

KUULO – IHANA AISTI!

Kuuloaisti on toimiessaan itsestäänselvyys, josta hyödytään monissa tilanteissa. Se voi kuitenkin heikentyä minkä ikäisenä tahansa, jolloin kuulon toimintaa, toiminnan muutosten vaikutuksia arjessa pärjäämiseen, kuulon suojausta ja kuulon kuntouttamista on pohdittava.

Kuuloaisti kehittyy valmiiksi jo sikiökauden aikana, kun sisäkorvan simpukka ja kuuloluut kehittyvät. Toimiva kuulo on edellytys lapsen puheen kehittymiselle. Kuulo on kommunikointiaisti, jonka kautta olemme yhteydessä toisiin ihmisiin. Sen kautta välittyy puhujan sanallisen viestin lisäksi tempo, sävel, painotukset ja tunteet. Toisen ihmisen läsnäolon voi huomata hengityksen tai liikkeiden aiheuttamista äänistä. Lisäksi omaa äänenkäyttöä voidaan kontrolloida kuulon avulla.

Kuulo välittää esteettisiä viestejä ympäristöstämme. Ihanat luonnonäänet ilahduttavat ja rentouttavat. Musiikki kullekin mieluisella tyyllillä voimaannuttaa ja virittää tunteita. Melu taas koetaan usein epämiellyttävänä ja liian voimakkaana se voikin vahingoittaa kuuloa. Ympäristön merkkiäänet huomataan kuulon avulla. Merkkiääni ohjaa toimimaan kulloinkin tarkoituksenmukaisella tavalla. Kuulo mahdollistaa myös ympäristön havainnoinnin. Oletko ulkona vai sisällä? Onko tila suuri vai pieni? Suuntakuulo kertoo missä päin jokin äänilähde on, ja auttaa suunnistamaan äänen perusteella.

Kuuloa kannattaa suojella

Melu voi vaurioittaa kuuloa etenkin silloin, jos melussa olo toistuu säännöllisesti ja kestää useita tunteja. Lyhytkin voimakas melu voi saada aikaan kuulovaurion. Vaurioitunutta kuuloa ei voi palauttaa. Siksi on tärkeä ajatella kuulon ainutkertaisuutta jo ennen kuin ongelmia ilmenee.

Työpaikkojen melu voi olla suosituksia ylittävää. Myös vapaa-ajan meluisuus on kuulolle haitallisia. Kuuloa kuormittavat esimerkiksi baarien musiikki, konsertit sekä moottoriharrastukset. Myös kuulokekuuntelu aiheuttaa kuulovaurion riskin, koska hälyisessä ympäristössä syntyy tarve lisätä kuulokkeista tulevaa ääntä. Kuulovaurioriskiä voi pienentää esimerkiksi käyttämällä kuulonsuojaimia tai sijoittamalla vastamelukuulokkeisiin.

Kuulo, ikääntyminen ja muisti

Ikäkuulo on kansantauti. Joka viidennellä suomalaisella 70-vuotiaalla ja useammalla kuin joka kolmannella 80-vuotiaalla on keskustelua vaikeuttava kuulovika. Ikääntynyt ei välttämättä itse huomaa kuulon huononemista. Ensimmäinen oire on vaikeus saada selvää puheesta hälyssä. Myöhemmin vaikeutuu äänen tunnistaminen ja paikallistaminen. Oireita usein vähätellään ja kynnys hakeutua kuulontutkimukseen on korkealla.

Kuulemisen ongelmat vaikeuttavat sosiaalisissa tilanteissa toimimista. Mitä huonompi kuulo, sitä herkemmin vältetään ihmiskontakteja, jotka ovat tärkeitä ikäihmisten hyvälle elämänlaadulle. Hoitamaton kuulovika alentaa itsetuntoa ja voi aiheuttaa eristäytymistä ja masennusta, altistaa vaaratilanteille sekä heikentää omaan hoitoon sekä hoitoa koskevaan päätöksentekoon osallistumista.

Tutkimusten mukaan hoitamaton kuulovika lisää dementiariskiä ja vaikuttaa heikentävästi muistiin, kieleen, havaitsemiseen ja oppimiseen. Kuulokojeita säännöllisesti käyttävillä näin ei ole. Kaikki muistiin liittyvät ongelmat eivät välttämättä johdu muistisairaudesta, vaan osa voi johtua huonosta kuulosta. On mahdotonta muistaa asiaa, jota ei ole kuullut.

Kuulonkuntoutusta heikkenevään kuuloon

Kuulovika ei korjaannu itsekseen, joten kannattaa hakeutua kuulontutkimuksiin ja kuulonkuntoutusarvioon. Varhainen kuntoutuksen aloittaminen helpottaa uuteen äänimaailmaan tottumista ja parantaa kuntoutuksen hyötyä.

Kuulonkuntoutus sisältää kuulokojeet sekä ohjausta, neuvontaa ja tukea. Tyypillinen ratkaisu on kuulokoje molempiin korviin, aina yksilöllinen kuulonalenema ja tavoitteet huomioiden. Sisäkorvaistute on mahdollinen, kun kuulokoje ei enää riitä. Lisäksi kotiin voi tarvita lisähälyttimiä ja opiskeluun, päivähoitoon tai työpaikalle apuvälineitä.

Sosterissa aikuiset hakeutuvat kuulontutkimuksiin ottamalla yhteyttä perusterveydenhuoltoon, jossa savonlinnalaisille ja enonkoskelaisille varataan aika audionomin kuulontutkimuksiin. Tarvittaessa suunnitellaan kojeratkaisu ja jatketaan kuntoutusta korva-, nenä- ja kurkkutautien poliklinikalla. Rantasalmella ja Sulkavalla kuulovikaa arvioivat ensin hoitaja ja lääkäri, ja mahdollinen kojekuntoutus toteutuu Savonlinnassa. Lapset ohjautuvat neuvolan tai kouluterveydenhuollon kautta tarkempiin kuulon selvittelyihin korva-, nenä- ja kurkkutautien poliklinikalle. Työikäiset voivat tulla myös työterveyden lähettäminä.

Artikkelin ovat kirjoittaneet

Audionomit Kati Pesonen-Simonen, Mervi Hirvonen ja Jenni Ruohoaho. Kirjoittajat työskentelevät Sosterin kuuloasemalla korva-, nenä- ja kurkkutautien yksikössä.

Lue lisää:

<https://www.terveyskyla.fi/kuulotalo>

<https://www.kuuloliitto.fi/>

<https://areena.yle.fi/1-50075644>