

## Tinnitus

*När det tjuiter i öronen  
brukar man kalla det för  
tinnitus eller öronsus*



### Utgivare

Svenska hörsselförbundet rf  
Kansli  
Georgsgatan 18  
00120 Helsingfors  
tfn: 09 663 392  
e-post: kansli@horsel.fi  
www.horsel.fi

### Ansvarig redaktör

Sonja Londen

### Redaktion

Gita Lindholm  
gita.lindholm@horsel.fi  
Birgitta Kronberg

Upplaga 3 100 ex.  
Årgång 30  
ISSN 0787-9520  
Utgivning 4 nummer per år  
Redaktionen förbehåller sig  
rätten att redigera texterna.

### Prenumerationspris

15 euro per år  
Lösnummer 5 euro  
Taltidningen Vi hör,  
5 euro per år

### Nästa nummer

Ungdomars hörselhälsa  
(Deadline: 3.8.2018)

### Tidigare utgivna temanummer

Påverkansarbete 1/2018  
Hörsel och psyke 4/2017  
Vem är vi? 3/2017  
Hörhjälpmedel och  
tillgänglighet 2/2017  
Utveckling och  
förändring 1/2017  
30 år för hörseln 4/2016  
Ljudmiljö och hälsa 3/2016  
Ett bra arbetsliv med en  
hörselnedsättning 2/2016  
Vägen till hörapparat 1/2016  
Samarbete ger  
mervärde 4/2015  
Forskning inom  
hörselområdet 3/2015

### Tryck & omrytning

Print Mill Ab

### Pärmbild

Birgitta Kronberg

### Annonser

Jonny Åstrand & redaktionen

## INNEHÅLL



Majsol ler _____	3
<i>Mikaela Nylander</i>	
Förbundets ekonom _____	4
Österbottnisk sommardag _____	4
Verksamhetsledarens hälsning _____	5
<i>Sonja Londen</i>	
Fråga audionomen _____	7
<i>Dick Lundmark</i>	
Nya ansikten på SAMS _____	8
Olika typer av tinnitus _____	9
Tinnitus och hur man lär sig leva med den _____	10
<i>Bo Mellberg</i>	
"Bensin" för cellerna _____	12
<i>Gita Lindholm</i>	
Tinnitus, gemensam sak men ändå så individuell _____	14
<i>Annika Bärlund</i>	
Tinnitus - örat fyllt av oljud _____	17
<i>Birgitta Kronberg</i>	
Fästingbett kan ge hörselnedsättning _____	23
<i>Gita Lindholm</i>	
Händelsekalender _____	25
Hänt _____	26
Har du fått tinnitus? _____	29
Behöver du tolkning på grund av funktionsnedsättning för studier i höst _____	30
Hälsningar _____	31
Visste du att... _____	33
Noterat _____	35
Förbundets kurser _____	36
Förbundets medlemsföreningar _____	39

Vi hörns finns också på [www.horsel.fi/tidskrift](http://www.horsel.fi/tidskrift)

**Pärmbild: I denna bild har vi havets brus, om än svagt, naturen som ger ro och en hund som ger glädje.**

Enskilda artikelförfattare svarar själva för åsikterna i sina artiklar.

# Majsol ler



Maj månad visar upp sina finaste sidor just nu! Solen värmer och skämmer för stunden bort oss ljustörstande finländare. Grönskan är ett tecken på att naturen vaknar till liv igen och jag tycker det stämmer väl in på oss finländare också, solen verkar stimulera vår sociala sida. Människor ler och många ser fram emot sommarens ljus och förhoppningsvis också värme.

Till maj månad hör också en viss brådska, världen borde igen en gång bli färdig innan mid-sommar. Maj i år är alldeles speciell i riksdagen eftersom vård- och landskapsformen med ilfart ska behandlas i berörda utskott. Framför allt social- och hälsovårdsutskottet jobbar för högtryck och utskottet sitter många timmar per dag för att hinna höra alla sakkunniga.

Brådskan och den politiska kompromiss inom regeringen som gjordes, gör att jag inte längre tror på att vi får en ändamålsenlig reform, som håller långt i framtiden. Tyvärr är det inte innehållet och de ändringar som borde göras enligt sakkunniga som styr processen just nu, det är tidtabellen som dikterar allt.

Vi gör vad vi kan för att valfriheten inte ska bli ett hot mot språklig service eller ett hot mot den minoritet inom den språkliga minoriteten svensk-språkiga personer med nedsatt hörsel utgör. Men som sagt, reformerna lämnar mycket att önska och vissa frågor får vi svar på först då reformerna förverkligas. Tyvärr.

Förbundsmötet hölls på riksdagen i år för att förbundet ville ge mötesdeltagarna möjlighet att bekanta sig med det nyrenoverade och vackra riksdagshuset efter själva mötet.

Mötet var tyvärr ett mästerprov på hur illa det kan gå då tekniken inte fungerar så att personer med hörselnedsättning kan delta på lika villkor. Visst hade detaljer kollats på förhand, men ändå överraskades riksdagen av vilka alla krav ett möte av detta slag ställer på både utrymmet och på tekniken. Trots goda försök från personalens sida lyckades vi inte till fullo skapa goda förutsättningar för alla som deltog i mötet.

Medlemmar i Svenska hörselbundet rf:s olika lokalavdelningar konstaterade lakoniskt att detta är vi så vana vid. För mig var det en påminnelse om hur viktigt det är att alltid försäkra sig om att förutsättningarna för deltagande i samhällsbyggandet faktiskt finns.

Och ändå har riksdagen investerat i tekniken och strävat efter att alla ska kunna delta på lika villkor. Hur många offentliga utrymmen saknar inte all infrastruktur och därmed förutsättningarna för deltagande på lika villkor.

Oj, vad det finns arbete! Oberoende om vi talar om vård- och landskapsreformen och valfriheten och de språkliga rättigheterna i dessa reformer eller om vi talar om utrymmen och teknik som möjliggör deltagande. Inte heller under denna underbara maj månad lär världen bli färdig. Njut av majsolen, arbetet på bred front fortsätter!

