

Kuuloviesti

4/2025

kuuloliitto.fi



**Amanda Hovila sai
tinnituksen "Huumori
on auttanut eniten" ■ 10**

**Helena Aron
istutematka ■ 20**

10 Tinnitus rakenteellisen poikkeavuuden seurauksena

■■■■ 14 Ensi vuosi koittaa epävarmoissa merkeissä

Hallitus antoi eduskunnalle esityksensä valtion budjetista vuodelle 2026.

■■■■ 28 Liittokokous täydensi hallitusta kahdella jäsenellä

Vuoden 2025 liittokokous järjestettiin Valkeassa talossa.

www.deafmetal.store

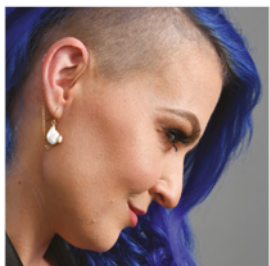
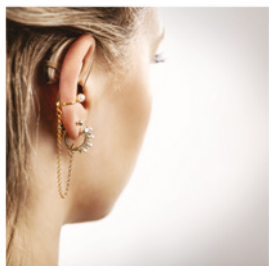
Kuulolaittekorut ja turvaratkaisut verkkokaupasta

Naiset! Tee kuulolaitteista korvakorut, joilla kuulolaitteet pysyvät myös korvassa kiinni. Mallistossamme on yli 500 erilaista kuulolaittekorua. Visuaalinen ratkaisu!

Miehet! Meiltä saat järjeviä turvaklipsejä arkeen ja harrastuksiin. Best insurance ever!

Lapset! Kivoja riipuksia ja turvaketjuja, sekä joustavia turvarenkaita, jotka eivät vaadi korvareikiä!

DEAFMETAL Showroom & Store
Tallberginkatu 3 Apt.49, 00180 HELSINKI, Finland
IG @deafmetalcommunity
FB facebook.com/deafmetal



DEAFMETALIN UUSI TURVARATKAISU

"Insurance Clip"



Helppo laittaa ja mukava käyttää!



Käy kaikkiin kuulolaitteisiin (paitsi korvakäytäväkojeisiin, sorry!)



Tilaa Insurance Clip alennuskoodilla **TURVA22** hintaan **22€** (OVH 29€):
www.deafmetal.store
(tarjous voimassa 31.12.2025 asti!)



DEAFMETAL® Showroom & Store, Helsinki

Tule kokeilemaan ja shoppailemaan Deafmetalleja yksin tai kaveriporukan kanssa. Näytämme miten kuulolaittekorut toimivat ja räätälöimme sinulle sopivat ratkaisut!

Uusi Deafmetal Showroom & Store - sijaitsee Helsingissä, kulttuurikeskus Kaapelitehtaan rakennuskompleksin katolla. Ovimme ovat auki torstai-, perjantai- ja lauantai-iltaisin klo 12-18. Kaikki tapaamiset sovitaan etukäteen. Varaa aika osoitteessa <https://deafmetal.simplybook.it>.

Mikäli to-la ajat eivät sinulle/ryhmällemme käy, voit kysellä muista tapaamisajoista ja päivistä sähköpostitse (tai puhelimitse).

Voit varata ajan myös meiltä tai puhelimitse:
ideas@aidesigninnovations.com/
+358 (0)400 427 876

Kuuloliitto ry:n julkaisu
90. vuosikerta ja
4 kertaa vuodessa

Seuraavaa lehteä varten
toimitettavan aineiston
tulee olla toimituksessa
viimeistään 19.1.2026.

Kuuloliitto ry

Ilkantie 4, 00400 Helsinki
kuuloviesti@kuuloliitto.fi

Vastaava päätoimittaja

Sanna Kaijanen
p. 040 508 1716

Päätoimittaja

Juha Hietala
p. 050 569 7978

Toimitus

Annette Fagerström
p. 044 7022 747

Kuuloviestin tilaukset ja osoitteenmuutokset

www.kuuloliitto.fi
tai 045 7733 4460
Tilaushinta 35 € vsk
muille kuin jäsenille

Ilmoitusmyynti

Jaana Martiskainen
TJM-Systems Oy
puh. 044 566 719
jaana.martiskainen@tjm-
systems.fi

Graafinen suunnittelu

Hannamari Kovanen,
Noon Kollektiivi

Painopaikka

Reusner AS, Tallinna

www.kuuloliitto.fi
www.moottorikorvat.net
ISSN-L 0023-5741
ISSN 0023-5741 (painettu)
ISSN 2242-6752 (verkkolehti)



Uuden äärellä

Kuuloliitto ry täytti tänä vuonna kunnioitettavat 95 vuotta.

Noiden vuosien aikana Kuuloliitto on luonut ja kehittänyt paljon uusia ja yhteiskunnallisesti merkittäviä palveluja ja innovaatioita kuulovammaisten ihmisten hyväksi. Juhlavuonna onnistuimme erityisesti kuulolaiheisiin liittyvän medianäkyvyyden lisäämisessä. Mediassa näkyi kuulokekuuntelun yleisyys ja haitat, kuulovammaisten apuväline- ja saavutettavuuskysymykset sekä melun vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin. Edunvalvontatyössä onnistuimme vaikuttamaan muun muassa sosiaali- ja terveysjärjestöihin kohdistuviin leikkaussuunnitelmiin sekä vammaispalvelulain uudistamiseen.

Vuonna 2026 olemme jälleen uuden äärellä, kun Kuuloliiton uusi strategiakausi käynnistyy. Visiomme mukaisesti Kuuloliiton päämääränä on kuulovammaiselle esteetön ja saavutettava yhteiskunta, joka panostaa kuuloterveyden vahvistamiseen ja kuulovammojen ennaltaehkäisyyn. Uudessa, liittokokouksen hyväksymässä strategiassa panostamme kolmeen keskeiseen tavoitteeseen: Teknologian kehittyminen vahvistaa yhdenvertaisuutta ja kuuloinnovaatioita, Ihmisoikeusperustaiset palvelut ja yhteiskunta turvaavat kuulovammaisten osallisuuden ja Kuuloterveyteen panostaminen tuottaa kansanterveydellisiä hyötyjä.

Uusien sisältöjen lisäksi jatkamme myös hyviksi koettuja toimintamuotoja, kuten kuulolähipalvelua, Kuuloauto- ja kuulokurssitoimintaa. Tulevana vuonna panostamme erityisesti ääniympäristöihin liittyvään työhön, vaikuttamiseen, viestintään ja vapaaehtoistoimintaan. Valitettavasti Suomen hallituksen tekemät avustusleikkaukset kohdistuvat myös Kuuloliiton toimintaan. Siinä missä uusi strategia tuo uusia tärkeitä avauksia toimintaamme, avustusleikkaukset haastavat taloutta ja resursseja. Tulemme priorisoimaan toiminnassamme niitä tehtäviä ja toimintoja, joiden avulla turvaamme ydintehtävämme ja voimme saavuttavaa strategiset valintamme.

Uuden strategian toteuttamisessa vapaaehtoiset ovat merkittävä voimavara. Haluamme mahdollistaa vapaaehtoisten vahvan osallisuuden eri toiminnoissamme ja tulemme tukemaan vapaaehtoisiamme toteuttamaan yhdessä liiton henkilöstön kanssa uutta strategiaamme. Kuuloliitto on vahva ja merkittävä yhteiskunnallinen vaikuttaja, jota sitoutunut vapaaehtoisten joukko vahvistaa. Lämmin kiitos kaikille vapaaehtoisillemme merkittävästä panoksestanne Kuuloliiton toimintaan ja tervetuloa mukaan joukkoon kaikki uudet toimijat!

Sanna Kaijanen

Toiminnanjohtaja

Kuule, muista ja voi hyvin – toiminnassa uutta materiaalia!

Sotealan ammattilaisille suunnattu Kuule ja muista –verkkokurssi on päivitetty uusimmilla tutkimustiedolla sekä sisällöillä. Kurssilla tuodaan esille mm. kuulovammaan ja kommunikaatioon liittyviä haasteita, sekä annetaan vinkkejä kuinka huomioida niitä työssä ikäntyneiden parissa.

Uusi *Työikäisten kuuloterveys ja palvelut* –verkkokurssi syvennyy vastaavasti työikäisen kuuloon, kuulovamoihin, työelämäkysymyksiin ja tukiin. Kurssi tarjoaa tutkittua ja ajantasaista tietoa kaikille työikäisiä kuulovammaisia ja kuulon haasteita kokevien kanssa työskenteleville. Molemmat **Skoholen** alustalla olevat kurssit ovat maksuttomia ja kursseille pääsee helposti rekisteröitymään verkkosivuiltamme.

Suosittu kuulokojeiden käyttöoppaat päivitettiin tänä vuonna jo aiemmin. Syksyllä julkaistiin lisäksi paljon toivotut ladattavien kuulokojeiden oppaat. Oppaat on suunniteltu tukemaan sekä uusia että kokeneempia kuulokojeen käyttäjiä arjen tilanteissa. Ne soveltuvat erinomaisesti myös ryhmätoimintaan ja ohjaukseen.

Verkkokurssiin ja oppaisiin voit tutustua verkkosivuilta www.kuuloliitto.fi/palvelut/julkaisut. Voit myös tilata oppaita tai muita materiaaleja Esitetilaus –lomakkeen kautta.

Lisätietoja: **Tiina Hattunen** tiina.hattunen@kuuloliitto.fi tai **Maarit Honkasola** maarit.honkasola@kuuloliitto.fi



Kaarina Niinimäelle Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitali

Perheenäiti Kaarina Niinimäelle Espoosta on myönnetty Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitali kultaristein. Mitalilla palkitaan äitejä, jotka ovat toimineet esimerkillisinä kasvattajina, kanta-neet yhteisvastuuta sekä tukeneet perhe-elämää. Kunniamerkit luovutettiin äideille valtakunnallisessa juhlassa toukokuussa Helsingissä. Niinimäki on toiminut pitkään Espoon Kuuloyhdistyksen puheenjohtajana. Yhdistyksen liityttyä Länsi-Uudenmaan Kuuloon 2023 hän on vastannut Espoon osaston toiminnasta. Niinimäki on tehnyt työuransa Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimessa kotipalveluohjaajana.

Kuuloviesti kiittää kuluneesta vuodesta ja toivottaa lukijoilleen rauhallista joulua ja onnea vuodelle 2026!





Muutos on mahdollisuus – kohti uutta Kuuloliittoa

Muutoksesta on helppo puhua, mutta vaikeampi elää sen keskellä. Kun tuttu horisontti muuttuu, syntyy väistämättä epävarmuutta. Ihminen kaipaava jatkuvuutta ja tuttuutta sekä turvallisia rutineja, joihin tarttua. Samalla elämä kuitenkin pakottaa meitä, yksilöinä ja yhteisinä, katsomaan eteenpäin.

Viime vuosina Kuuloliitto on astunut rohkeasti muutoksen tielle. Se on ollut välttämätöntä, mutta ennen kaikkea se on ollut viisasta. Maailma ympärillämme muuttuu nopeammin kuin koskaan. Kuuloteknologia, vammaispalvelut, yhteiskunnan asenteet ja ihmisten tarpeet ovat toisenlaisia kuin eilen. Olemme joutuneet kysymään mitä jäsenemme oikeasti tarvitsevat tänään ja huomenna? Mihin suuntaan haluamme yhteisönä kasvaa?

Kun puhumme muutoksesta, ei ole kyse siitä, että vanha olisi ollut väärin. Päinvastoin kaikki se työ, joka on tehty ennen meitä, on tehnyt Kuuloliitosta sen, mikä se tänään on. Mutta aivan kuten yksittäinen ihminen ei voi elää vain muistoissa, ei yhteisökään voi jäädä kiinni menneisyyteen. On uskallettava päivittää toimintaa, toimintatapoja ja ajattelua.

Organisaation muutos on aina myös yksilön muutos. Jokainen jäsen, vapaaehtoinen, työntekijä ja yhteistyökumppani kokee sen omalla tavallaan. Joillekin muutos voi tuntua uhkaavalta. Miksi tuttu tapa toimia

pitää muuttaa? Toisille se taas on mahdollisuus, vihdoin pääsemme kokeilemaan uutta! Totuus on, että molemmat näkökulmat ovat oikeita. Sopeutuminen ei tapahdu hetkessä, se on prosessi, joka vaatii aikaa, keskustelua ja ennen kaikkea luottamusta.

Kuuloliiton vahvuus on sen jäsenissä. Heissä elää valtava määrä kokemusta, tietoa ja sydäntä. Jäsenet, jotka uskaltavat kysyä, ehdottaa ja oppia uutta, ovat liiton todellinen muutosvoima.

Muutoksen johtaminen ei ole pelkkää strategiaa ja suunnitelmia, vaan ennen kaikkea ihmisten kuuntelemista. Kun ihmiset saavat tulla kuulluksi, muutos alkaa tuntua yhteiseltä, ei ylhäältä annetulta.

Kuuloliitto on aloittanut tämän työn hienolla tavalla. Uudistukset eivät ole itseisarvo, vaan väline siihen, että jäsenet saavat entistä parempaa tukea ja että kuulovammaisten ääni kuuluu yhteiskunnassa vahvempana.

Todellinen muutos ei tapahdu kokouksissa tai strategiapapereissa vaan sydämissä. Kuuloliitto on jo aloittanut, hyväksyimme uuden strategian seuraavalle viidelle vuodelle liittokokouksessa. Se on hyvä alku meille kaikille.

