

Tinnituksen kiusa pienemmäksi

TEKSTI ELINA TEERIJOKI

Tinnitus- ja äänyliherkkyysshoista kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmillä hyötyvät eniten vaikeimmin oireilevat potilaat, sanoo psykologi Kristiina Laakso.

Piippaa, surisee, vinkuu päivästä toiseen. Tinnitus on monelle pysyvä vaiva, jolla on suuri merkitys elämänlaatuun.

Tämän tietää psykologi Kristiina Laakso, joka tarjoaa Kuulo-Auriksessä tinnitus- ja äänyliherkkyysshoitoa kognitiivisen käyttäytymisterapian keinoin ainoana palveluntarjoajana Suomessa.

Laakson tarjoama tinnitushoito pohjautuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, ja sen tavoitteena on oireiden häiritsevyyden vähentäminen ja siten elämänlaadun parantaminen.

Hoito aloitetaan konsultaatiokäynnillä, jossa Laakso arvioi asiakkaan tilanteen. Konsultaatiokäynnille tullessa olisi hyvä olla tehtynä kuulon tutkimukset. Konsultaatiossa on mahdollisuus saada tukea myös liitännäisoiireisiin, kuten ahdistuneisuuteen, masennukseen ja unettomuuteen.

- Konsultaatiokäynnillä arvioidaan, kuinka asiakas tulee toimeen tinnituksensa tai äänyliherkkyytensä kanssa. Tarvittaessa selvitetään mahdolliset liitännäisoiireet, Laakso sanoo.

Osalle asiakkaista riittää yksi konsultaatiokäynti, toiset ottavat kaksi tai kolme käyntiä. Toisille potilaille

jo konsultaatiokäynti helpottaa oireiden kokemista, mutta osa hyötyy kuuden käyntikerran hoitajaksosta ja tarvittaessa vielä seurantakäynnin noin puolen vuoden päähän.

- Hoidosta hyötyvät tutkitusti eniten ne asiakkaat, jotka kokevat oireensa vaikeimpina ja joilla tinnituksen häiritsevyys on kestänyt pitkään, Kristiina Laakso sanoo.

Häiritsevyys hallintaan

Häiritsevyyttä lähdetään vähentämään antamalla asiakkaalle erilaisia hallintakeinoja. Tavoitteena on muuttaa suhtautumista oireisiin esimerkiksi kontrolloimalla niiden aiheuttamia tunnereaktioita.

- On tutkittu, että aivojen kuuloratojen ulkopuoliset alueet ovat vastuussa tinnituskokemuksesta ja sen tulkinnasta. Psykologiset tekijät siis selittävät osan kokemuksesta.

Kristiina Laakso on antanut tinnitus- ja äänyliherkkyysshoitoa vuoden ajan. Hän on suorittanut tinnitushoitoon pätevöittävän sertifiikaatin. Kuulovamman, tinnituksen ja äänyliherkkyuden kuntoutuksesta Laaksoilla on useiden vuosien kokemus. Laakson vastaanotto on Helsingissä, mutta hänellä on tinnitushoitoasi-

akkaita monin puolin Suomea. Hän pyrkii joustamaan ajanvarauksissa, jotta asiakkaan käynnit sujuisivat mahdollisimman helposti.

- Koetamme löytää aikoja esimerkiksi asiakkaan muiden Helsingissä käyntien yhteyteen, Laakso kertoo. Kuulo-Auris on monelle menierikolle tuttu paikka Kelan tukemien kuntoutusjaksojen toteuttajana, ja Laakso kertoo, että muutama menierikkoasiakas on jo ollut myös tinnitushoidossa. Toistaiseksi tinnitushoidosta ei saa Kela-korvausta, eli se on omakustanteinen.



Psykologi Kristiina Laakso.

Migreeni ja Menieren tauti

Oulun Meniere-yhdistys katsoi kuukausitapaamisensa yhteydessä tallenteen Ilmari Pyykön Turussa pitämästä luennosta, jonka aiheena oli migreeni ja Menieren tauti. Samalla näytöllä olivat esillä sekä luentovideo että siihen liittyvä power point –esitys. Lopuksi Ilmari Pyykkö

vastasi läsnäolijoiden kysymyksiin Skype-yhteyden kautta.

Huom! Lars-Runar Knutsin kuvaama luentovideo on katsottavissa myös omatoimisesti tai oman ryhmän kanssa Menieren tauti – Facebook-ryhmän sivuilla.