*Mikaela Nylander*

# Förbundets ekonom



*Gamla klassiska bilar hör till Karola Asplunds fritidsintressen.*

Mitt namn är Karola Asplund och jag är 55 år. Jag är gift och har två vuxna barn. Är född och uppvuxen i Kyrkslätt men har nu varit bosatt i Vanda i 35 år. Jag har i hela mitt liv arbetat inom ekonomi. Till största delen på olika bolag i näringslivet men även på bokföringsbyrå. På min senaste arbetsplats, Oy Klippan Ab, jobbade jag som ekonomichef i knappa 18 år. Nu har jag antagit en ny utmaning och är från och med början av maj detta år anställd som ekonomiansvarig för Svenska hörsselförbundet rf och KRAN rf. Ser

fram emot detta med stort intresse. Hoppas på att få lära mig en hel del nytt och att jag även kan ge något till förbunden av min kunskap inom näringslivet.

Till mina fritidsintressen hör framför allt handarbete samt saker från en svunnen tid och gamla klassiska bilar. Är även aktiv inom föreningslivet där jag har en mängd uppdrag både som kassör och verksamhetsgranskare i olika föreningar.

---

## Österbottnisk sommardag

*Foto: [www.fagero.fi](http://www.fagero.fi)*

Sydösterbottens hörsselförening rf inbjuder till Österbottnisk sommardag söndag 19.8 i Fagerö Folkpark.

Vi börjar med gudstjänst kl. 11.00, som Närpes församling ansvarar för, sedan blir det lunch och program.

Mera information kommer senare till föreningarna, bland annat om hur och när man anmäler sig.

*Sydösterbottens hörsselförening rf*



*Vi hörs 2/2018*

# Nytt från förbundskansliet



Vi är redan i maj månad, och valborg fick vi fira i underbart väder, värmen håller i sig och nu får vi njuta av en underbar försommar. Hoppas vädret håller i sig med tanke på sommarsamlingen i södra Finland och den Österbottniska sommardagen. Båda samlingarna samlar medlemmar från flera olika föreningar och för många är det säkert trevligt att återse vänner och bekanta. Dessutom är det ju bra tillfällen att skapa nya kontakter och få nya vänner.

På förbundskansliet har vi en ny medarbetare, Karola Asplund, som är ekonomiansvarig. Hon började i maj 2018 och anställningen är ett samarbete med vår granne på G18, Kran rf. Karola kommer att arbeta 50 procent för Kran rf och 50 procent för vårt förbund. Vi välkomnar Karola i vårt team. Nora Ströman kommer att vara ledig från och med sommaren till och med december 2018. Johan Wikström fortsätter som koordinator för föreningens verksamhet.

Jag vill passa på och berätta om två nyheter inom vår verksamhet. I september arrangerar förbundet vildmarkskurs som riktar sig till personer med hörselnedsättning som önskar koppla av i naturen och lära känna vår natur bättre. Namnet till trots håller vi oss på ett nära avstånd till civilisationen och inga förhandskunskaper eller tidigare erfarenheter krävs.

En annan nyhet är att vi satsar på ungdomsarbete, målgrupp ungdomar i åldern 18–35 år, i samarbete med Finska hörsselförbundet, Kuuloliitto ry. Vi arrangerar ett ungdomsläger i Seinäjoki den 24–26.8.2018.

Förbundskansliet har sommarstängt i juli. Jag önskar er alla sköna sommar dagar.

*Sonja Londen*

*Svenska hörsselförbundet rf:s kansli  
är stängt i juli*

*Vi önskar er en trevlig och  
avkopplande sommar*

*Sonja, Gita, Nora, Karola, Antonia, Viena och Johan*

# Kappsäcken är tom



Kappsäcken ni alla föreningar gav är tömd och resan gick i mars till sommar och sol.

Där i värmen gick tankarna till er alla jag mött under åren som förtroendevald i förbundet.

Härliga ni, fina år och trevliga minnen!

*Skön sommar  
önskar Birgitta Kronberg*

ANNONS



## HJÄLPMEDELSMÄSSA FÖRELÄSNINGAR



**Torsdag 11.10.2018 i Pargas Brandkårshuset kl. 12.00 - 20.00**

kl. 12.00 - 16.00 UTSTÄLLARE med hjälpmedel för hörselskadade och synskadade  
Mångsidig information och förevisning, skrivtolkning, punktskrift m.m.  
LUNCH mellan kl. 12.00-16.00

kl. 16.00 - 20.00 FÖRELÄSNINGAR

- "Aktuellt inom hjälpmedel för hörsel och syn"  
Dick Lundmark, Kuulotekniikka Oy och Isak Sand, Polar Print Oy
- "Att beakta i trafiken för fotgängare och bilister"  
Jonas Baarman, Polisväsendet
- "Att känna sig trygg vid brand i hemmet och i allmänna utrymmen"  
Marcus Karlsson, Räddningsverket

Busstransport till/från mässan med föreläsningar från Kimitoön och Korpo. Dagen är avgiftsfri.

**ANMÄLAN** till föreläsningarna med tanke på utrymmet, traktering, bussar senast 5.10.2018 till Birgitta Kronberg, tfn 02 4584189 eller Birgitta Storbacka, tfn 040 5867 179

**VÄLKOMMEN!**

Arrangörer: Svenska hörselskadade i Åboland rf och Åbolands Synskadade rf

# Fråga audionomen

Är det något du undrar över  
angående hörapparaten och din  
hörsel?

Skicka din fråga till  
Svenska hörsselförbundet rf,  
e-post: [gita.lindholm@horsel.fi](mailto:gita.lindholm@horsel.fi)  
Du kan även ringa 09 663 392.  
Vi för din fråga vidare till  
en audionom.

Den här gången är det hörapparat-  
expert Dick Lundmark på Kuulo-  
tekniikka Oy som svarar på frågan.



**Dick Lundmark**  
Hörapparatexpert

## FRÅGA:

Hur inverkar kraftig tinnitus vid utprovning av hörapparat?

## SVAR:

Ifall tinnitus är utanför hörapparatsens frekvensområde inverkar det inte på utprovningen. Hörapparatsens frekvensområde är cirka 125Hz-12000Hz. Ligger tinnitus inom detta område är det viktigt att göra insitumätningen som finns i hörapparatsens anpassningsprogram och kan utföras med hörapparaten och snäckan i örat. Då kan man få fram vilken frekvens och vilket ljudtryck tinnitus ligger på och kan täcka tinnitusfrekvensen med ett motljud med hörapparatsens förstärkning av ljuden från omgivningen. Om man inte gör denna mätning så kan det finnas stor risk att tinnitus stör hörandet av bokstäver samt meningar så att taluppfattningen blir sämre. I vissa fall kan man även med hörapparat täcka tinnitus fast man inte har hörselnedsättning men det kräver att man har en relativt stor örongång så att snäckan i örat inte fungerar som en plugg.