Taru Reinikainen
Puheenjohtaja



Nauti elämäsi äänistä

Pidetään kuulokojeet kunnossa!

www.kuulotarvike.fi | p. 09 739 739 (ark. 8-18)



Istumisen vähentäminen tehostaa aineenvaihduntaa



Kuva: Suvi Harvisalo, Turun yliopisto

Turun yliopiston tutkimus osoittaa, että jo puoli tuntia vähemmän istumista päivässä parantaa elimistön kykyä käyttää rasvoja ja hiilihydraatteja energian tuottamiseen. Tutkimukseen osallistui 64 runsaasti istuvaa ja vähän liikkuvaa aikuista, joilla oli useita sydän- ja verisuonisairauksien ja tyyppin 2 diabeteksen riskitekijöitä.

Koeryhmä sai ohjeen vähentää istumista tunnilla päivässä lisäämällä seisomista ja arkiliikkumista, ilman varsinaisen liikunta-harjoittelun aloittamista. Verrokkiryhmää ohjeistettiin jatkamaan tavanomaista paljon istumista sisältävää elämäntapaansa.

– Tuloksemme viittaavat rohkaisevasti siihen, että istumisen vähentäminen ja kevyenkin arkiliikkumisen lisääminen – esimerkiksi seisomaan nousu puhelun ajaksi tai lyhyet jaloittelut – voivat tukea aineenvaihdunnan terveyttä ja mahdollisesti auttaa ennaltaehkäisemään elintapasairauksia riskiryhmillä, sanoo tutkijatohtori **Taru Garthwaite** Turun yliopistosta.

Niillä, jotka onnistuneesti vähensivät istumista vähintään puoli tuntia, havaittiin parannuksia aineenvaihdunnallisissa

joustavuudessa ja kevyen liikunnan aikaisessa rasvanpoltossa verrattuna runsasta istumista jatkaneisiin.

– Jos aineenvaihdunnallinen joustavuus on heikentynyt, verensokeri ja rasva-arvot voivat kohota ja energiantuoton sijaan ylimääräinen rasva ja sokerit voivat ohjautua varastoitavaksi. Istumisen vähentämisen positiivinen vaikutus aineenvaihduntaan koskee todennäköisesti kuitenkin lähinnä niitä, jotka liikkuvat vähän ja joilla paino ja sairastumisriski ovat jo koholla. Vielä enemmän hyötyjä saa liikkumalla liikkumissuositusten mukaisesti 2,5 tuntia reippaasti viikoittain, mutta pienikin liikunnan lisäys on hyödyllistä erityisesti vähän liikkuville, Garthwaite kannustaa.

Lähde: **Turun yliopisto**



Kuva: Rodeo.fi

Lääkkeet eivät ole karkkeja – toimi pakkausselosteen mukaan

Ilman lääkärin määräämää reseptiä myytävät itsehoitolääkkeet on usein tarkoitettu lieviin ja tavanomaisiin oireisiin, kuten vilustumisen yhteydessä särkyyn ja kuumeeeseen. Kaikilla lääkkeillä, myös itsehoitolääkkeillä, on riskinsä ja niiden käyttö on turvallista vain ohjeiden mukaan oikein käytettynä.

Ohjeiden vastainen käyttö voi aiheuttaa haittavaikutuksia tai jopa riippuvuutta. Itsehoitolääkkeet voivat lisäksi aiheuttaa epätoivottuja haittoja tai yhteisvaikutuksia muiden käytettyjen lääkkeiden kanssa.

– Keskeiset tiedot lääkkeestä ja ohjeet oikeasta käytöstä löytyvät pakkauksen mukana tulevasta pakkausselosteesta. Lue aina pakkausseloste ja noudata ohjeita, vaikka lääke olisi entuudestaan tuttu. Pakkausselosteen tiedot voit tarkistaa myös Fimean Lääkehaku-palvelusta, sanoo ylijohtaja **Eija Pelkonen**.

Lähde: Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea

Lääkehaku verkko-osoitteessa: <https://fimea.fi/laakehaku>

● Oppilaiden koulussa kokema melu ja rauhattomuus esiintyvät yhdessä päänsäryn ja väsymyksen kanssa



Kuva: Rodeo.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttaman sisäilmakyselyn mukaan melun ja rauhattomuuden kokemukset ovat yleisiä peruskouluissa ja lukiossa. Niillä on myös vahva yhteys päänsäryn, väsymyksen ja keskittymisvaikeuksien kokemuksiin. Alakoululaisista 76 prosenttia kertoi kokeneensa melua ainakin joskus kyselyä edeltäneiden kahden viikon aikana. Yläkouluissa ja lukioissa osuus oli 72 prosenttia edellisen neljän viikon aikana.

Melua lähes joka päivä kokeneet alakoululaiset raportoivat noin kolme kertaa useammin päivittäistä väsymystä ja päänsärkyä verrattuna niihin, jotka eivät kokeneet

kouluympäristöä meluisaksi. Myös yläkouluissa ja lukioissa melu, väsymys ja päänsärky esiintyivät yhdessä. Lisäksi lähes joka päivä melua kokevat raportoivat kolme kertaa useammin keskittymisvaikeuksia.

Melun ja rauhattomuuden vähentäminen kouluympäristöissä voi olla merkittävä keino oppilaiden hyvinvoinnin ja oppimisedellytysten parantamiseen. THL korostaa, että kouluissa tulisi huomioida muun muassa tilasuunnittelu, akustiikkaratkaisut, koulutyön tauottaminen ja oppilaiden ohjaus melun vaikutuksista.

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

● Iäkkäiden näkökyky ja kuuloaisti parantuneet – sukupolvien välinen vertailu paljastaa muutoksen

Hyvä näkö- ja kuuloaisti tukevat itsenäistä arkea, kommunikointia sekä liikkumista ikääntyessä. Aistivaikeudet voivat heikentää arjessa selviytymistä sekä lisätä tuen tarvetta. Vaikka näön ja kuulon heikkeneminen on yleistä ikääntyessä, tuore tutkimus osoittaa aistivaikeuksien vähentyneen viimeisten vuosikymmenten aikana.

– Havaitsimme, että 75- ja 80-vuotiailla miehillä ja naisilla esiintyi vähemmän näkövaikeuksia kuin samanikäisillä henkilöillä 28 vuotta aiemmin. Kuulovaikeusien vähenemistä havaittiin sen sijaan vain miehillä, kertoo väitöskirjatutkija **Maija Välimaa** Gerontologian tutkimuskeskuksesta Jyväskylän yliopistosta.

Havaintoja selittää erityisesti myöhemmin syntyneiden korkeampi koulutustaso. Tutkijat arvioivat, että koulutuksen piteneminen heijastaa laajemmin elinolosuhteiden muuttumista suotuisammiksi.

– Nykyiset 75- ja 80-vuotiaat ovat eläneet erilaisessa maailmassa kuin heidän ikätoverinsa kolme >>

vuosikymmentä aiemmin. Terveysthuollon ja koulutusjärjestelmän kehittyminen sekä työelämän monipuolistuminen ja työturvallisuuden parantuminen ovat vähentäneet altistusta terveysriskeille sekä lisänneet mahdollisuuksia huolehtia omasta terveydestä. Nämä muutokset heijastuvat näköön ja kuuloon ikääntyessä, Välimaa jatkaa.

Tulokset saavat tukea sekä suomalaisista että ulkomaisista tutkimuksista. Esimerkiksi Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) keräämä aineisto osoittaa, että suomalaisten aikuisten näkö on systemaattisesti parantunut 2000-luvulta eteenpäin. Pohjoismaissa tehdyt tutkimukset puolestaan vahvistavat käsitystä miesten kuulon parantumisesta nuoremmilla sukupolvilla.

Lähde: *Jyväskylän yliopisto*



Kuva: Rodeo.fi

■ Asentohoito nopeuttaa hyvänlaatuisen asentohuimauksen paranemista

Hyvänlaatuisessa asentohuimauksessa kaarikäytävään on päässyt sakkaa. Sakka saa aikaan virheaistimuksen, joka tuntuu kiertohuimauksena asennon muuttuessa. Tarkkaa syytä sakan kulkeutumiselle kaarikäytävään ei tiedetä. Hyvänlaatuinen asentohuimaus saattaa uusiutua, eikä sitä voi ennaltaehkäistä.

Hyvänlaatuinen asentohuimaus on lyhytkestoista kiertohuimausta, jonka paranemista voidaan edistää asentohoidolla. Asentohoitoja ei ole tarpeen tehdä oireettomana. Asentohoitomenetelmistä käytetään yleisesti nimitystä manööveri.

Hoitona käytetään yleisimmin Epleyn kehittämää asentohoitoa, Epleyn manööveriä. Harvemmin hyvänlaatuinen asentohuimaus on vaakasuorassa kaarikäytävässä, mutta jos näin on, terveydenhuollon ammattilainen ohjaa tekemään Lempertin manööveriä. Hoidon tarkoituksena on saada kaarikäytävän sakka poistetuksi.

Jos olet epävarma huimauksen syystä, hakeudu lääkärin arvioon. Mikäli huimaus on voimakasta tai jos siihen liittyy muuta hermoston toiminnan häiriötä, kuten puhevaikeutta tai lihasheikkoutta, on syytä hakeutua lääkärin arvioon.

Tarkemmat ohjeet asentohoitojen toteuttamiseen löydät Terveyskylä.fi-verkkopalvelusta: www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-opaat > *Opas hyvänlaatuisen asentohuimauksen itsehoitoon*

Duodecimin verkkosivuilla on video Epleyn menetelmästä: www.terveyskirjasto.fi/tkv00057

Myös Huimaus- ja Meniere-Liiton verkkosivuilla kerrotaan asentohuimauksesta ja mahdollisuudesta osallistua tukiryhmään: www.huimausjameniereliitto.fi > *Sisäkorvaperäiset huimaukset* > *Asentohuimaus*

Lähde: *Terveyskylä ja Duodecim*

Kuulotorvesta digiaikaan – kuulovammaisten historia ja palvelut esillä Valkeassa talossa



Syyskuussa vietettiin vammaishistoriakuukautta, jota juhlistetaan vuosittain eri tapahtumien muodossa. Kuukauden tavoitteena on kannustaa yksilöitä, yhteisöjä ja organisaatioita tarkastelemaan yhteistä historiaamme vammaisuuden näkökulmasta.

Osana teemakuukautta Kuuloliitto järjesti 18.9.2025 Valkeassa talossa tapahtuman nimeltä Kuulotorvesta ja näkökuulosta nykypäivään – kuuloteknologian ja kuulovammaisten palvelujärjestelmän historia. Tapahtumassa oli esillä arkkitehti ja esteettömän kuunteluympäristön asiantuntija **Jukka Rasan** kokoama kuuloteknologiamuseon kokoelma. Rasa esitteli kiinnostavasti kuuloteknologian kehitystä kuulotorvista nykypäivän minitietokoneisiin. Historian varrelle on mahtunut monenlaisia ratkaisuja: kuulotorvien lisäksi on ollut käytössä puettavia kuulolaitteita – jopa kuulotuoleja. Matka nykyisiin, älypuheliin yhdistettäviin yksilöllisiin digitaalisiin kuulokoihin on ollut pitkä ja merkittävä.

Tapahtumassa puhui myös Kuuloliiton kehittämisspäälikkö ja Helsingin yliopiston väitöskirjatutkija **Anniina Lavikainen**. Hänen aiheensa oli Kuulovammaisten palvelujärjestelmän kehitys: näkökuulosta maksuttomiin

kuulokoihin. Lavikainen kertoi, että kun ensimmäiset kuulolaitteet tulivat markkinoille 1800-luvun lopulla, ei vielä voitu puhua varsinaisesta kuulonkuntoutuksesta. Laitteet olivat erittäin kalliita ja siten vain harvojen ulottuvilla. Niitä myytiin yksityisten kauppiaiden toimesta ilman valvontaa tai ohjausta. Vasta 1970-luvulta alkaen kuulokojien luovutus ja kuntoutus alkoivat kehittyä julkisen terveydenhuollon palveluiksi. Nykyinen julkisen terveydenhuollon vastuulla oleva kuulonhuolto on siis verrattain nuori ilmiö, Lavikainen painotti

Vaikka kuulotekniikka ja palvelujärjestelmä ovat kehittyneet merkittävästi vuosikymmenten aikana, sekä Jukka Rasa että Anniina Lavikainen korostivat, ettei kuulovammaa edelleenkään voida parantaa. Siksi kuulovammaisten tueksi tarvitaan sekä yksilöllisesti sopivaa teknologiaa että toimiva, yksilölliset tarpeet huomioiva palvelujärjestelmä. ●



Tinnitus rakenteellisen poikkeavuuden seurauksena: "Huumori on auttanut eniten"

Amanda Hovila on käyttänyt kuulokojetta nyt kahdeksan kuukautta. Amanda on 25-vuotias opiskelija, ja vastaa haastatteluun Japanista, jossa hän on vaihto-opiskelemassa. Varsinaista kuulonalenemaa hänellä ei ole, mutta hänen on ollut vaikea saada puheesta selvää viimeiset 10 vuotta. Kojeen tarve tuli hänelle kuitenkin yllätyksenä. Pitkään hän luuli, että on normaalia kuulla oma sydämensä.

TEKSTI Heta Hovila
KUVAT Amanda Hovilan kotialbumi

–Aina kun verenpaineeni nousee, voimistuu myös kohina korvassa. Se on häiritsevä ääni, joka peittää alleen kaikki muut arkiset äänet, kuten puheen tai television. Kuulen vain oman sykkeeni.

