan äänimaailmaan. Päivittäinen, rauhallisessa ja tutussa ympäristössä tapahtuva kuuntelunharjoittelu on välttämätöntä. Läheisten myönteinen tuki ja positiivinen palaute kannustavat uuteen äänimaailmaan totuttelussa.

Saatavilla on myös muita kuulemista helpottavia apuvälineitä. Niitä voi hankkia myös omalla kustannuksella jo ennen kuulokojeita. Kuulon apuvälineiden lisäksi kuntoutumista tukevat julkisen terveydenhuollon järjestämä kuntoutusohjaus, puheterapia sekä eri tahojen järjestämät kuulokurssit.



KUULOPOLKU

Minne menen, kun kuulo heikkenee?

JULKINEN PALVELU

YKSITYINEN PALVELU

Sote-keskus/ Terveyskeskus

- Lääkärin tutkimus
- Lähetä erikois-sairaanhoitoon

Omakustannus

- Lääkärin tutkimus
 - Kuulontutkimus
 - Kuulokojesovitus ja kojeen osto
- TAI
- Lähetä julkiselle puolelle erikois-sairaanhoitoon

Erikoissairaanhoito: Kuulokeskus tai -asema

- Kuulontutkimus
- Erikoislääkärin tutkimus
- Kuulokojesovitus
- Muut kuulon apuvälineet
- Kuntoutusohjaus

Maksusitoumus

- Kuulontutkimus
- Kuulokojesovitus

OHJAUS, neuvonta ja vertaisten tuki

- Kuulon apuvälineen luovuttava taho opastaa sen käytössä.
- Lisäksi Kuuloliiton jäsenyhdistysten tarjoamasta kuulolähipalvelusta saa ohjausta ja neuvontaa vertaistuen pohjalta. Vertaistuen on todettu auttavan sopeutumista kuulokojeiden käyttöön.
- Kuuloliitto järjestää kuulokursseja eri paikkakunnilla ympäri Suomea ja Kopolan kurssikeskuksessa. Myös Kela järjestää kursseja.

LISÄTIETOJA

Kuuloliitto ry

Ilkantie 4
00400 Helsinki
www.kuuloliitto.fi

KUULOLIITON NEUVONTAPUHELIN

maanantaisin klo 9.00–15.00
☎ (09) 580 3370

KUULOLIITON ASIAANTUNTIJAT

Uusimaa
☎ 0400 802 667

Kaakkois-Suomi
☎ 044 335 0760

Lounais-Suomi
☎ 0400 802 668
☎ 0400 802 669

Itä-Suomi
☎ 0400 903 407

Länsi-Suomi
☎ 0400 802 668

Keski-Suomi
☎ 0400 802 669

Pohjois-Pohjanmaa, Kainuu
☎ 0400 168 164

Lappi
☎ 0400 394 135