Trots dessa fina mätningar och hörapparater kan man tyvärr bara hjälpa en bråkdel av dem som lider av tinnitus, men det är värt ett försök.



# Två nya ansikten på SAMS



*Karolina Sjöberg är stödpersonskoordinator under år 2018.*

Jag heter Karolina Sjöberg och fungerar under det här året som stödpersonskoordinator på SAMS – Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf. Jag är socionom och har i mina tidigare arbeten fått jobba mycket med människor med olika former av funktionsvariationer. Jag är glad över att också få fortsätta jobba med just den här målgruppen.

Stödpersonsverksamheten Fyra Betydelsefulla Timmar, 4BT, förmedlar frivilliga stödpersoner för personer med funktionsvariation eller psykisk ohälsa i Svenskfinland. Som koordinator värvar jag nya frivilliga och sammanför lämpliga stödpar, som jag tror skulle kunna trivas tillsammans. Verksamheten har två anställda, själv jobbar jag i huvudstadsregionen och min kollega Irene finns i Österbotten.

En stödperson är en vän och en hjälpande hand när det behövs. Ett stödpar träffas under fyra till tio timmar, en till fyra träffar i månaden och gör något roligt tillsammans. Man kan dricka kaffe, gå på bio eller motionera tillsammans, detta beror på vilka gemensamma intressen man har. Vi tror att ingen vill bli lämnad ensam. Ifall du vill veta mer eller har frågor kring verksamheten kan du gå in på vår hemsida [www.samsnet.fi/4bt](http://www.samsnet.fi/4bt), eller kontakta mig på telefonnumret 041 501 2531.



*Elias Vartio började som juridisk ombud på SAMS tidigare denna vår.*

Det var i april denna vår, som jag började som juridiskt ombud vid SAMS – Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf. På många vis kände jag, och känner mig fortfarande, väldigt lyckligt lottad att fortsätta arbetet på detta fält med funktionsvariationer men nu i en ny roll.

Jag valde att använda ordet fortsätter eftersom jag, trots min professionella bakgrund inom juridik och journalistik, även har haft nöjet att i över tio år arbeta med människor som har intellektuella- och andra slags funktionsnedsättningar. Nu gläds jag oerhört över utsikten att både kunna bistå människor i deras vardagliga bekymmer, men också arbeta mera långsiktigt för ett mera inkluderande och välmående samhälle.

Tillsammans med min närmaste kollega Marica Nordman erbjuder vi juridisk rådgivning i frågor om likabehandling, sociala rättigheter med mera. Även intressebevakning på det bredare planet hör till våra uppgifter. Detta betyder att vi bland annat följer upp vad som sker inom lagberedning, informerar om detta vidare till våra medlemsorganisationer och gör vårt bästa för att hålla oss á jour om vilka de aktuella utmaningarna och förhoppningarna är ute på fältet.

Jag hoppas således att också ni gör er röst hörd, speciellt i dessa föränderliga tider vi lever i.

# Olika typer av tinnitus

Även om tinnitus är väldigt vanligt är varje fall av tinnitus individuellt. Det finns olika typer av tinnitus och sannolikt hamnar din tinnitus i en av dessa kategorier.

## Subjektiv tinnitus

Det här är den vanligaste typen av tinnitus och orsakas ofta av exponering för höga ljud. Subjektiv tinnitus är ljud som bara du kan höra.

Det kan komma och gå, vara olika länge och variera i ljudstyrka. Tinnitus är en kamp för många eftersom ljudet överröstar andra ljud i miljön och gör det svårt att fokusera på de ljud som är viktiga.

Subjektiv tinnitus kan lindras med hörapparat som spelar lugnande brus som avleder din uppmärksamhet från ringandet, surrandet eller andra ljud som du upplever med denna typ av tinnitus.

## Sensorisk tinnitus

De flesta som drabbas av tinnitus har sensorisk tinnitus. Sensorisk tinnitus är typiskt en biverkning av ett försämrat hörselsystem. Även om det inte finns något känt botemedel mot tinnitus, kan ett tinnitusbehandlingsprogram hjälpa till att lindra tinnitus och dess negativa effekter.

Sensorisk tinnitus är i själva verket en form av subjektiv tinnitus. Det orsakas av olika rubbningar som påverkar hur hjärnan bearbetar ljud.

Du kan känna yrsel och illamående om du har neurologisk tinnitus.

## Somatisk tinnitus

Somatisk tinnitus är en typ av tinnitus som typiskt är relaterad till fysiska rörelser och beröring. Det kan orsakas av muskelsammandragningar i örat eller nacken och liknande. Även om ljudterapi kan hjälpa till att lindra somatisk tinnitus kan även andra behandlingar som sjukgymnastik hjälpa.

Allting som gör att du vrider på nacken, till exempel vänder på kudden eller sträcker på nacken för att titta in i ett mikroskop kan orsaka somatisk tinnitus.

Tandproblem som problem med visdomständer och knäppningar i käkbenet kan också orsaka denna form av tinnitus.

Somatisk tinnitus kallas även konduktiv tinnitus, vilket betyder att den orsakas av flera yttre funktioner, snarare än sensoriska/neurologiska orsaker. Ibland kan mekaniska orsaker till tinnitus höras av andra.

## Objektiv tinnitus

Det här är en av de ovanligaste formerna av tinnitus. Objektiv tinnitus är den enda typen av tinnitus som kan höras av en annan person, i regel med hjälp av ett stetoskop. Objektiv tinnitus går ofta i takt med hjärtslagen.

*Källa: <https://www.resound.com/sv-se/hearing-loss/tinnitus/types>*

# Tinnitus och hur man lär sig leva med den

Text: Bo Mellberg, psykolog och psykoterapeut

Foto: Birgitta Kronberg

Texten har tidigare publicerats i föreningen HiA – Hörselskadade i arbetslivet rf:s tidning Hör Hit

Tinnitus är en ljudupplevelse som i allmänhet inte har sin upprinnelse i en yttre ljudkälla, utan ursprunget till den finns helt eller delvis inne i hörsel-systemet. Eftersom hörselnerven är aktiv handlar det ändå inte om någon illusion eller hallucination, utan ljudupplevelsen är i högsta grad verklig.