Kuuloa lähdettiin tutkimaan syksyllä 2023. Ensin korva-, nenä- ja kurkkutautien poliklinikalla tutkiva lääkäri epäili glomustumoria, eräänlaista hyvälaatuista verisuonikasvainta. Samoilla linjoilla oli myös konsultoitu kollega.

– Ajatus kasvaimesta oli ensin hurja, mutta heti ajattelin, että senhän voi sitten leikata pois, ja pääsen eroon huminasta. Päässäni olisi vihdoinkin ollut hiljaista.

Tarkemmat tutkimukset osoittivat, että kyseessä olikin synnynnäinen rakenteellinen poikkeavuus. Sisempi kaulavaltimo kulkee sisäkorvan läpi, ja on kontaktissa tärykalvoon ja vasaraan. Tila aiheuttaa kovaa pulsoivaa tinnitusta. Korvalääkäri konsultoi TAYSin neurokirurgia, jonka kanta oli, ettei valtimoita voi siirtää. Kirurgista hoitokeinoa ei siis ole.

– Lopullinen diagnoosi harmitti. En tule koskaan pääsemään eroon kohinasta. Pari kolme kuukautta meni hyväksyä asia. Mietin, miksi juuri minä. Koko juttu tuntui epärealistiselta.

Ajan kanssa Amanda hyväksyi diagnoosin, mutta kipuli oireiden kanssa.



– Aluksi lääkärin kanta tuntui olevan, että asian kanssa pitää vain oppia elämään, ja se tuntui itsestä vähättelevältä. Tuntui, että minut jätettiin yksin, enkä saanut tukea täysin uuteen tilanteeseen. Tuntui pahalta erityisesti siksi, kun ensin oli väläytetty toivon kipinää kirurgisesta hoidosta.

Kului pari viikkoa aikaa, ja seuraavalla puhelinajalla Amanda pyysi puhetestiä. Hoitava lääkäri suhtautui aluksi lähetteen tekemiseen nihkeästi. Puhetestiä ei kuulemma tarvittu. Kuulovammaisesta tuttavasta Amanda piti pintansa ja vaati testiä, jonka lääkäri sitten myönsikin kiireettömänä lähetteenä.

Helmikuussa 2024 Amanda kävi hälypuheaudiometriassa. Tulos oli normaali, silti vasemman korvan oli vaikeampi prosessoida puhetta.



"Ensimmäisinä päivinä tuntui, ettei tämä ole kummoinenkaan apu. Vasta noin viikon kuluttua huomasin, että vastameluominaisuuden ollessa päällä tinnitus ei enää häirinnytkään yhtä paljon kuin ennen."

– Vastamelukojetta kuitenkin ehdotettiin, ja koin, että minua edes yritettiin jotenkin konkreettisesti auttaa selviämään tilanteen kanssa.

Amanda sai kuulokojeen vastameluominaisuudella helmikuussa 2025. Ohjeistuksessa kehoitettiin käyttämään vastameluominaisuutta siten, että Amanda vielä kuulee kohinan, eikä melu korvassa näin käy ylitsepääsemättömäksi, kun koje otetaan pois. Audionomi oli näyttänyt, miten koje laitetaan päälle, miten siihen vaihdetaan tippi ja mitä ominaisuuksia siinä on. Oli kommelluksia pariston kanssa: vaikka Amandalle oli näytetty, miten koje avataan lepoajaksi, jottei paristo kulu niin nopeasti, oli luukku mennyt itseksensä kiinni säilytyksessä ja koje kuluttanut pariston loppuun. Amanda oppi nopeasti ottamaan pariston kokonaan pois kojeesta lepoajaksi.

Kuulokoje säädettiin audionomin toimesta myös vahvistamaan ääntä, vaikka lääkäri ei sitä ollutkaan erikseen suositellut.

– Otin kojeen osaksi rutiineja. Käytin alusta asti kojetta koulussa helpottamaan opiskelua. Koulumatkalla kuuntelin musiikkia, ja kouluun päästyäni vaihdoin sujuvasti kuulokkeet kojeeseen.

Alkuun oli vaikeuksia. Täydellistä hiljaisuutta kojeella ei saa aikaiseksi, mutta silti Amanda oli toivonut, että ääni pään sisällä katoaisi. Audionomi oli kehottanut käyttämään laitetta, mutta muistamaan tauot.

– Ensimmäisinä päivinä tuntui, ettei tämä ole kummoinenkaan apu. Vasta noin viikon kuluttua huomasin, että vastameluominaisuuden ollessa päällä tinnitus ei enää häirinnytkään yhtä paljon kuin ennen. Aivoni eivät enää >>



rekisteröineet jatkuvaa kohinaa. Yllättävän nopeasti kojeeseen sitten tottuikin.

Jo ennen kuulokojeen saamista Amanda tiesi lähtevänsä vaihto-opiskelemaan Japaniin.

– Tiesin vain, että olen jonossa, mutta en sitä, saanko kojeen ennen lähtöäni vieraaseen maahan, jossa kukaan ei puhu sanaakaan suomea. Koke kuitenkin onneksi tuli melkein heti vaihtohaun jälkeen. Minun piti kertoa lääkinnällisistä apuvälineistäni, ja suoraan sanottuna pelotti, että voidaanko minut hylätä ohjelmasta kuulolaitteen takia. Että nähdäänkö se asiana, joka voisi vaikeuttaa opiskeluja.

Kuulolaitteeseen ei otettu mitään kantaa, ja Amanda huomasi stressanneensa suotta asiasta, joka olikin läpihuutojuttu. Myöskään lentoyhtiötä ei kiinnostanut lääkinällinen apuväline, ja siltäkin osin kuulolaitteen kanssa eläminen muuttui yhtäkkiä luonnollisemmaksi ja arkisemmaksi.

– Ulkomaille lähtiessä ei tarvitse nähdä ylimääräistä vaivaa, asianosaiset ihmiset näkevät, että ”ai sulla on kuulokoke, okei”, ja se siitä.

Amanda on tätä kirjoittaessa ollut Japanissa kaksi kuukautta.

Tinnitus ei ole juuri vaivannut. Taukopäiviä kojeesta on reissussakin ehtinyt kertyä, mutta alkuun se oli lähes pakollinen. Osa opettajista puhuu niin pehmeästi, että puheesta ei saisi mitään selvää, ellei audionomi olisi säätänyt kojetta myös vahvistamaan

**”Ulkomaille lähtiessä ei tarvitse
nähdä ylimääräistä vaivaa,
asianosaiset ihmiset näkevät, että 'ai
sulla on kuulokoke, okei', ja se siitä.”**

ääntä. Vierasta kieltä kuunnellessa on ehdottoman tärkeää, että puheen kuulee kokonaisuudessaan, jotta on mitä prosessoida.

– Kukaan ei ole huomannut kojettani, tai ainakaan siitä ei ole sanottu mitään. Joskus ilman kojetta oleillessa joku on pannut merkille, että pyydän toistamaan. Silloin olen kertonut, että minulla on ongelmia kuulon kanssa.



Siihen on suhtauduttu hyvin, on vain sanottu että ”ahaa, no se selittää”.

Toisella puolella maapalloa kuulokoke hoitaa esimerkiksi tehtävänsä, eli avustaa Amanda päreämään vieraan kielen ja kulttuurin ympäröimänä. Tietysti myös aika on tehnyt tehtävänsä mitä tulee tinnituksen kanssa pärjäämiseen.

– Enää en ajattele tinnituksestani niin voimakkaasti, se on yksi diagnoosi muiden joukossa. Asiasta on tullut neutraalimpi, tämän rakennevirian kanssa kävi vain huono tuuri. Nyt tuntuu siltä, että ylitäysin diagnoosin saadessani, maailma ei kaadu tähän ja tämän kanssa oppii elämään. Nyt se on enemmänkin yksi piirteistäni. Itse asiassa toinen, normaalisti kuuleva ihminen voi kuulla kohinan asettamalla oman korvansa minun korvaani vasten. Siitä on tullut sellainen huumorijuttu kaveripiirissä, että ”voi ei, voin kuulla miten Amandan verenpaine nousee”. Huumori on auttanut eniten. Elämän ei pidä olla niin vakavaa. ●

Ollaan hetki hiljaa- kampanja näkyi ympäri Suomen

Lokakuun alussa toteutettu Kuuloliiton Ollaan hetki hiljaa -kampanja sai laajaa näkyvyyttä ja osallistujia eri puolilta Suomea. Kampanjaviikolla 6.–10.10.2025 peruskouluja haastettiin pysähtymään 15 minuutiksi täydelliseen hiljaisuuteen – ilman puhetta, ruutuja, musiikkia tai muita ärsykeitä. Samalla viikolla vietettiin myös Hiljaisuuden päivää 8.10., joka muistuttaa hiljaisuuden merkityksestä hyvinvoinnille.

Kampanja herätti runsaasti keskustelua ja sai näkyvyyttä useissa paikallislehdissä, kuten Kalevassa, Raahen Seudussa, Vaasa-lehdessä ja Ilkka-Pohjalaisessa. Koulujen lisäksi monet kuuloyhdistykset levittivät sanomaa omilla alueillaan ottamalla yhteyttä tuttuihin kouluihin. Valtava kiitos jokaiselle yhdistykselle ja vapaaehtoiselle, ilman teitä kampanjamme ei olisi tavoittanut näin suurta joukkoa.

Kampanja herätti myös valtakunnan median huomion ja kehittämispäällikkömme **Anniina Lavikainen** ja tutkija tietokirjailija **Outi Ampuja** pääsivät MTV Huomenta Suomen ohjelmaan keskustelemaan kampanjan teemoista. Ohjelmassa keskusteltiin muun muassa melutasosta. Koululuokan melu voi nousta jopa 70 desibeliin – samaan tasoon kuin vilkkaan tien varressa seisominen. Tallainen melu ei ole vain epämiellyttävää, vaan myös terveydelle haitallista. Koulussa melu aiheuttaa oppilaille ja opettajille stressiä, väsymystä ja keskittymisvaikeuksia.

Hiljainen hetki tarjosi kouluille mahdollisuuden rauhoittua ja palautua arjen ärsyketulvasta. Toteutustavat vaihtelivat: osa kouluista hiljentyi luokassa, osa luonnon helmassa tai

aistihuoneissa. Hetken jälkeen oppilaat ja opettajat keskustelivat kokemuksistaan – miltä hiljaisuus tuntui ja miksi sitä tarvitaan.

"Moni oppilas rauhoittui tuokion aikana, sen jälkeen oli levollisempi ilmapiiri" – 5-6-luokan opettaja.

"Aluksi tuntui vaikealta, tuntui että kaikki kuulevat minun hengitykseni. Puolessa välissä rentouduin ja melkein nukahdin" 6-luokan oppilas

"Hetki rauhoitti. Ajatukset olivat hetken pois" – Oppilas.

Kampanjan tukija Ampuja muistuttaa, että hiljaisuus ei ole vain äänen puutetta, vaan aktiivinen hyvinvoinnin lähde.

– Jo lyhytkin oleskelu rauhallisessa puistossa tai metsässä laskee sykettä ja verenpainetta sekä auttaa elpymään stressistä. Kuuloaisti kiittää, kun korvat saavat välillä lepoa. Hiljaisuus auttaa keskittymään ja edesauttaa luovaa ajattelua.

Hiljaisuus on mahdollisuus voida, oppia ja jaksaa paremmin. Kampanjan tavoitteena oli tehdä hiljaisuudesta osa koulun arkea – ei vain yksittäinen tempaus, vaan säännöllinen hyvinvoinnin hetki. Voisiko tulevaisuudessa hiljaisuuskasvatus olla osa opetussuunnitelmia ja koulujen arkea?

Kampanja sai kiitosta osallistujilta ja herätti toiveita sen jatkosta. Median kiinnostus ja yhdistysten jakamat kokemukset osoittavat, että hiljaisuudelle on tilausta – ja se todella tekee hyvää. ●



Ensi vuosi koittaa epävarmoissa merkeissä

TEKSTI Anniina Horto-Lönnqvist
KUVA Hanne Salonen / Eduskunta

Hallitus antoi eduskunnalle esityksensä valtion budjetista vuodelle 2026. Luvassa on muutoksia muun muassa järjestöjen rahoitukseen, viranomaisviestintään, sosiaaliturvaan, apteekkeihin ja vammaispalveluihin.

Kuuloliitossa edessä sopeuttamistoimenpiteitä

Valtion vuoden 2026 talousarvioesitys sisältää 35,5 miljoonan euron leikkauksen sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtionavustuksiin. Odotettavissa on, että avustusleikkaukset osuvat myös Kuuloliittoon. Saamme avustusehdotuksen joulukuussa ja lopullisen päätöksen alkuvuodesta.

Kuuloliitolta leikattiin jo tänä vuonna yhteensä lähes 280 000 euroa. Säästötoimenpiteiden ja edelliseltä

vuodelta siirtyneiden avustusten turvin selvisimme ilman isompia muutoksia. Vuonna 2026 tilanne on toinen: ilman ensi vuodelle suunniteltuja lisäleikkauksiakin käytettävissä olevat avustusvaramme pienenevät yli 350 000 eurolla vuoteen 2024 verrattuna.

Joudumme ensi vuonna siis joka tapauksessa sopeuttamaan sekä toimintaamme, että sen resursseja. Ensi vuonna astuu voimaan myös Kuuloliiton uusi strategia, jolla on omat vaikutukset organisaatioomme. Strategia esiteltiin ja käsiteltiin lokakuun liittokokouksessa.

Viranomaisviestintä jatkossa ensisijaisesti sähköistä – mitä on hyvä tietää?

Oletko kirjautunut esimerkiksi OmaKantaan tai OmaVeroon internetissä? Kaavaillun lakimuutoksen mukaan jatkossa kirjautumalla edes kerran viranomaisen palveluun Suomi.fi-tunnistautumisella, eli esimerkiksi

pankkitunnuksilla, saat jatkossa kaikki viranomais-tiedonannot sähköisinä Suomi.fi-verkkopalveluun. Tällaisia tiedonantoja ovat esimerkiksi ilmoitukset äänioikeudesta ja esitetytystä veroilmoituksesta.

Menettelyn voi välttää kokonaan vain siten, ettei käytä koskaan Suomi.fi-tunnistautumista. Voit kuitenkin edelleen siirtyä takaisin paperipostiin, vaikka olisit saanut ilmoituksen Suomi.fi-viestien käyttöönnotosta. Tällöin sinun tulee pyytää Suomi.fi-tilisi sulkemista Digi- ja väestötietoviraston asiakaspalvelusta tai Suomi.fi-palvelun asetuksista. Jotta järjestelmä ei olisi liian yksinkertainen, sinun tulee toistaa tämä menettely kuuden kuukauden välein, mikäli käytät välissä Suomi.fi-tunnistautumista eli asioit jonkin viranomaisen verkkopalvelussa.

Säästöjen hakeminen paperisodasta on sinänsä kannattavaa – meistä moni käyttää mieluummin digitaalisia palveluja. Olemme kuitenkin Kuuloliitosta korostaneet tässäkin uudistuksessa sitä, että jokainen suomalainen tulee pitää yhteiskunnassa mukana, riippumatta digitaatioista. Olemme tuoneet esiin myös tarvetta riittäväälle digituelle ja -opastukselle, jota nykyisellään on tarjolla liian vähän ja sekin pitkälti järjestöjen ja niiden vapaaehtoisten varassa.

Muutoksia sosiaaliturvaan, asiakasmak-suihin ja apteekkijärjestelmään

Vuoden 2026 talousarvioesitys sisältää useita sosiaa-lituvaa koskevia muutoksia, kuten omaishoidon tuen

vähimmäispalkkion korotuksen ja perustoimeentu-lotuen tason leikkauksen. Yleistuen eli yksinkertai-semman sosiaaliturvajärjestelmän luominen etenee, kun työttömän peruspäiväraha ja työmarkkinatuki yhdistyvät.

Apteekkiuudistus voi uhata nykyisen laajuista apteek-kiverkostoa. Kuuloliitossa olemme huolissamme erityisesti potilasturvallisuudesta ja apteekkipalve-lujen saatavuudesta heille, joille kasvokkain tapahtuva neuvonta on oleellista. Hyvä uutinen on, että hallitus on luvannut, että asiakkaiden maksutaakka ei uudis-tuksen myötä kasva.

Kannattaa huomioida myös korotus perumatta ja käyt-tämättä jääneiden sosiaali- ja terveyspalvelujen asia-kasmaksuun. Jatkossa asiakkaalle voi lähteä yli seitse-mänkymmenen euron lasku käyttämättä ja perumatta jääneestä ajasta.

Vammaispalvelulakiin esitetään jälleen ikääntyneitä syrjiviä kirjauksia

Vammaispalvelulakia muutetaan jälleen. Lakiin halutaan tuoda perustuslakivaliokunnan kertaalleen hylkäämä elämänvaihe-säännös. Esitys on joiltain osin paran-tunut lausuntokierroksen jälkeen, mutta Kuuloliitto ei edelleenkään voi kannattaa sitä. Ikäihmiset nähdään esityksessä edelleen liian kapeasti lähinnä hoivan ja avun kohteina, ei aktiivisina aikuisina, joilla on monen-laisia elämäntilanteita ja rooleja. Pyrimme vielä vaikut-tamaan lakiin eduskuntakäsittelyssä. ●

OtoWax® **Vahatulppa**

Helppo ja nopea apu korva-käytävät tukkivaan vahaan!

HAJOTTAA TEHOKKAASTI KOVAN VAHAN
ÖLJYTÖN JA HELPPOKÄYTTÖINEN
EI VAADI HUUHTELUA!



Tutustu myös:

OtoDry®
Uimarin korva

Tehokkaaseen
vedenpoistoon korvasta
Ehkäisee korvakäytävän
tulehdusta

Nuorisotoimikunnan opintomatka Viroon

TEKSTI Aleksei Mets



Kuuloliiton nuorisotoimikunta sai kutsun Virosta NoVa-järjestöltä

(Noorte Vaegkuuljate Organisatsioon) osallistua heidän järjestämälle selviytymisleirille. Lähdimme kuuden hengen porukalla tutustumaan virolaisiin huonokuulolaisiin nuoriin – ja heitä oli leirillä mukana kymmenkunta.

Jo heti saapuessamme Viroon syksyinen tunnelma otti meidät vastaan. Vuokrasimme pikkubussin ja suuntasimme ensimmäiseksi syömään Ülemisten kauppakeskukseen. Ravintolaksi valikoitui Pelm, joka tarjosi herkullisia virolaisia ruokia – ja iloksemme myös suomenkielisen ruokalistan! Se helpotti tilaamista ja teki ruokailusta rennon. Ravintolassa oli myös kätevä QR-koodijärjestelmä, jolla pystyi tilaamaan ruoan ja jättämään palautetta ilman, että tarvitsi kommunikoida tarjoilijan kanssa.

Lounaan jälkeen jatkoimme matkaa kohti Rummukarjääri-järveä, jonne ajo kesti alle tunnin. Maisemat olivat upeita – avaria peltoja ja matalaa maastoa, erilaista kuin Suomessa. Saavuimme Paekalda Puhkekeskukseen, jossa majoituimme viihtyisiin mökkeihin. Illalla virolaiset olivat järjestäneet meille ohjelmaa: leikimme, pelasimme ja pääsimme tutustumaan heidän kuulobussiinsa sekä audiometriin, joilla saimme testata omaa kuuloa ja tehdä kuulotestejä toisillemme. Se oli todella mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus!

Seuraavana päivänä oli vuorossa selviytymisteemaista ohjelmaa. Pääsimme kuulemaan huonokuuloisen kokemuksia armeijasta – se herätti monia ajatuksia. Sen jälkeen suuntasimme ulos harjoittelemaan erätaitoja: teltan pystytystä ja veden lämmittämistä nuotiolla. Opin esimerkiksi, että tamponia voi käyttää sytykkeenä tulen sytyttämiseen – se toimi yllättävän hyvin! Kun vesi kiehui, valmistimme virolaisen armeijan kuivamuona-annoksia. Ruoka maistui yllättävän hyvältä ulkoilmassa.

Iltapäivällä lähdimme patikoimaan Rummukarjääri -alueelle, jossa näimme kaunista, vihreää luontoa ja pääsimme liikkumaan yhdessä. Patikoinnin jälkeen koitti yksi leirin kohokohdista – valolauttaretki järvelle. Kumiveneiden pohjissa oli kirkkaat LED-valot, joiden avulla näimme vedenalaisia rakenteita: vanhoja varastoja, rakennuksia ja jopa kaksi autonraatoa! Oli kuin olisi sukeltanut kadonneeseen kaupunkiin – kuin pieneen Atlantikseen. Järven historia on kiehtova: alueella toimi aikoinaan vankila, jossa vangit työskentelivät kalkkikaivoksessa aina vuoteen 2014 asti.

Tuuli teki paluumatkasta jännittävän, mutta lopulta pääsimme rantaan – ja palkinnoksi saimme rentoutua saunassa ja nauttia illallisesta. Ilta jatkui visailun merkeissä: kisailimme Suomi vs. Viro -teemaisessa tietovisassa, jossa aiheina olivat mm. popkulttuuri, urheilu ja maantiede.

Viimeisenä aamuna aloimme päivän aamujumpalla ja sen jälkeen osallistumme vielä joukkuekisaan. Lopuksi annoimme tuliaisia virolaisille ystävillemme ja hyvästelimme uudet tuttavuudet.

Koko leirikokemus oli unohtumaton ja lämminhenkinen. Oli hienoa tavata uusia ihmisiä kasvokkain – osa heistä oli tuttuja jo aiemmilta Suomen kesäleireiltä. Yhteistyö NoVan kanssa sujui mutkattomasti, ja englannin kieli toimi hyvin yhteisenä kielenä. Tämä leiri jätti paljon hyviä muistoja ja vahvasti Suomen ja Viron huonokuuloisten nuorten välistä ystävyyttä. ●

KUULE PUHE HÄLYSSÄ!

Tervetuloa tutustumaan uusimman teknologian ladattaviin kuulokojeisiin. Phonak, Widex, Oticon, Resound, Starkey



Kuulemisen Erikoisliike
KUULOMATTI OY

Puistokatu 10, Turku
ma-to klo 12-17

044 5142 518, 044 0432 040

Laatukuuluu

Äänentoiston ja
induktiojärjestelmien
ratkaisut julkisiin tiloihin

www.laatukuuluu.fi



APTEEKKI RUSKON APTEEKKI

MA - PE 8:30 - 20

LA 9 - 17

SU 12 - 17

Verkkokauppa avoinna 24/7
ruskonapteekki.fi

Tervetuloa apteekkiin Laakeritiele ja verkkoon!

Oulun Ruskon Apteekki

Laakeritie 4, 90620 Oulu
K-Citymarket Rusko
p. 044 716 8604



MOOTTORIKORVAT YLPEÄNÄ ESITTÄÄ



Nuorisotoimikunnan **YLEISKOKOUS**

Tule esittämään toiveita ensi vuodelle
tai asetu ehdolle nuorisotoimikuntaan!

Moottorikorvien pikkujoulujen
yhteydessä (Loppi)
tai etäyhteydellä

Lisätietoja kuvatekstissä!

29.
Marraskuu
2025

Lisätiedot ja kysymykset:
Viivi Kilpeläinen
Asiantuntija
p. 044 752 5565
viivi.kilpelainen@kuuloliitto.fi

NAS²⁰₂₆

Congress of the Nordic Audiological Society

31 May – 3 June 2026 | Musiikkitalo, Helsinki, Finland

www.nas2026.fi

Annia
ASIANAJOTOIMISTO

Kuuloliitto

Varautuminen vanhuuteen - edunvalvonta ja testamentti turvanasi - webinaari

8.12.2025 klo 17-18:30 Teams

Haluatko varmistaa, että asiasi hoidetaan tahtosi mukaisesti myös silloin, kun et itse siihen pysty?

Tule maksuttomaan Kuuloliiton ja Asianajotoimisto Annia Oy:n webinaariin kuulemaan, mitä edunvalvontavaltuus ja testamentti tarkoittavat, milloin ne kannattaa tehdä ja miten turvaat sekä omat että läheistesi oikeudet.

Webinaariin ei tarvitse ennakoilmoittautua, ja osallistumislinkki löytyy Kuuloliiton tapahtumasivulta.



Kun kuulokoje ei enää riittänyt – Helena Aron istutematka

TEKSTI Anniina Horto-Lönnqvist
KUVAT Helena Aron kotialbumi

Kun audionomi tai lääkäri ehdottaa sisäkorvaistutetta, voi mieleen nousta huoli leikkauksen riskeistä tai istutteen mukanaan tuomista muutoksista. **Helena Aro**, 65, sai istutteen viime kesänä. Hän haluaa jakaa oman istutematkansa vertaistueksi muille sisäkorvaistutetta pohtiville.

Helena Aro sai ensimmäisen kuulolaitteensa 40-vuotiaana. Apuväline oli odotettu: Aro oli huomannut kuulonsa huonontuneen jo muutamaa vuotta aiemmin. Tilanne aiheutti kolmen lapsen äitinä ja ammatillisen oppilaitoksen opettajana huolta omasta pärjäämisestä. Huolta kuitenkin lievitti se, että kuulonalenema ja siihen liittyvät apuvälineet olivat jo tuttuja oman isän kautta. Kuulokoje oli lopulta valtava helpotus.

– Olin niin onnellinen kyseistä laitteesta, että riemulla esittelin sitä kaikille, jotka olivat hiukankin asiasta kiinnostuneita.

Muutamaa vuotta myöhemmin Aro sai kojeen myös toiseen korvaan, mikä oli yhtä suuri ilo. Parikymmentä vuotta laitteiden kehitys kulki kuulon alenemisen edellä ja Aro pärjäsä saamiensa apuvälineiden turvin. Noin 55-vuotiaana heikkeneminen alkoi kuitenkin kiihtyä niin, että hän joutui lopulta hakeutumaan osatyökyvyttömyyseläkkeelle 60-vuotiaana.

– Olin usein työpäivän jälkeen todella uupunut kaikesta kuulemisen ponnistelusta. Se oli sekä fyysisesti että henkisesti todella raskasta.

Tuolloin mukaan keskusteluun tuli audionomin vastaanotolla myös sisäkorvaistute. Aro yllättyi omaa reaktiotaan.

– Vaikka olin aina suhtautunut kuulovammaani avoimesti – kertonut siitä läheisilleni, työtovereilleni ja opiskelijoilleni – minuun iski turhamaisuus. Sisäkorvaistute on niin suuri ja näkyvä. Miten sen voi piilottaa hiusten sekaan?



Aro oli aiemmin luullut, että sisäkorvaistutetta käyttävät vain kuurot. Kuuloliiton kautta hän kertoo saaneensa oikeaa tietoa ja vertaistukea, jotka auttoivat sopeutumaan uuteen tilanteeseen.