Ursprunget till ljudet finns vanligen i en yttre ljudkälla, som genom ljudvågor åstadkommer en mekanisk retning av trumhinnan som via hörselbenen förmedlas till hörsel-snäckan. Där omvandlas den mekaniska energin på kemisk-elektrisk väg till nervimpulser, vilka hörselnerven skickar till hjärnbarken. I hjärnbarken tolkas nervaktiviteten till en ljudupplevelse.

Tinnitusljudet däremot är alltså en ljudupplevelse som i allmänhet inte har sin upprinnelse i en yttre ljudkälla utan orsakas av aktivitet i hörselnerv och hörselorgan.

Hörselorganets och hörselnervens celler uppvisar en viss spontan grundaktivitet hos alla. Hörselnerven är aldrig ”tyst”. Den förmedlar impulser dygnet runt till hjärnan, även om det är tyst i omgivningen. De flesta lägger vanligen inte märke till det normala bruset i hörselbanan, den neutrala tinnitus, som maskeras av andra svaga ljud i omgivningen.



För en del underlättar det att jobba med sin tinnitus i grupp, menar Bo Mellberg.

Meningslösa ljud filtreras normalt bort innan de når vårt medvetande. Vi upplever dem som tystnad. Filtreringen är en perceptuell (varseblivnings-) process. Snäckan är egentligen ”en riktigt bullrig plats” och till det nyfödda barnets första uppgifter hör att sortera bort det meningslösa bullret från det viktiga ljuden. Barnet visar alltså att man kan lära sig vilka ljud som är viktiga och därför bör uppmärksammas (höras) och vilka som är meningslösa och därmed onödiga att uppmärksamma.

De strukturer i hjärnan som sköter om sorteringen kan jämföras med programmer-

bara filter. Det betyder att vi är ”programmerade” för vilka specifika ljud vi lättast reagerar på till exempel när vi sover eller vistas i bullriga miljöer. Vårt namn är en signal med låg varseblivningströskel, liksom den egna babys gråt är det för nyblivna föräldrar.

Programmeringen av ”ljud filter” sker delvis automatiskt och undermedvetet, men det hindrar inte att vi med olika åtgärder kan komma åt dem. Detta har i högsta grad relevans för uppgiften att komma till rätta med sin tinnitus och i det följande ska jag kort beskriva hur psykologin kan vara till hjälp i det arbetet.

Under de två senaste decennierna har man utvecklat och satt stort hopp till psykologiska/psykoterapeutiska metoder för att hjälpa personer med tinnitus. De bygger på det faktum att vi med vårt psyke kan ingripa, inte bara i förhållningsättet (anpassning till tinnitus), utan även i neutrala processer på elementär och autonom nivå.

## Hjärnans musik eller alarmsignal?

Omkring 85 procent av dem som har varaktig tinnitus upplever inte ljudet som påträngande, störande eller ångestprovocerande (vilket de övriga 15 procenten har mycket svårt att tro på!). Orsaken till detta ligger inte i kvalitet eller styrka

### Fakta om tinnitus

Tinnitus innebär att man hör ljud utan att det finns en ljudkälla. De ljud som uppstår är av olika karaktär och kan vara ett tjutande, susande, brummande, pyssande eller metalliskt ljud. Vanligast är dock en högfrekvent ton.

Tinnitus är inte en sjukdom utan ett symtom och förekommer i alla olika åldrar men är vanligast hos den äldre befolkningen. Personer som lider av tinnitus har oftast en hörselnedsättning. Däremot har inte alla med hörselnedsättning tinnitus.

hos tinnitus; i själva verket visar forskning att tinnitusljudet är mycket lika både hos dem som besväras av det och hos dem som inte gör det. Den stora skillnaden är att de som verkligen besväras av tinnitus, bedömer och varseblir den som ett hot eller en plåga, snarare än någonting av ringa eller ingen betydelse.

Hur är det möjligt att tinnitusljudet kan upplevas så olika? Hörselintrycket av ljudet är bara en av tre olika aspekter av den totala upplevelsen av tinnitusljudet. De övriga är tankar och känslor som förknippas med tinnitus. Tyvärr är det fortfarande vanligt att personer som drabbats av tinnitus får höra både av vårdpersonal och lekmän att det inte finns något att göra åt den, åtföljt av: ”Du får lära dig att leva med den!” Och om personen redan vid den tidpunkten upplevt obehagliga konsekvenser av tinnitus, är det inte att undra på om hen överväldigas av negativa tankar och känslor kring tinnitus. De ne-

gativa tankarna och känslorna befäster i sin tur upplevelsen av att tinnitus är en fara, om inte för livet så åtminstone för ett fullvärdigt liv. Hjärnan kan inte avgöra om det är tinnitus, tankarna eller stressreaktionerna i sig som är det verkliga hotet. Ett ljud som är ett reellt eller potentiellt hot kan hjärnan inte förtränga eller filtrera bort. Är ljudet ett hot, måste vi lägga märke till det och vara på vakt mot det. På så sätt kan tinnitus aldrig bli ett av de svaga bakgrundsljuden om inte hotbilden kan neutraliseras. Uppgiften för den som vill komma tillrätta med sin tinnitus är alltså inte i första hand att få bort ljudet – det kan hen inte – utan att förändra sitt förhållningsätt till det så att det inte längre upplevs som ett hot och en plåga. Om hen lyckas med det försvagas också ljudupplevelsen på lång sikt.

I den behandling som jag utarbetat använder jag principer och tekniker med ursprung i de tre metoder som hittills använts vid behandling av tinnitus, nämligen TRT, KBT och ACT, samt dessutom gestaltterapi, som utgör min referensram som psykoterapeut.

Behandlingen utgår alltså från tanken att tinnitusljudet blivit något man ofrivilligt uppmärksammar, eftersom ljudet fått karaktären av ”varningssignal” och präglats av obehag. I gestaltpsykologins termer kan man säga att ljudet ”fastnat” som figur (något man fokuserar på), och att uppgiften för behandlingen är att möjliggöra växlingen till bakgrund, det vill säga göra det till ett av de vanliga omgivningsljuden, som man kan välja att lyssna på eller låta bli att lyssna på. Uttryckt på annat sätt är målsättningen med behandlingen på kort sikt

att minska obehaget för tinnitusljudet: att neutralisera eller desensibilisera upplevelsen av det. Så snart som tinnitusljudet förlorar sin negativa laddning, börjar det avta. Därmed bereder man också marken för att på långsikt eliminera själva ljudupplevelsen.