– Suuri merkitys asian sulattelussa oli syksyllä 2024 Kuuloliiton järjestämällä sisäkorvaistutepäivällä. Läsä oli istutteen käyttäjiä, heidän läheisiään ja sellaisia kuin minäkin eli istutteen hankkimista suunnittelevia tai jo prosessissa mukana olevia. Sain monenlaista asiantuntija- ja kokemustietoa. Ahdistus, jännitys, häpeä ja pelko asiasta alkoivat hälvetä.

Elokuussa 2024 istuteprosessia lähdettiin viemään eteenpäin. Seinäjoen keskussairaalan lääkäri varoitti, että kutsua Tampereen yliopistolliseen sairaalaan voisi joutua odottamaan jopa puoli vuotta. Sitä ennen edessä olisi vielä useita tutkimuksia Seinäjoella: tietokonetomografia, magneettikuvaus, kuulontutkimus ja tasapainotesti.

– Koko asia muistutti vuotta, jota en voinut kiertää, enkä kävellä ohi tai kääntää sille selkäni. Minun oli lähdettävä kiipeämään sen yli, pala palalta. Vuoren rinne näytti kovin jyrkältä ja huippu oli pilvien peitossa.

Aro ymmärsi, että hän joutuisi tekemään kovasti työtä itsensä kanssa koko prosessin ajan ja myös siitä eteenpäin. Hän pohti omat keinonsa selvitä.

– Päätin puhua asiasta ja omista tunteistani avoimesti perheenjäsenteni kanssa. Joka kerta kun asiasta puhuin, se tuli helpommaksi ymmärtää. Kerroin asiasta myös ystävilleeni ja kaikille, jotka vähänkin osoittivat kiinnostusta. Vuoren yli kiipeäminen oli lähtenyt käyntiin!

Käynti Tampereelle erikoiskorvalääkärin, audionomin ja sosiaalityöntekijän vastaanotolle koitti helmikuussa 2025.

– Ajattelin, että onpas kovat haastattelut tulossa. En ollut ajatellut, että tässä olisi tällainen delegaatio vastassa. Olin yllättynyt siitä mitä kaikkea tähän juttuun kuuluu jo ennen leikkausta.

Vastaanotot olivat kuitenkin myönteisiä kokemuksia. Aro koki ammattilaisten kuuntelevan häntä – ja myös hän kykeni kuulemaan heitä, kiitos rauhallisen ja

selkeän kommunikoinnin. Sairaala oli lisäksi tilannut kirjoitustulkin.

– Koin, että asioitani hoidetaan. Minulle kerrottiin mahdollisuuksista erilaisiin rahallisiin avustuksiin, kuten matkakorvaukseen ja muihin apuihin, joita saataisin myöhemmin tarvita. Oli mukava huomata, että minua ja asiaani oli ajateltu myös tästä näkökulmasta.

Aro sai tietää, millainen Pirkanmaan hyvinvointialueen sisäkorvaistuteprosessi on kokonaisuutena. Edessä olisivat vielä tapaamiset leikkaavan lääkärin, psykologin ja istuteaudionomin kanssa. Fyysisen puolen lisäksi prosessissa huolehdittiin henkisestä valmiudesta.

Aro pääsi tutustumaan istutteeseen myös konkreettisesti.

– Niin pieni asia, laitteen kokeileminen, ja niin suuri merkitys sillä oli minulle, joka pelkäsin muun muassa kosmeettista haittaa laitteen käytön yhteydessä. Enää en sitä pelännyt. >>



KÄNNYKKÄAKUT myös vanhoihin malleihin.
ERIKOISPARISTOT • Kuulokojeet • Kellot • Avaimet
 • Verensokerimittarit • Webastot • Kaukosäätimet • ym.

Rannekellon PARISTON-VAIHTO odottaessa 8€/kpl Ei koske erikoiskelloja	KUULO-LAITE-PARISTOT 3 kiekkoa 16,50€	PUHELINTEN AKUT Nokia, Samsung, Doro, ym. 19€/kpl alk.
--	---	---

A-Paristopiste Oy
 Ma-Pe 10-17, La 10-13
 Rautatienkatu 12, 33100 Tampere
 050 501 7627
 www.a-paristopiste.fi

Toivon Kuulossa sinua palvelevat kuulolaan ammattilaiset, varaa aika tai tule käymään!

ToivonKuulo

Kauppakatu 13 A, 94100 Kemi, puh. 0400 212 689
 Korkalonkatu 2, 96100 Rovaniemi, puh. 040 571 5022
 Pakkahuoneenkatu 32, 90100 Oulu, puh. 0400 212 883

Avoinna: ma-to 9-16 ja pe 9-15

www.toivonkuulo.fi

Toukokuussa 2025 Aro koki olevansa **ylikun-**
nossa. Hän oli nyt monta kuukautta etsinyt
tietoa netistä ja käynyt vertaistukitapaamisissa.
Hän oli saanut myös oman vertaistukihenkilön, jonka
kanssa vaihtaa ajatuksia sähköpostitse. Yllättäen tuli
tunne, ettei hän halua enää lisää tietoa koko asiasta.

Sekin on tämänkaltaisessa prosessissa normaalia, kuten
myös pohdinnat siitä, pitäisikö kuitenkin jättää leikkaus
väliin. Niitäkin Arolla oli, mutta vain ohimennen. Kun
leikkauksutsu toukokuun lopulla vihdoinkin tuli, Aron olo
oli helpottunut.

– Aivan kuin joku taakka olisi pudonnut harteillani ja
yhtäkkiä tuli kevyempi olo. Kerrottiin, että leikkaus
tehdään perjantaina 13. päivä. Onneksi en ole taikaus-
koinen. Se on hyvä päivä!

Leikkauspäivän koettaessa **jännitys oli suuri,**
mutta Aro oli luottavaisin mielin. Hän tiesi,
mihin on menossa ja mitä hänelle tehdään.

Leikkaus sujui hyvin ja kotiin Aro pääsi lähtemään jo
leikkausta seuraavana aamuna

– Olo oli vielä epävarma ja tokkurainen, mutta muuten
hyvä. Kaulan ja niskan lihakset olivat kipeänä ja
leikattu korva tuntui tukkoiselta, aivan kuin olisin ollut
tynnyrissä.

Arolla oli tavallisia oireita leikkauksen jälkeen:
mustelmia kaulan alueella, suun kuivumista, kielen
puutuneisuutta ja makuaistin muutoksia. Suun aukai-
seminen tuntui muutama päivä leikkauksesta vaike-
alta ja korvakäytävässä oli omituinen lievä ajoittainen
kipu, minkä vuoksi Aro otti yhteyttä Tampereelle. Hänen
pienetkin tuntemuksensa otettiin vakavasti ja hänelle
määrättiin lisää kipulääkettä.

Ensimmäinen käynti **Tampereella leik-**
kauksen jälkeen oli mullistava ja tunteikas.
Aluksi Arolle tehtiin kuulontutkimukset, joissa
todettiin, että jäännöskuuloa leikattuun korvaan oli
jäänyt jonkun verran. Näillä tutkimuksilla kartoitettiin
nykyinen kuulo, jotta puheprosessoriin voitiin asentaa
sopivia harjoitusohjelmia.

– Kun sain prosessorin korvaani ja kuulin sillä ääniä
ensimmäisen kerran, se meni heti tunteisiin. Se oli niin

uskomatonta ja ihanaa, vaikka kuulemani äänet muis-
tuttivat lähinnä avaruusääniä.

Jälkiseuranta tarkoitti useita sairaalakäyntejä. Kun tietyt
äänet aiheuttivat Arolle tasapainohäiriön tunnetta ja
pahoinvointia, ohjelmia säädettiin sen mukaan.

– Minun olisi pitänyt rohkeammin ottaa Tampereelle
yhteyttä ja kertoa asiasta, jotta olisin päässyt nopeammin
laitetta säädättämään. Enää en arkaile, jos tarvetta on.

Tällä hetkellä **Aro kuulee prosessorilla**
melko hyvin suotuisissa olosuhteissa.
Taustamelu aiheuttaa ongelmia, etenkin kun
toisessa korvassa oleva kuulokoje ei enää vastaa sen
korvan kuuloa. Aro toivoo saavansa siihen Tampereelta
kojeen, joka toimii yhdessä puheprosessin kanssa.
Seuraava käynti on marras-joulukuussa 2025.

Nyt Aro voi kuitenkin katsella uutisia TV:stä ilman
tekstitystä. Puheterapeutilta Aro sai paljon käytännön
ohjeita kuulemisen harjoittamiseen, kuten äänikirjojen
ja tuttujen suomenkielisten kappaleiden kuuntelun.

– Uskon tulevani puheprosessorin kanssa sinuksi.
Sopeutuminen kestää oman aikansa. Minun vain pitää
muistuttaa itseäni olemaan kärsivällinen ja pitkämie-
linen. ●

Sisäkorvaistute

Sisäkorvaistute eli sisäkorvaimplantti on
leikkauksessa asetettava kuuloapuväline
henkilöille, joille vahvinkaan akustinen
kuulokoje ei tuo riittävää apua kuulemiseen
tai puheen erottamiseen. Istutejärjestelmä
koostuu ulkoisista osista sekä leikkauksessa
asetettavista sisäisistä osista.

Kuopion kuulo ry osallistui opiskelijoille järjestettyyn YhdistysApproon

TEKSTI Riitta Kinnunen

Kuopion kuulo ry oli mukana YhdistysApprossa, joka on korkeakoulu-opiskelijoille suunnattu tapahtuma. Tapahtumassa opiskelijoilla oli mahdollisuus tutustua Kuopiossa ja Pohjois-Savon alueella toimiviin yhdistyksiin erilaisten rastien muodossa. YhdistysApproon startti oli Kuopion torilla ja yhdistysten rastit oli rakennettu Kuopion torin ympäristöön joko yhdistysten omiin tiloihin tai kauppakeskusten yhteyteen. Tapahtuma oli alkoholiton sekä maksuton.

Yhdistysapproot järjestettiin osana SYKETTÄ-liikuntailtapäivää keskiviikkona 1.10.2025 klo12–16. Noin 30 yhdistystä osallistui tapahtumaan.

Kuopion kuulo ry:n rastin teemana oli kuulonsuojelu sekä selkeä puhe. Kävijöitä oli noin 120 opiskelijaa. Mukana oli myös kansainvälisiä opiskelijoita. Rastilla käyneet opiskelijat pitivät tehtäviä mielenkiintoisina ja jotkut kokivat saavansa uutta tietoa.

Yksi rastin tehtävistä oli pieni tietokilpailu, jonka kysymykset käsittelivät korvan rakennetta, kuulon suojelua sekä tinnitusta. Oikein vastanneiden kesken arvottiin Laukkukeskuksen lahjakortti.

Toinen tehtävä liittyi kuulonsuojeluun, parikeskustelu huonokuuloisen kanssa. Keskusteltiin opiskelijoiden kanssa heidän omista kokemuksistaan melulle altistavista työoloista sekä koväänisen musiikin kuuntelusta. Useilla oli omakohtaisia kokemuksia ja jotkut totesivat oman kuulonsa jo alentuneen. Kuulosuojainten avulla heikennettiin puheen kuuluvuutta. Luettavat tekstit kertoivat, miten voit huolehtia kuulostasi. Vaikka näin ”käytä kuulosuojaimia, jotta kuulisit huomennakin”



Kuopion kuulon pisteellä Minna Toivola, Marja Riekkinen, Titta Väisänen ja Riitta Kinnunen.

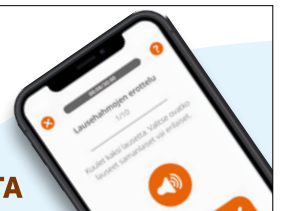
Harjoiteltiin puheen selkeyttä ja katsekontaktia, keskittymistä. Ennen kaikkea huonokuuloisen huomiointi ja rauhallinen puhe, normaali ääni ja selkeys koettiin tärkeäksi. Opiskelijat olivat kiinnostuneita ja iloisella mielellä. Heidän myönteinen suhtautumisensa kannustaa meitä yhdistyksen jäseniä suuntaamaan katseet ensi syksyyn uudelleen osallistumisen merkeissä. ●

MONETRA  **TULKKIPALVELU**

OUTLOUD

Lataa Kuulorata-sovellus
ja harjoita kuuloasi!

→ **OUTLOUD.FI/KUULORATA**



Tekoälypohjainen sovellus tuo kirjoitustulkkauksen kaikkien ulottuville

TEKSTI Juha Hietala

KUVAT Viittoen Oy

Egala AI on tekoälyä hyödyntävä sovellus, joka tekstittää puhetta reaaliaikaisesti. Viittoen Oy:n toimitusjohtaja **Piia Nuoliojan** mukaan Egala AI -sovellus poikkeaa muista saatavilla olevista ratkaisuista tekstityksen tarkkuuden ja paremman tietoturvan osalta.

Egala-ohjelmiston kehittänyt Viittoen Oy on toiminut pitkään Kelan tulkkauksen palveluntuottajana. Kehitystyö sai alkunsa, kun yritys hävisi kirjoitustulkkauksen Kelan kilpailutuksen vuonna 2018.

– Siinä tilanteessa aloimme miettiä, että mitä me voidaan tehdä. Palvelumuotoilupajassa syntyi idea, että olisipa hienoa, jos tulkki olisi napin painalluksen päässä. Tästä sai alkunsa etäkirjoitustulkkauksen palvelun kehitystyö.

Ensimmäinen versio tulkkausohjelmistosta syntyi koodarien avustuksella jo samana vuonna. Ohjelmistoa alettiin jatkokehittää korona-aikana, kun etäkirjoitustulkkauksen tarve lisääntyi ja palvelu tuli Kelan korvauksen piiriin. Tekoäly oli mukana kehitystyössä alusta saakka.

– Selvitimme, miten tekoälyä voitaisiin hyödyntää kirjoitustulkin työssä vaativissa tilanteissa, joissa on usein nopeita puhujia.

Tulkkien ohjelmistossa on hybriditoiminto, jossa tekoäly ensin tekstittää suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi ja sitten tulkki pystyy korjaamaan tarvittaessa tekstiä ennen asiakkaalle esittämistä.

– Tämä toiminto on pääosin edelleen testivaiheessa, eikä sitä ole paljoa käytetty tositilanteissa. Käyttökokemukset ovat kuitenkin hyviä ja kyseessä on tulevaisuuden työkalu.

Nykään Egala on yksi Kelan hyväksymistä etäkirjoitustulkkausohjelmistoista, jota hyödyntävät myös monet muut yritykset. Nuoliojan mukaan noin vuosi sitten alettiin pohtia, että suomenkielellä tekstittävästä ratkaisusta voisi olla hyötyä laajemminkin asiakkaille.

– Halusimme luoda palvelun, joka olisi myös henkilöasiakkaiden käytettävissä sellaisissa arjen tilanteissa, joihin yleensä ei tulkkia tilata.

Nuolioja korostaa, että tekoälyn tuottama teksti ei välttämättä ole automaattisesti laadukasta.

– Egala AI -sovelluksessa on panostettu siihen, että tekoäly toimii vuorovaikutustilanteissa mahdollisimman hyvin. Testasimme useampaa eri ohjelmistoa ja sitten päädyimme Microsoftin Azureen. Tekoäly pystyy parantamaan tekstityksen laatua tekstityksen aikana, kun se pääsee jyvälle asiayhteydestä.

Tällä hetkellä erilaiset tekstitysovellukset toimivat verkossa reaaliaikaisesti ja alustat voivat käyttää saatua tekstiä kielimallien kehitystyöhön. Egala AI on rakennettu tietosuojattuun ympäristöön, eikä tekstityksiä luovuteta palvelun ulkopuolelle.

– Egalan palvelu toimii suojatussa palvelinympäristössä ja tekstitystapahtumat tallentuvat sinne vain hetkeksi. Käyttäjä voi säilyttää tekstitystä palvelussa enintään 30 vuorokautta.



Apua arjen tilanteisiin

Jaana Kohtaniemi kertoo käyttäneensä Egalan sovellusta jo vuoden päivät. Sovelluksesta on ollut Kohtaniemen mukaan todella paljon hyötyä etenkin sellaisissa tilanteissa, joihin tulkkia ei ole syystä tai toisesta saanut

– Käytän Egalaa silloin, kun en ehdi tilata tulkkia esimerkiksi asioidessani apteekissa. Olen hyödyntänyt sitä myös kosmetologilla ja kampaajalla.

– Sovellus on todella hyvä ystävien kanssa jutellessa. Isommassa porukassa pitää puhua vuorotellen, että sovellus pysyy mukana.

Suurimmaksi haasteeksi Kohtaniemi on kokenut hälyisät tilanteet, joissa on paljon yhtäaikaista puhetta. Tällöin tekoäly ei pysty kunnolla seuramaan keskustelua.

– Egalan käyttö on vähentänyt ulkopuolisuuden tunnetta, kun olen pysynyt paremmin kärryillä siitä, mitä muut puhuvat. www.egala.fi

Egala AI-sovellus on ollut syksyn aikana testikäytössä ja kaupallinen versio julkaistiin lokakuun lopussa.

– Sovellusta voi testata maksutta ja sitten asiakas voi hankkia tarpeensa mukaan erilaisia maksullisia paketteja. Ohjelmisto sopii myös työpaikkojen käyttöön esimerkiksi asiakkaita varten.

Egala AI -sovellus toimii käytännössä nettiselaimen kautta. Nuoliojan mukaan tähän ratkaisuun päädyttiin, jotta palvelu olisi mahdollisimman helppokäyttöinen kaikille.

Nuolioja korostaa, että sovellus ei poista tarvetta perinteiselle tulkkaukselle, sillä tekoäly ei useinkaan pysty hahmottamaan esimerkiksi johonkin tilaisuuteen osallistuvia henkilöitä.

– Automaattista tekstitystä ei kannata käyttää esimerkiksi lääkärikäynnillä, jossa väärinymmärryksiä ei saa syntyä.

– Tekoälytulkkauksen laatu riippuu myös siitä, miten laadukasta ääntä puhelimeen tai tietokoneeseen saadaan. Sovelluksessa on toiminto, joka parantaa sisään tulevan äänen laatua.

Nuolioja korostaa, että automaattitekstitystä käytettäessä kommunikaatitilanteeseen osallistuvilla on vastuu siitä, että väärinymmärrykset korjataan.

– Sovellus voi kuitenkin olla hyvin toimiva ratkaisu arjessa esimerkiksi perheen jäsenten välisissä keskusteluissa.

Egala AI -sovelluksen kehitystyötä jatketaan myös tulevaisuudessa.

– Nyt lähdemme liikkeelle perusversiosta ja kun tämä saadaan käyntiin, kehitämme jatkossa esimerkiksi puhujien erottamista toisistaan toimimaan vielä entistäkin paremmin. Varmasti muitakin kehittämistarpeita ilmenee. ●

Aistien heikentyminen vaikuttaa merkittävästi kotihoidon asiakkaiden hyvinvointiin

TEKSTI Esa Kalela

Kuuloliiton Kuule, muista ja voi hyvin -toiminta tukee ikääntyneiden kuulovammaisten hyvinvointia, osallisuutta ja turvallista arkea. Nyt toiminta nostaa esiin tuoreen tutkimuksen, joka tuo näyttöä siitä, miten kuulon ja näön heikkeneminen on yhteydessä kotihoidon asiakkaiden toimintakykyyn, mielialaan ja kognitioon. Tulokset korostavat sitä, että aistivammojen tunnistaminen ja tukeminen tulisi sisällyttää kotihoidon arkeen entistä vahvemmin.

Keväällä 2025 julkaistu tutkimus^{*} tarkasteli, miten näön ja kuulon heikkeneminen liittyy kotihoidon asiakkaiden toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Samalla selvitettiin, miten aistivajeet muuttuvat 18 kuukauden seurannassa.

Tutkimuksessa hyödynnettiin kansallista RAI-arviointitietoa, jota kerätään säännöllisesti kotihoidon asiakkaista. Mukana oli 7013 asiakasta, joista jokaisesta oli saatavilla neljä peräkkäistä arviointia vuosilta 2020–2022. Kaikki tutkimukseen sisältyneet henkilöt olivat vähintään 65-vuotiaita.

Keskeiset tulokset:

- Lähtötilanteessa lähes puolella kotihoidon asiakkaista oli aistivaje, yleisimmin kuulon heikkeneminen.
- 18 kuukauden aikana joka neljännellä asiakkaalla aistivaje paheni ja vain joka kymmenennellä parani.
- Kaksoisaistivaje (sekä kuulon että näön heikkeneminen) oli yhteydessä heikentyneeseen kognitioon, heikentyneeseen toimintakykyyn arjessa, masennusoireisiin ja yksinäisyyteen. Kognitiivinen heikentyminen saattoi liittyä esimerkiksi muistisairauteen.
- Vakava kaksoisaistivaje lisäsi riskiä kognitiivisen ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen.
- Aistien heikkeneminen on merkittävä tekijä ikääntyneiden elämänlaadussa. Säännöllinen arviointi sekä oikea-aikainen tuki, kuten silmälasit tai kuulokojeet,

voivat ehkäistä toimintakyvyn laskua ja tukea kotona asumista. Tutkimuksen mukaan aistivajeet tulisi huomioida osana kotihoidon hoitosuunnitelmia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

** Lähde: Pesonen, T. et al. (2025). Sensory Impairments and Changes in Functional and Psychosocial Well-being: A Longitudinal Study Among Home Care Clients in Finland. Journal of Aging and Health.*

Tutustu julkaisuun: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/08982643251344053>

Tiina Pesonen: "Kuulon ja näön heikkenemistä ei tule pitää pelkästään ikääntymisen väistämättömänä osana"

Tutkimuksen kirjoittajiin kuuluva **Tiina Pesonen** pitää erityisen arvokkaana sitä, että kotihoidossa arvioidaan aisteja säännöllisesti. Hänen mukaansa pelkkä tunnistaminen ei kuitenkaan riitä. Esimerkiksi kuulon heikkenemisen kohdalla tulisi kiinnittää huomiota hoitajien kommunikaatiotaitoihin, esteettömän kuuloympäristön luomiseen sekä siihen, että asiakkailla on ylipäänsä käytössään toimiva kuulokoje. On huolestuttavaa, että monilla ei ole kojeita lainkaan, eikä asia välttämättä herätä toimenpiteitä.

Vaikka näkö- ja kuulovajeet usein tunnistetaan, voivat niihin liittyvät yksilölliset tarpeet jäädä huomioimatta. Pesosen mukaan tämä voi johtua siitä, ettei aistien merkitystä ikääntyneiden terveydelle ja hyvinvoinnille vielä täysin ymmärretä. Lisäksi kotihoidossa ei ole selkeää toimintamallia sille, mitä pitäisi tehdä, jos aistivaje havaitaan.

Yllättävää oli, kuinka jo lievä kuulon tai näön heikentyminen voi heijastua monin tavoin toimintakykyyn. Fyysinen, kognitiivinen ja psyykinen toimintakyky voivat kaikki heikentyä, ja yksinäisyyden kokemus korostui jopa enemmän lievissä kuin vaikeissa



Väitöskirjatutkija Tiina Pesonen

aistivajeissa. Myös se, kuinka pieni osa kotihoidon asiakkaista käyttää kuulokojetta, oli Pesosen mukaan yllättävää.

Tutkimus korostaa, että molemmat aistit vaikuttavat eri tavoin toimintakyvyn osa-alueisiin. Näkö liittyy erityisesti arjen toimintoihin ja liikkumiseen, kun taas kuulon heikkeneminen on vahvemmin yhteydessä kognitiiviseen toimintakykyyn. Kaksoisaistivaje heikentää toimintakykyä enemmän kuin vain yhden aistin ongelmat.

Pesonen painottaa, että aistit tulisi nähdä osana ikääntyneen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Näkö- ja kuulovajeiden hoito ja kuntoutus voi olla keino ylläpitää kognitiivista toimintakykyä ja jopa viivästyttää muistisairauksien puhkeamista. Hän nostaa esiin koulutuksen tarpeen sekä henkilöstölle että asiakkaille ja omaisille. Tärkeää on myös varmistaa riittävät resurssit, kuten audionomien ja kuulonkuntoutuksen palveluiden saatavuus. Kotihoitoon tarvitaan selkeä malli, miten asiakkaat ohjataan avun piiriin.

Tämä uutinen on osa Kuuloliiton *Kuule, muista ja voi hyvin* -toimintaa, jonka tavoitteena on edistää ikääntyneiden kuulovammaisten hyvinvointia ja osallisuutta arjessa ja palveluissa. ●

Sairaanhoitajan

KORVAHUUHTELUT

**OULUNSALON APTEEKIN
TERVEYSPISTEESSÄ HELPOSTI
MM. HOITAJAN KORVAHUUHTELUT
JA ROKOTUKSET.**

Ajanvaraus:

**OULUNSALONAPTEEKKI.FI
tai 050 558 2835**



**OULUNSALON
APTEEKKI**



**Lisäsimme
aukioloaikaamme
tunnilla per päivä!**

**Olemme avoinna:
Ma-Pe klo 8-19
La klo 9-17**

**Sairaanhoitaja apteekilla
To klo 9-15**

Tervetuloa!

Huomaattehan, että noutolokerikkomme on poissa käytöstä K-Market Pirkan remontin ajan. Otamme sen käyttöön, kun kauppa avataan uudistettuna helmikuussa 2026.



KOMMILAN APTEEKKI

Savontie 42, Varkaus
0207 738 660
ma-pe 8-19, la 9-17

www.kommilanapteekki.fi

Avainapteekit

Jos myös te haluatte mainostaa sairaanhoitajan tekemiä korvahuuhtelupalvelujanne, voitte varata mainospaikkanne numerosta: **044 911 3818** (Jarmo Jyrkinen, TJM-Systems Oy)

Liittokokous täydensi hallitusta kahdella jäsenellä

Vuoden 2025 liittokokous valitsi hallituksen uusiksi jäseniksi Juho Jauhiaisen Helsingin Kuuloyhdistyksestä ja Tapio Riekin Koillismaan Kuulosta. Kokous järjestettiin Valkeassa talossa, mutta suurin osa 44 edustajasta osallistui kokoukseen etäyhteyksin.



– Olemme kokoontuneet yhteisten asioiden äärelle ja suuntaamme katseemme tulevaan. Teemme kokouksessa päätöksiä, jotka vievät liittoa eteenpäin. On tärkeää, että kuulovammaisten ääni kuuluu yhteiskunnassa, korosti liiton puheenjohtaja **Taru Reinikainen**.

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin **Eila Heinonen** Joensuun Seudun Kuulosta. Kokouksessa oli kaikkiaan 44 edustajaa, joista paikan päällä Valkeassa talossa oli 16.

Vuoden 2024 tilinpäätös oli 34 196 € ylijäämäinen.

– Kaikkiaan tuottoja oli 2,7 miljoonaa euroa, mistä STEA-avustusten osuus oli noin 2,1 miljoonaa. STEA-avustusten ohella muita pienempiä tuottoja saatiin jäsenmaksuista, sijoituksista, majoitustoiminnasta ja varainhankinnasta, totesi hallintojohtaja **Raija Saari-Harjunmaa**.