Redskapen i behandlingen är sådana att personer med lindrigare tinnitusbesvär själva kan använda dem utan professionell hjälp. I själva verket bygger ett gott resultat på att man övar mycket på egen hand. Har man svåra besvär, underlättar det att ha ett stöd för behandlingen, eftersom den kräver både målmedvetenhet och tålamod. För en del underlättar det att jobba med sin tinnitus i grupp.

### Behandlingen innehåller bland annat följande redskap:

Neutralisering/avbetingning. Avslappning. Är i princip klassisk betingning, där man ersätter obehaget i tinnitusljudet med lugn/välbehag genom systematisk avslappning.

Fokuseringsträning. Männskor kan i allmänhet koncentrera sig på bara en sak i taget. Fokuseringsträningen går ut på att öva upp förmågan att kontrollera uppmärksamheten med viljan.

Sound enrichment (maskering). Tinnitusbesvären lindras i allmänhet av någon form av bakgrundsljud. Dessa kan variera från person till person alltifrån duschljud till musik. Maskeringsljuden får dock inte täcka tinnitusljudet eftersom ingen habituering (”tillvänjning”) till tinnitusljudet i så fall kan ske. ■

# ”Bensin” för cellerna

Text: Gita Lindholm

Foto: Benjamin Lundin



*Chriss Bäckström berättar att forskning visar att laser påverkar cellförnyelsen.*

**Christina, Chriss Bäckström behandlar bland annat tinnitus med hjälp av laser. Laser som går på djupet, påverkar cirkulationen, syresätter blodet och påverkar fördelningen av friska celler. Bäckström berättar att också forskning visar att laser påverkar cellförnyelsen.**

Tinnitus är ljud som du hör i ditt huvud eller i öronen utan en yttre ljudkälla. Tinnitusljudet kan vara muskelrelaterat eller vara en bullerskada och de behandlas på olika sätt. Om tinnitusljudet ändras när man biter ihop tänderna är det oftast frågan om ett muskulärt problem. Muskulär skada kan härröra sig från ett bett fel. Om bettet är ojämnt bildas ett tryck på nerven framför örat vilket kan förorsaka tinnitus.

– En muskulär skada som förorsakar tinnitus är relativt lätt att åtgärda, eftersom laser snabbt syresätter och muskelspänningen lindras, säger Chriss Bäckström.

Muskulär tinnitus behandlas med laser som går djupt och det är musklerna i käken, nacken och halsen som behandlas. Spänningen kan släppa genast eller efter att man fått några behandlingar. Vissa kan uppleva att tinnitusljudet är högre efter en behandling men egentligen är det inte ljudet som blivit högre utan ljudet har blivit ”kantigare”, det går mera i vågor, i toppar och dalar och då märker

## **Bäckström Chriss**

Sjukskötare YH, inre med., kir., psyk.,

Certifierad Laserterapeut, undervisare

Examen: Sjukskötare YH

Specialiteter: Lasersköterska

Språkkunskaper: Finska, svenska, engelska

Bäckström började med laserbehandling för nästan 20 år sedan. Eget företag har hon haft i 18 år. Hon har deltagit i flera laserkongresser och framfört bland annat sin metod för att behandla svårläkta sår med laser. Chriss Bäckström undervisar blivande laserterapeuter bland annat i Finland, Sverige och Norge samt föreläser inom området medicinsk och kirurgisk laserbehandling.

man det mera. Tinnitus kan inte förvärras av behandlingen.

Om det är frågan om en bullerskada, ges behandling med laser på en annan våglängd än vid muskulär behandling. Behandling av bullerskada ges rakt in i örat genom örongången och med en ganska stor mängd joule. Beroende på lasern ger man behandling sju till tio minuter per öra och i båda öronen, beroende på vilken styrka lasern har. Därefter använder man ännu röd laser med mindre joulemängd några minuter i vardera örat. Den här kombinationen har visat sig vara den bästa för behandling av bullerskada. Idealet är om man kan behandla så tätt som möjligt, gärna fem gånger i sträck. Sedan håller man en paus på två månader. En paus behövs för att cellerna skall hinna förnyas. Om resultatet därefter inte är tillfredsställande fortsätter man igen med en likadan behandlingsomgång. Det är svårare att uppnå ett gott resultat för en bullerskada än för en muskulär skada. Men i regel bruka 50 procent av alla kunder uppnå en märkbar förbättring. Chrise Bäckström berättar också att det hänt att en ljudöverkänslig person har upplevt att ljudöverkänsligheten har avtagit i samband med laserbehandlingen och att personen fått bättre hörsel av behandlingen.

Laserbehandling kan med fördel också användas i andra vårdssituationer. Till exempel för behandling av svåråkräta sår, som kan drabba diabetiker. Det har även konstaterats att man med laserbehandling kan öka serotoninhalten i blodet och inflammationsmarkörerna

har efter behandling ändrats i positiv riktning. Bihåleinflammationer behandlas ofta med laserbehandling. Eftersom laser har en avsvällande effekt öppnar den näsan genast. En till två behandlingar räcker vanligtvis för att behandla bihålorna. Också öroninflammationer hos barn har avhjälpats med laser, helt utan antibiotika. Knäartros kan behandlas med laser då lasern har en positiv inverkan på broskbildningen. – Med laser kan man behandla allting framhåller, Chrise Bäckström.

*"Men i regel bruka 50 procent av alla kunder uppnå en märkbar förbättring."*

Laserbehandlingen förvärrar inte andra sjukdomstillstånd som till exempel cancer. Forskningsexperiment har visat att i ett provrör förnyas både vanliga celler och cancerceller, inne i kroppen förstärker laserbehandlingen immunförsvaret men cancercellerna förnyas inte.

Om detta har det forskats i stora delar av världen enligt Chrise Bäckström.

Laser påverkar friska celler som inte fungerar normalt. En cancercell är inte en frisk cell och påverkas alltså inte. Laserbehandlingen passar för alla, den gör aldrig någonting värre och den kan inte göra en cell sjuk.