Puheenjohtaja Taru Reinikainen esitteli vuoden 2024 vuosikertomuksen.

– Tavoitimme vuoden aikana kaikkiaan reilut 25 000 ihmistä. Vuoden aikana saatiin kaksi merkittävää syrjintään liittyvää ennakkotapausta, jotka toivat esille työelämään liittyvän syrjinnän eri muotoja.

– Lisäsimme ikääntyneiden ja heidän läheistensä tietoa kuulovammaisuudesta. Nostimme esiin myös kuulon-kuntoutukseen ja hoivaköyhyyteen liittyviä haasteita sekä osallistuimme vammaispalvelulain uudistukseen.

Reinikaisen mukaan taloudellisesti onnistunut vuosi auttoi varautumaan tuleviin avustusleikkauksiin.

Esittelyjen jälkeen liittokokous myönsi hallitukselle ja muille vastuuvollisille vastuuvapauden päättyneeltä tilikaudelta. Liittokokous hyväksyi myös uuden strategian vuosille 2026–2030.

Vuoden 2026 toimintasuunnitelman vapaaehtoistointaa käsittelevään osuuteen hyväksyttiin lisäyksenä maininta Suomen Akustikusneurinoomayhdistyksestä ja Suomen Tinnitusyhdistyksestä. Liittokokous hyväksyi myös talousarvion vuodelle 2026.

Liittokokous päätti säilyttää jäsenmaksut entisellään. Varsinaisen jäsenen maksu on 15 euroa; nuoriso-, perhe-, vapaa- ja kunniajäsenien 9 euroa ja sotaveteraani-jäsenien 1 euro. Liittokokous päätti pitää myös luottamushenkilöille maksettavat palkkiot ennallaan.



Liiton puheenjohtaja Taru Reinikainen ja kokouksen puheenjohtaja Eila Heinonen

Ylimääräisenä asiana liittokokouksessa oli hallituksen täydentäminen kahdella uudella jäsenellä **Ilkka Puhakan** ja **Maria Kanasen** erottua tehtävistään. **Markku Kallio** esitteli vaalivaliokunnan ehdotuksen ehdokkaiksi: **Juho Jauhainen** Helsingin Kuuloyhdistyksestä, **Kirsti Kutila** Helsingin Kuuloyhdistyksestä, **Esa Nieminen** Rauman Kuulosta ja **Tapio Rieki** Koillismaan Kuulosta. Äänestyksen perusteella valituiksi tulivat Juho Jauhainen (114 ääntä) ja Tapio Rieki (56 ääntä). ●

Kuuloliiton strategia vuosille 2026-2030

1. Teknologian kehittyminen vahvistaa yhdenvertaisuutta ja kuuloinnovaatioita

- Käyttäjälähtöinen kuulon apuväline-, ja äänensiirtoteknologia on yhdenvertaisesti kaikkien kuulovammaisten käytettävissä.
- Kuulo-, tekoäly- ja saavutettavuusinnovaatiot vahvistavat kuulovammaisten osallisuutta ja yhdenvertaisuutta.
- Vapaaehtoistoiminnassa näkyvät uuden kuuloteknologian ja tekoälyn mahdollisuudet. Vapaaehtoiset ja kokemustoimijat osallistuvat kuuloteknologian kehittämiseen yhteistyössä kuuloteknologiatoimijoiden kanssa.

2. Ihmisoikeusperustaiset palvelut ja yhteiskunta turvaavat kuulovammaisten osallisuuden

- Kuulovammaisten henkilöiden yhdenvertaisuus työelämässä, työelämän pääsyssä, koulutuksessa ja vapaa-ajalla on vahvistunut kuuloesteettömyyden, saavutettavuuden ja kohtuullisten mukautusten myötä.
- Kuulovammaisten käyttämät julkiset ja yksityiset palvelut toimivat yhdenvertaisesti eri puolella Suomea.
- Vaikuttamistoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa voimavarana ovat myös vapaaehtoiset. Heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan otetaan huomioon kannanotoissa ja vaikuttamisessa.

3. Kuuloterveyteen panostaminen tuottaa kansanterveydellisiä hyötyjä

- Kuuloterveys tunnistetaan osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Turvalliset ääniympäristöt ja kuulon suojaaminen vahvistuvat osaksi kaikenikäisten arkea.
- Vapaaehtoistoimijat ovat aktiivisesti mukana kuulonkuntoutuksen ja kuuloterveyden tietoisuuden edistäjinä eri ikäryhmien kuulon ja mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Vertaistoiminta on auttamisen lisäksi voimaannuttavaa yhdessä tekemistä ja kokemusten jakamista.

Kuuloliiton kuulokurssit syksy 2026

Kurssien tavoitteena on tarjota osallistujille ja heidän läheisilleen mahdollisuus toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Kursseilla käsitellään kuuloon ja tinnitukseen liittyviä teemoja sekä kuulon vaikutusta toimintakykyyn. Osallistujat saavat valmiuksia kuulokojeen käyttöön sekä tietoa kuulon apuvälineistä, kommunikaatiosta ja tulkkauspalveluista. Vertaiskeskustelut ja läheisten kokemukset arjessa toimimisen keinoista ovat osa kurssiohjelmaa. Kurssit toteutetaan STEA-avustuksella. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia, mutta matkakuiluista osallistujat vastaavat itse.

Kevät 2026

- **Utajärvi** 25.–26.3. Rokua kylpylähotelli
- **Imatra** 22.–23.4. Imatran kylpylä
- **Jyväskylä** 8.–9.4. Vesalan leiri- ja toimintakeskus
- **Kankaanpää** 27.–28.5. Kunnonlähde

Syksy 2026

- **Rovaniemi** 16.–17.9. Scandic Rovaniemi City
- **Kuortane** 23.–24.9. Kuortaneen Urheiluopisto
- **Jyväskylä** 2.–3.9. Vesalan leiri- ja toimintakeskus
- **Tinnitus** 28.–29.10. Scandic Tampere City
- **Työikäisten kurssi** 28.–29.11. Scandic Pasila

Kuuloliiton kuulokurssit on tarkoitettu ikääntyneille kuulokojeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen. Lisäksi järjestämme kaikenikäisille tinnitusteemaisen kurssin sekä työikäisten kurssin. Kurssit sisältävät kahden

päivän kurssiohjelman. Majoitus järjestetään täysihoidolla kahden hengen huoneissa. Osallistujilta edellytetään omatoimisuutta ja aktiivista osallistumista koko kurssin ajalle. Kurssilla ei ole avustavaa henkilökuntaa.

Hakemukset tulee lähettää kuusi viikkoa ennen kurssin ajankohtaa, joko täyttämällä sähköinen hakemus Kuuloliiton verkkosivuilla, sähköpostilla tai maapostina. Kaikille hakijoille ilmoitetaan kurssivalinnasta noin kolme viikkoa ennen kurssia. Valinnassa etusijalla ovat hakijat, jotka eivät aikaisemmin ole osallistuneet Kuuloliiton kuulokursseille.

Lisätietoja ja hakemukset

Kuuloliiton verkkosivut:

www.kuuloliitto.fi/palvelut/kuulokurssit

Utajärven, Imatran, Kankaanpään, Kuortaneen sekä tinnitus- ja työikäisten kurssit: Asiantuntija Anna-Maija Tolonen, anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi, p. 044 752 5574, Puutarhakatu 8 b F 607, 20100 Turku

Jyväskylän ja Rovaniemen kurssit: Asiantuntija Sanna Lehtoväre, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi, p. 040 770 3803, Keskuskatu 2-4, 42100 Jämsä



Ilmoitustaulu

Kuuloliiton tinnituksen etäkurssi ja työikäisten etävertaisryhmä Kevät 2026

Tinnituksen etäkurssi ja työikäisten etävertaisryhmä muodostuvat kolmen tapaamiskerran kokonaisuudesta. Osallistujien toivotaan osallistuvan kaikkiin tapaamiskertoihin. Tapaamiset toteutetaan Teams-alustalla. Ohjeet osallistumisesta lähetämme ilmoittautuneille. Ohjaajina toimivat Kuuloliiton asiantuntijat.

Lisätietoja: Sanna Lehtoväre
p. 040 770 3803, sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi
ja Anna-Maija Tolonen
p.044 752 5574 anna-maija.tolonen@kuuloliitto.fi

Tinnituksen etäkurssi

Tinnituksen etäkurssin tavoitteena on tarjota henkilöille, joilla on tinnitusta / ääniyliherkkyyttä mahdollisuus toisten samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Kurssilla käsitellään tinnitukseen liittyviä haasteita ja pohditaan yhdessä keinoja tinnituksen häiritsevyyden vähentämiseen. Osallistujat saavat tietoa tinnituksesta ja ääniyliherkkyydestä sekä tinnituksen uudelleenoppimisen menetelmistä ja kuulon apuvälineistä. Myös läheinen voi osallistua tinnituksen etäkurssille.

Ajankohdat:

ti 13.1. klo 18.00–19.30
ti 20.1. klo 18.00–19.30
ti 27.1. klo 18.00–19.30

Ilmoittautuminen sähköpostilla 2.1.2026 mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi. Lähetä nimi, sähköpostiosoite, läheisen osallistuminen ryhmään ja keskusteluaiheet, joita toivoisit tinnituksen etäkurssilla käsiteltävän.

Kuulon etävertaisryhmä työikäisille

Työikäisten etävertaisryhmässä on mahdollisuus käydä keskustelua samassa tilanteessa olevien kanssa, vaihtaa kokemuksia ja pohtia yhdessä työssä ja arjessa jaksamisen keinoja. Osallistujat saavat tietoa kuulon apuvälineistä ja työn mukauttamisratkaisuista.

Ajankohdat:

ti 3.2. klo 18.00–19.30
ti 10.2. klo 18.00–19.30
ti 17.2. klo 18.00–19.30

Ilmoittautuminen sähköpostilla 23.1.2026 mennessä Kuuloliittoon Sanna Lehtovärelle sanna.lehtovare@kuuloliitto.fi. Lähetä nimi, sähköpostiosoite ja keskusteluaiheet, joita toivoisit vertaistapaamisissa käsiteltävän.

Varautuminen vanhuuteen – edunvalvontavaltuutus ja testamentti turvanasi -webinaari

8.12. klo 17–18.30 Teams

Omat asiasi on tärkeää saada järjestykseen silloinkin, kun et itse enää pysty niistä päättämään. Miten varmistat, että sinua koskevat päätökset tehdään tahtosi mukaisesti ja omaisuutesi päättyy oikeille ihmisille?

Kuuloliitto ry järjestää yhteistyössä Asianajotoimisto Annia Oy:n kanssa kaikille avoimen, maksuttoman webinaarin, jossa käymme selkeästi ja käytännönläheisesti läpi, mitä edunvalvontavaltuutus ja testamentti tarkoittavat, milloin ne kannattaa tehdä ja mitä niissä on tärkeää huomioida. Saat konkreettiset ohjeet ja vastauksia kysymyksiin, joilla turvaat sekä omat että läheistesi oikeudet hyvissä ajoin. Voit miettiä jo etukäteen mahdollisia mieltäsi askarruttavia kysymyksiä. Pyrimme vastaamaan niihin webinaarin aikana.

Puhujat:

Maria Puputti, asianajaja – testamentti
Niina Nurmi, perheoikeuden erityisasiantuntija – edunvalvontavaltuutus

Asianajotoimisto Annia tarjoaa selkeää ja inhimillistä juridiikkaa – turvaa elämän eri tilanteisiin.



■ Haluaisitko toimia Kuulokojekoulun ohjaajana?

Kuuloliitossa on kehitetty uusi, kolmen tapaamiskerran Kuulokojekoulu-konsepti, joka tarjoaa tukea ja käytännön neuvoja kuulokojeen käyttöön. Kuulokojekoulu on suunnattu erityisesti henkilöille, jotka ovat hiljattain saaneet ensimmäisen kuulokojeensa tai joiden koje ei ole vielä aktiivisessa käytössä.

Kuulokojekoulu pohjautuu vertaistukeen ja käytännönläheiseen ohjaukseen, ja se on saanut innostuneen vastaanoton yhdistyksissä. Vuoden 2025 aikana konseptia on pilotoitu menestyksekkäästi Porvoon Seudun Kuulossa.

Nyt etsimme yhdistyksistä innokkaita ohjaajia mukaan Kuulokojekoulun toteuttamiseen! Ohjaajakoulutuksen tavoitteena on antaa valmiudet ohjata yhdistyksen omia ryhmiä. Koulutuksessa perehdytään ryhmän ohjaamiseen sekä Kuulokojekoulun materiaaleihin, jotka sisältävät tietoa mm. kuulokojeiden käytöstä ja huollosta, kuunteluharjoittelusta, apuvälineistä sekä vertaistuen merkityksestä.

Kiinnostuitko? Yhdistyksenne voi ilmoittautua ennakkoon Kuulokojekoulu-toimintaan ja ohjaajakoulutukseen 30.11.2025 mennessä. Ennakkoilmoittautuminen ei sido mihinkään, mutta auttaa meitä suunnittelemaan vuoden 2026 koulutusten ajankohtia ja paikkoja.

Lisätietoja:

Maarit Honkasola,
maarit.honkasola@kuuloliitto.fi

Tuija Syväoja,
tuija.syvaoja@kuuloliitto.fi

Anna palautetta lehdestämme

Palautetta Kuuloviesti-lehdestä voit antaa verkossa osoitteessa:
www.kuuloliitto.fi ➔ Yhteystiedot.

Toimituksen yhteystiedot löytyvät lisäksi lehden sisäkannesta.



Kari Kuronen

Järjestämme Kelan kuntoutusta kuulo- ja kuulonäkövammaisille. Kuntoutukseen haetaan Kelan hakemuksella KU 132 (harkinnanvarainen kuntoutus), KU 104 (vaativa lääkinällinen kuntoutus) tai KU 101 (AKSE). Liitteeksi tarvitaan lääkärin B-lausunto, jossa suositellaan kuntoutusta.

Kuntoutuksessa pysähdytään kuulo- ja/tai kuulonäkövammaisuuden äärelle, annetaan tietoa ja jaksamisen vinkkejä arkeen sekä jokaiselle tärkeää vertaistukea.

Kattavissa yksilökuntoutuksissamme saatte paljon tietoa niin moniammatilliselta työryhmältä kuin asiantuntijoiltammekin. Meillä jokainen kuntoutuja huomioidaan yksilönä.

"Ei ole toista samanlaista kuntoutuspaikkaa."

Kuntoutus on Kelan tarjoamaa, joten majoitus sekä täysihoito ovat ilmaisia. Majoittuminen toteutuu kuntoutustilojen yhteydessä, omassa huoneessa.

Kuulovamma koskettaa aina myös perhettä ja läheisiä, minkä vuoksi hekin ovat hyvin tervetulleita jaksoillemme. Mikäli läheinen mainitaan Kelan päätöksessä, on hänen osallistumisensa maksutonta Kelan ilmoittaman ajan. Mukaan on mahdollista tulla myös omakustanteisesti.

"Erittäin ystävällinen ja ammatillinen työryhmä, joka pystyy kohtaamaan asiakkaat monipuolisella tavalla."

"Täältä saa sellaista tietoa, mitä en ole muualta saanut. Asiaan paneudutaan syvällisesti ja ajan kanssa."

"Etukäteen ei voi arvata, miten paljon tällainen kuntoutus antaa, vaikka joku kertoisikin. Oma kokemus vasta kertoo todellisuuden."

Aikuisten kuntoutus

- Kuulokojeet
- Sisäkorvaistutteet
- Ménière ja/tai tinnitus
- Kuulonäkövamma

Ammatillinen kuntoutuspalvelu (AKSE)

- Alkuseelvitys 2-4 vrk
- Jatko-seelvitys 6-8 vrk (vain tarvittaessa)

Lasten ja nuorten kuntoutus

- Alle kouluikäiset
- Kouluikäiset
- Nuoret (n. 13-21 v.)

Lisätietoja ja neuvoja hakemiseen:



044 770 8444
ma-to 9-15, pe 9-13



Kuulo-Auris,
c/o Valkea Talo
Ilkantie 4,
00400 Helsinki



asiakaspalvelu@auris.fi



www.kuuloauris.fi



@kuuloauris



facebook.com/kuuloauris

Sinnikkään Suomen suunta

TEKSTI Sinikka Pihlmaa

Presidentti Niinistön kirja Kaikki tiet turvaan ilmestyi lokakuussa juuri ennen Helsingin kirjamesseja. Teoksessa Niinistö selvittää kokemuksiinsa kahdelta virkakaudelta vuosina 2012-2024, alaotsikolla Sinnikkään Suomen suunta. Teos ei ole muistelmia politiikan ja Suomen ulkopoliitiikan kehityksestä, vaan se keskittyy kuvaamaan Suomen tietä Naton jäseneksi. Prosessia, jota pitkään pidettiin epätodennäköisenä ja jopa mahdottomana. Lähteinä Niinistö on käyttänyt päiväkirjojaan ja muistiinpanojaan. Ajankohta jäsenyyden hakemiselle tuli aktiiviseksi Venäjän aloitettua helmikuussa 2022 hyökkäyssodan Ukrainaan.

Monet Euroopan maat olivat Neuvostoliiton romahduksen jälkeen tuudittautuneet pitämään rauhaa annettuna asiana. Ne olivat jopa supistaneet puolustusvoimiaan ja lakkauttaneet yleisen asevelvollisuuden. Ajateltiin, että tarpeen vaatiessa Nato tulisi apuun. Yhdysvaltain presidentti Donald Trumpin on vaatinut Euroopan maita panostamaan omaan turvallisuuteensa. Suomi oli koko ajan pitänyt kiinni omista puolustusvoimista ja rajan vartioinnista. Nyt Suomessa parannettiin puolustusta tekemällä asehankintoja.

Niinistö tunnetaan hyvänä kirjoittajana. Uudessa kirjassa tulee esiin myös hänen taipumuksensa ihmisten tarkkailijana. Kansainvälisissä kokouksissa Niinistö neuvotteli suurten johtajien kanssa. Kiinan presidentti Xi puhuu rivien välissä, Putin ilmaisee itseään vihjeiden kautta, Trump noudattaa tosi-tv -sarja Diilin tyyliä. Neuvottelutaitoa tarvittiin myös kotimaassa: valtioneuvoston kanslia vahti rooliaan. Suomen perustuslain mukaan presidentti johtaa ulkopoliittikka yhteistoiminnassa valtioneuvoston ja eduskunnan kanssa. Toukokuun 12. päivänä 2022 pääministeri Sanna Marin ja Niinistö ilmoittivat kirjallisesti, että Suomen on ensi tilassa haettava Naton jäsenyyttä. Jäsenyys oli kuitenkin veitsenterällä, koska Nato-jäsen Turkki jarrutti jäsenyyden ratifioimista. Myös Venäjä-mielinen Unkarin

pääministeri Viktor Orbán hidasti prosessia. Tilanteesta tuli edestakaisin sahaamista, koska Turkin Erdogan vaati

Ruotsilta lupausta terroristiryhmien toiminnan estämisestä. Samalla haluttiin Suomen ja Ruotsin liittyvän Natoon yhtäaikaan. Erdoganin vaatimusten taustalla oli Koraanien poltto mielenosoituksessa Ruotsissa. Lisäksi Turkissa lähestyivät presidentinvaalit. Näin ollen Suomi tuli Naton jäseneksi ennen Ruotsia. Jarrutus aiheutti viivytystä Suomelle vuoden, Ruotsille kaksi vuotta.

Kirjan alkuosa kertoo Suomen ulkopoliittikkaa ja suhteita Ruotsiin, Yhdysvaltoihin sekä Venäjään. Jälkikäteen on keskusteltu siitä, olisiko Natoon voitu liittyä jo aikaisemmin. Niinistö toteaa, että asiassa ei kannattanut kiirehtiä. Piti ottaa huomioon Venäjän mahdollinen reaktio sekä turvakuu hakemuksen ja päätöksen välisenä aikana. Loppuvaiheen kuvausta voi lukea jännittävänä kertomuksena. Kirja huipentuu huhtikuun 4. päivään 2023, jolloin Suomen lippu nostettiin salkoon Brysselissä Naton päämajan pihamaalla.

Putin on vuosien varrella esittänyt epäsuoria uhkauksia vitsien ja vihjailujen muodossa Niinistölle. 2022 Venäjän Ukrainaan aloittaman hyökkäyksen jälkeen Putin reagoi Niinistön puhelimesta esittämiin huomioihin välillä kiivaasti ja vihaisesti. Mutta kun Niinistö soitti toukokuussa 2022 Putinille ja kertoi Suomen liittyvän Natoon, tämä oli yllättäen rauhallinen. Hän sanoi vain, että Suomi tekee virheen, päästäen amerikkalaiset määräämään sotilaallisesti. Tähän Niinistö kommentoi, että hän että nimittää Suomessa kenraalit jatkossakin.

Tapahtumien merkityksestä ja dramaattisuudesta huolimatta kirja etenee hallitusti ja lukijaystävällisesti vaiheesta toiseen. Lukijalle jää luottamusta herättävä kuva Suomen ulko- ja turvallisuuspolitiikan hoidosta.

Sauli Niinistö: Kaikki tiet turvaan. WSOY



Kannen kuva:
Markku Ulander, Lehtikuva



Inför något nytt

I år fyllde Finska Hörselförbundet rf hedervärda 95 år. Under dessa år har Hörselförbundet skapat och utvecklat många nya och samhällseligt betydelsefulla tjänster och innovationer för personer med hörselskada. Under jubileumsåret lyckades vi öka mediesynligheten i synnerhet inom hörselteman. Medierna tog upp hur vanligt och skadligt det är att lyssna via hörlurar, hjälpmedels- och tillgänglighetsfrågor för personer med hörselskada samt bullrets inverkan på hälsan och välbefinnandet. I intressebevakningsarbetet lyckades vi påverka bland annat nedskärningsplanerna för social- och hälsovårdsorganisationerna samt reformen av lagen om funktionshinderservice.

År 2026 står vi inför något nytt igen, när Hörselförbundet inleder sin nya strategiperiod. Enligt vår vision är Hörselförbundets mål ett tillgängligt samhälle för personer med hörselskada, med fokus på att stärka hörselhälsan och förebygga hörselskador. I den nya strategin, som godkänts av förbundsstämman, fokuserar vi på tre centrala mål: Utvecklingen av teknologin stärker jämlikheten och hörselinnovationerna, Människorättsbaserade tjänster och samhället tryggar delaktigheten för personer med hörselskada och Satsningar på hörselhälsan ger folkhälsofördelar.

Utöver det nya innehållet fortsätter vi också med verksamhetsformer som upplevts vara bra, såsom hörselnärservice samt Hörselbil- och hörselkursverksamheten. Under det kommande året fokuserar vi särskilt på arbete i anslutning till ljudmiljöer, påverkan, kommunikation och frivilligverksamhet. Tyvärr riktas de nedskärningar i understöd som Finlands regering har gjort också mot Hörselförbundets verksamhet. Medan den nya strategin för med sig nya viktiga öppningar för vår verksamhet, utmanar nedskärningarna i understöden ekonomin och resurserna. I vår verksamhet kommer vi att prioritera de uppgifter och verksamheter som bidrar till att trygga vår kärnuppgift och att vi kan uppnå våra strategiska val.

Frivilliga är en viktig resurs i genomförandet av den nya strategin. Vi vill göra det möjligt för frivilliga att delta starkt i våra olika verksamheter och vi kommer att stödja våra frivilliga att tillsammans med förbundets personal genomföra vår nya strategi. Hörselförbundet är en stark och betydande samhällselig påverkare som stärks av en engagerad grupp frivilliga. Ett varmt tack till alla våra frivilliga för er betydande insats i Hörselförbundets verksamhet och välkomna med alla nya aktörer!

Sanna Kaijanen

Verksamhetsledare

Kuulokoje Paristo.fi

KUULOKOJEPARISTOT JA TARVIKKEET PARHAILTA
VALMISTAJILTA, NOPEASTI KOTIIN TOIMITETTUNA.



UUTUUS:

Rayovac Extra -kuulokojeparisto – nyt 8 pariston pakkauksessa!

(saatavilla koossa 13 ja 312)



Osta enemmän ja säästä enemmän -alennukset:

- Tilausmäärä 0–14 kiekkoa: **4,50 €/kiekko** (Ei alennusta).
- Tilausmäärä 15–24 kiekkoa: **4,05 €/kiekko** (-10% ovh:sta).
- Tilausmäärä 25–59 kiekkoa: **3,82 €/kiekko** (-15% ovh:sta).
- Tilausmäärä +60 kiekkoa: **3,60 €/kiekko** (-20% ovh:sta).

**ISOMPI ALENNUS
OSTAMALLA
ENEMMÄN &
VELOITUKSETON
TOIMITUS YLI 60
EURON TILAUKSIIN!**



Nyt sinäkin voit tilata markkinoiden parhaat kuulokojeparistot edullisesti suoraan www.kuulokojeparisto.fi tai jättämällä tilauksen sähköpostitse: info@kuulokojeparisto.fi, tai tekstiviestillä numeroon: **045 168 0508**.

Toimitus kirjeenä **3,90 €/lähety**s. Puhelimitse ja sähköpostitse tehtyihin tilauksiin 14 päivää maksuaikaa.

Lasku tulee toimituksen mukana. Ei laskutuslisä tai piilokuluja. Verkkokaupassa tehtyjä ostoksia välittää OP Checkout, joka tarjoaa monipuoliset maksu-vaihtoehdot. Tutustu ehtoihin verkkokaupassa. Toimitamme tuotteet Inarista, toimitusaika 1–3 arkipäivää.

Edullinen kuulokojeen puhdistustyökalu

Kuulokojeen puhdistussarja sisältää seuraavat instrumentit:

- Pulloharjan muotoinen harja.
- Tehokkaampi magneetti kuulokojeparistojen vaihtoa varten.
- Harjan päässä on pieni metallilenkki, jolla saat korvavahaa poistettua helpommin.
- Koko työkalu on pienikokoinen ja mahtuu helposti pussukkaan, kukkaraan ym.



**5,02
€/kpl**

CeruShield- vahasuojakiekko

- Yksi pakkaus sisältää kahdeksan (8) vahasuojaa.
- Halkaisija 1,2 mm.
- Yhteensopiva joihinkin RIC, RITE, RIE sekä korvakäytäväkojeeseen.

**11,50
€/kpl**



**Saatavilla myös
sinisiä sekä punaisia
HF3- ja HF4-vahasuojia!**

**Voit tilata myös soittamalla numeroon
045 168 0508**

(Paras aika soittamiseen on klo 16.00 jälkeen.
Jos emme heti vastaa, niin soittamme sinulle takaisin.)

www.kuulokojeparisto.fi • Puh. 045 168 0508