Chrise Bäckström har gjort upprepade försök att få in laserbehandlingen i Folkpensionsanstalten (FPA) under behandlingar som FPA ersätter. Men

## Fakta

### Vad händer vid en laserbehandling?

Det sker mycket komplicerade processer i celler och vävnad, behandlingen påverkar det lokala immunförsvaret, cirkulation i blod och lymfkärl, ämnesomsättningen i cellerna och utsöndring av olika ämnen, till exempel endorfiner och prostaglandiner, som bland annat påverkar smärttillstånd. Lasern kan ge en normaliserande effekt och en hämmande effekt. Lasern kan sätta i gång läkningsprocesser. Vid sårsläkning påskyndar laserstrålningen bildningen av bland annat epitelvävnad och kollagen, ökar cirkulationen (nya kapillärkärl kan bildas) och minskar svullnaden. När laserljuset kommer in i cellen så påverkar det \*mitokondrierna i cellen så att de börjar producera cellens "bensin", energi, så att cellen kan fungera normalt.

för det skall bli möjligt krävs en lagändring. Vissa arbetsplats-hälsovårder och vissa försäkringsbolag betalar redan nu för laserbehandlingar. Då betalar patienten endast självriskan.

Det finns mycket positiv forskning om laserbehandling men också några negativa.

– Det som man alltid måste komma ihåg gällande laser är att det finns många olika våglängder, olika styrkor och olika typer av laser. Om allt är rätt gjort, patienten får rätt laserstyrka med rätt våglängd, rätt dos och rätt behandlingstid, då är forskningen sällan negativ,

framhåller Chriss Bäckström.

– Det finns läkare som säger att de provat laser men att det inte hjälpt. Är dosen och behandlingstiden korrekta så brukar laserbehandlingen hjälpa, den kan aldrig förvärra situationen, säger Chriss Bäckström

Chriss Bäckström säljer också laserapparater. Hon menar att många läkare idag inte är insatta i hur laser fungerar i vården. Det att inte ens de som säljer laserapparat alltid är insatta i hur laser fungerar i vården, fastän de är experter på själva apparaten tekniskt sett. Allt detta gör att det fördröjer möjligheter att börja använda laser fullt ut. Chriss Bäckström säger att hon gärna svarar på frågor om laser och man får gärna kontakta henne.

*\*Vad är mitokondrier*

*Mitokondrier är små så kallade organeller (organ inne i cellerna). De finns i varierande mängd i nästan alla celler i hela kroppen. Antal mitokondrier i en cell beror på vilken typ av cell det är. Vissa celler innehåller tusentals eller tiotusentals mitokondrier. Antal mitokondrier ökar i cellen när den behöver mycket energi, till exempel vid fysisk träning. Mitokondrierna kallas för cellernas kraftverk, eftersom det är här näring och syre omvandlas till energi som cellerna kan använda. Det sker i en process som kallas för den mitokondriella andningskedjan. Förutom att skapa energi till cellerna har mitokondrierna som uppgift att kontrollera celldelning och celldöd.*

Källa: <http://www.mitosverige.org/vad-ar-mitokondrier/> ■

# Tinnitus gemensam sak,

*Text: Annika Bärlund*

*Foto: Gita Lindholm*

Att leva med tinnitus – betyder det att man inte kan njuta av tystnaden mer? Det uppenbara svaret skulle vara ja, men är det så entydigt?

Tinnitus är egentligen en ljudupplevelse som inte kommer från någon yttre ljudkälla. Personen som lider av tinnitus hör ljudet men det är svårt att mäta tinnitus, den är alltså på sätt och vis ”osynlig” men nog så verklig för den som lider av tinnitus. Tinnitus kan ha olika karaktär, till exempel sus, brus, klirr och tjut, ibland kanske en ljudupplevelse som är svår att beskriva för en utomstående. Endel är lyckligare lottade och lider av tillfällig tinnitus, medan andra har en bestående tinnitus.

Orsakerna till tinnitus är många och det är inte ovanligt att man inte med säkerhet kan säga vad som förorsakat tinnitus. En utsatthet för höga ljud under längre tid, till exempel i en arbetsomgivning med decibelnivå som är skadligt, kan i längden förorsaka tinnitus. Ofta kommer verkningarna med eftersläpning och numera är man mer medveten om faror med bullrig arbetsomgivning, så användningen av hörselskydd har minskat riskerna. En annan grupp, som förhoppningsvis har en ökande insikt om farorna, är de som ständigt lyssnar på musik i hörlurar och håller för hög volym. Man har tagit ungdomar som exempel men kanske många ungdomar trots allt har fått ökad insikt om farorna med att lyssna på musik med för hög volym.

Själv har jag ironiskt nog alltid varit mån om att skona min hörsel. Jag kommer ihåg ett tillfälle för många år sedan, då jag vid en konsert i en kyrka valde att gå ut, för att ljudet kändes för högt. Trots att jag visste om riskerna med för hög volym så hindrade det mig inte från att drabbas av tinnitus. Min tinnitus fick sin början efter det att jag under flera veckors tid haft en störande vaxpropp i örat. Vaxproppen spolades upp av en sjukskötare, men vad som egentligen föranledde min tinnitus i den processen vet jag ej än i dag. Jag blev sänd till flera läkare och specialisten jag slutade hos var av den åsikten att vaxproppen inte kunde ha föranlett min tinnitus. Själv är jag av annan åsikt men det har i dag ingen betydelse för faktum kvarstår, jag har tinnitus sedan många år tillbaka och det enda jag kan göra är att anpassa mig till att leva med den.

*"Då jag fick tinnitus kände jag närmast panik över hur livet skulle bli med ständigt sus i öronen."*

Då jag fick tinnitus kände jag närmast panik över hur livet skulle bli med ständigt sus i öronen. I början kände jag en stress som jag upplever att minskat med åren. Jag skulle gärna välja bort min tinnitus men jag vet att det inte är en möjlighet. Det enda valen jag kan göra, som jag ser det, är om jag väljer att acceptera att min tinnitus sannolikt är något jag har resten av livet. Eller väljer jag att känna mig stressad över

# men ändå så individuell

mitt sus och brus i örat och låter det påverka mer än det skulle göra, ifall jag väljer att jobba på att inte fokusera på ljudet.

Jag har haft förmånen att vara med på kurser om tinnitus och där fått mera fakta och råd om vad man själv kan göra för att underlätta den stress tinnitus kan medföra. Då jag lyssnat på andras upplevelser, så ser jag det som uppenbart att tinnitus är såväl en gemensam sak för alla som har tinnitus, men ändå så individuell. Någon har utan tvekan ett högre ljud i örat än andra och någon annan kan ha en form av tinnitusljud som är svårt att utesluta. Ändå visar forskning att det här inte är av avgörande betydelse utan det som är av betydelse för hur man kan leva med tinnitus är hur man förhåller sig till ljudförnimmelsen. Det blir en ond cirkel, ifall ljudet känns hotande och stressande så fokuserar man mer på sin tinnitus, vilket i sin tur gör att man blir mera spänd och stressad.

De situationer då jag känner mig extra störd av mitt sus eller brus i örat är framförallt då jag skall läsa något som kräver extra koncentration eller då det är helt tyst. Innan jag drabbades av tinnitus ville jag ha tystnad i omgivningen, då jag skulle koncentrera mig på att läsa för studier eller arbete. Efter det jag fick tinnitus har jag ändrat mina vanor till att hellre ha bakgrundsljud. Det bakgrundsljudet är i regel musik som jag väljer enligt vad jag tycker att fungerar bäst för stunden.



*Annika Bärlund har tinnitus sedan många år tillbaka.*

För att återgå till frågan om man inte kan njuta av tystnaden mer, så skulle jag ändå inte definitivt svara nej. För mig blir det en annan form av tystnad. Den tystnaden kan jag söka i naturen, för jag upplever att jag inte nämnvärt störs av tinnitus när jag rör mig i skog och mark. Är det sedan bakgrundsljuden i naturen eller det att jag känner mig mer avslappnad, det vet jag inte. Men att röra mig ute, vandra eller jogga, ger mig lindring. Det finns rofyllda ljud i naturen som får mig att glömma min tinnitus, vindens sus, vågornas brus, regnets smattrande och så vidare.

Det finns också många situationer i vardagen då jag inte noterar min tinnitus och det kan

ibland inträffa även i en tyst omgivning. Eller nästan helt tyst omgivning. Bakgrundsljud kan täcka mitt sus i örat och delta-gande i diskussioner gör att jag inte noterar min tinnitus. Även sådant som får mig att helt fokusera på annat ger mig lättnad i att hantera min tinnitus. Då är min fokus på det jag gör eller på något annat som tar min uppmärksamhet. Det här är också något av det mest väsentliga jag fått med mig av föreläsningar och anföranden jag lyssnat på i ämnet. Som en föreläsare uttryckte det ”Insikten om att det vi gör och hur vi tänker, påverkar hur vi mår”. Ifall vårt tinnitusljud väcker negativa känslor som rädsla och ilska så leder det bara till att vi uppmärksammar vår tinnitus mer. Det man

då kan göra är att försöka bryta den cirkeln, så att man reagerar mindre på tinnitusljudet. Ifall man lyckas med det kan man lära sig att leva med sin tinnitus utan att den nämnvärt stör livskvaliteten. Det här är givetvis svårt och för den som lider av en mycket störande tinnitus kan det kanske kännas som omöjligt att uppnå. Jag vet inte heller om det i praktiken är möjligt för alla som lider av tinnitus att koppla bort tinnitusljudet genom träning på att utestänga ljudförnimmelsen. Men jag tror definitivt på att det alltid är värt att försöka! Och om jag lyckas utestänga tinnitusljudet, så jag inte tänker på att jag hör det, skulle jag vilja påstå att jag

inte helt förlorat tystnaden. Den tystnaden skiljer sig nog från den tystnad jag kunde uppleva innan jag hade tinnitus, men jag skulle ändå kalla det tystnad.

Tinnitus är ofta kopplad till hörselnedsättning. Trots att ingen hörselnedsättning konstaterades för mig i tiden då jag fick min tinnitus är nog situationen en annan i dag efter många år med tinnitus. Det är jag medveten om och märker till exempel att jag måste anstränga mig mer för att höra, då det finns bakgrundsljud. Jag kan också ha svårt att uppfatta vissa namn jag hör för första gången, vilket inte varit fallet tidigare. Jag hör ju så bra i ”vanliga” sam-

manhang. Ändå så inser jag att jag har svårt att bortförklara att jag inte hör i alla sammanhang som tidigare. Lösningen finns ju också – en hörapparat! Det finns också hörapparater med tinnitusmaskerare, ett bakgrundsljud som kan lindra tinnitusförnimmelsen. Min tinnitus kommer inte att lindras av min hörselnedsättning, så jag har inte så många bra förklaringar till att inte göra något åt saken. Jag närmar mig nog den dagen, då jag är beredd att skaffa hörapparat, med tinnitusmaskerare. Dit är jag på väg men har i skrivande stund inte riktigt kommit så långt i min process än. ■

## ANNONS



**KONTAKTOR** OY AB  
Sähköasennuksia / Myymälä • Elinstallationer / Butik  
(06) 317 7900



Norrgårds Busstrafik, ett företag som kör linje och beställningstrafik.  
Ta kontakt för en offert!  
045-124 7300 info@nbtrafik.fi nbtrafik.fi

# Tinnitus - örat fyllt av ljud

Text: Birgitta Kronberg

Foto: Hemarkiv



*Birgitta Kronberg har haft ständig tinnitus i över 40 år och ljudvolymen ökar i takt med att hörseln försämras.*

## Vad är tinnitus?

Tinnitus, av latinets tinnire, kan definieras som en ljudupplevelse, till vilken ingen yttre källa finns. Redan år 1693 talade man om tinnitus i en medicinsk ordbok. Skadan kallas på latin "Tinnitus aurium", där ordet tinnitus betyder ungefär ringning eller surrande och aurium betyder örats, "örats surrande".

Tinnitus är ingen sjukdom utan ett symtom som kan ha många bakomliggande orsaker. Tinnitus är en upplevelse som kommer från centrala nervsystemet. De allra flesta människor har någon gång upplevt tinnitus, åtminstone till en del. Att det ringer i öronen efter exempelvis ett konsertbesök är ingenting ovanligt, snarare tvärtom. Lyckligtvis försvinner oftast ringandet och lämnar inget större spår i personens medvetande.

## Hur låter tinnitus?

Tinnitus kan låta hur som helst men vanligast är en högfrekvent ton eller högfrekvent brus. Beskrivning på "öronsuset" kan vara snäckskalssusning, ringande, telefonledningssurr, maskinljud, som ett sågverk, ett dånande vattenfall, telefonsignaler, susande, brusande, som en myggsvarm, pip, stormande hav. Ljudet är högt eller lågt, mildt eller skärande, ja precis hur som helst.

## Tinnitus kan uppstå av många orsaker

- Bullerskador
- Sjukdomar
- Psykologiska faktorer
- Andra orsaker, spänningar i nacken

I de allra flesta fall är någon form av hörselnedsättning inblandad, även om den kanske inte märks.

## Vad kan förvärra tinnitus?

Höga ljud till exempel rockkonserter och verkstadsbuller. I miljöer med höga ljud och kraftigt buller är det viktigt att skydda sin hörsel genom att använda hörselskydd.

Annat som kan förvärra tinnitus är muskelspänning, tandgnisslan, stress, tankar om hopplöshet och villrådighet. Höga krav i kombination med små möjligheter att göra något är ofta negativt för hur tinnitus upplevs.

"Ju tråkigare och stressigare tillvaro - desto större problem"

## Tinnitus påverkas positivt av:

Bra sömn, avkoppling, avkopplande motion, intensiv koncentration riktad på andra saker. Många får stor hjälp av att träffa andra som också har

tinnitus. Ens eget beteende kan påverka tinnitus. Tinnitus kräver anpassning till ett nytt sätt att leva. Någon hobby eller något man är intresserad av eller engagerad i kopplar också bort tankarna från tinnitus.

### *"Ju roligare och mera meningsfull tillvaro - desto mindre problem"*

Våga ta det lugnt! Undvik det som skapar stress och bekymmer, även om det innebär att överge en lysande karriär. Det kan kännas som ett misslyckande, men det är det inte. Alla som vågar möta tinnitus dag efter dag är hjältar! Verkliga hjältar! Tinnitus går inte att stänga av.

### **Tinnitus kan bli bättre eller sämre beroende på**

- vad du gör
- vad som händer runt om
- vad du äter och dricker
- tryckförändringar under flygresor
- miljön vi befinner oss i, känslan av att kunna kontrollera sin omgivning är viktig.

### **Kan tinnitus behandlas?**

Om öronläkaren hittar en bakomliggande orsak kan den eventuellt behandlas. I övrigt finns det inte ännu någon mirakelkur, men det forskas mycket. I de flesta fall kan man inte behandla tinnitus, men patienten kan man behandla. Exempel på behandlings- alternativ: Samtalsgrupper / tinnitusgrupper / kurser. För många som har tinnitus är det värdefullt att träffa andra i samma situation för att utbyta tankar och erfarenheter.

### **Psykologisk behandling**

Att hålla tinnitus bak i med-

vetandet, att förtränga/ strunta i det är ett arbete som kräver mycket kraft. Om det också finns andra personliga bekymmer som skilsmässa, ekonomi eller något annat så blir det ännu svårare att acceptera att leva med tinnitus. Därför är ofta psykologisk behandling, enskilt eller i grupp, av värde.

### **Sjukgymnastik**

Många som har tinnitus har också spänningar i nacke och halsrygg och då är sjukgymnastens insatser viktiga. Aktiv stärkande sjukgymnastik och avspänning/avslappning är ofta en bra behandlingsmetod.

### **Alternativa behandlingsmetoder**

Många naturmediciner och homeopatmedel och andra alternativa behandlingsformer har förespråkats.

### **Vad kan man själv göra?**

Tinnituspatienten måste själv medverka aktivt för att kunna påverka sin tinnitus på sikt

- Försök att undvika att ständigt tänka på ljudet
- Rikta uppmärksamheten på annat
- Undvik tystnad
- Undvik starka ljud
- Kontrollera blodtrycket och behandla om det är för högt
- Bli av med negativa och panik-orsakande drag i tinnitus
- Behandla depression
- Koppla av
- Tänk positivt.

Allt som påverkar det egna välbefinnandet gör att man mår bättre och därmed orkar man bättre med att "ta hand" om sin tinnitus.

Säg till dig själv: "Jag har en bra livskvalitet trots min tinnitus" ■

ANNONS



20

18

**Tillsammans  
hör och  
hörs vi!**

**VÄRVA NYA  
MEDLEMMAR**

---

Efternamn

---

Förnamn

---

Adress

---

Postnummer

---

Ort

---

Tfn

---

E-postadress

---

Förening

---

Datum

---

Underskrift

## Välj din premie

Efter att du värvat två medlemmar skickar du in blanketten, adressuppgifter finns på blankettens baksida. Inget frimärke behövs.

Blanketten finns på [www.horsel.fi](http://www.horsel.fi), får kopieras eller kan beställas från förbundets kansli.

Jag har värvat **två** nya medlemmar och väljer

- en Veikkaus skraplott
- ett hyllningskort med texten  
(För att hylla \_\_\_ har \_\_\_ gjort en inbetalning...)
- eller ett gratulationskort utan text



(med text)



(utan text)

## Ju flera vi är desto bättre hörs vi!

Svenska hörsselförbundet rf arbetar för att hörselskadades intressen bättre beaktas i samhället. Forskningen visar att 15% av den vuxna befolkningen har en hörselskada av något slag, vilket betyder att det finns över 43 000 finlandssvenskar som har problem med hörseln. Information om förbundet hittar du på [www.horsel.fi](http://www.horsel.fi) eller på vår facebook.

## Kom med även Du, tillsammans hör och hörs vi!

### *Du som blir medlem*

Som medlem i en av Svenska hörsselförbundet rf:s föreningar får du förbundets tidskrift Vi hörs hemskickad. Genom att delta i föreningarnas verksamhet har du möjlighet att träffa andra med liknande erfarenheter. Föreningarnas hörselrådgivare ger råd och tips kring hörselfrågor. De flesta föreningar förmedlar förmånliga batterier till hörapparaten.

Medlemsavgiften betalas till den egna föreningen.

Svarskupong för ny medlem:

_____	_____
<b>Efternamn</b>	<b>Förnamn</b>
_____	_____
<b>Adress</b>	<b>Född</b>
_____	_____
<b>Postnummer</b>	<b>Ort</b>
_____	
<b>Förening</b>	

1

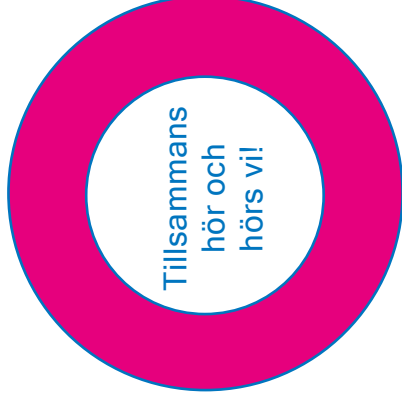
Svarskupong för ny medlem:

_____	_____
<b>Efternamn</b>	<b>Förnamn</b>
_____	_____
<b>Adress</b>	<b>Född</b>
_____	_____
<b>Postnummer</b>	<b>Ort</b>
_____	
<b>Förening</b>	

2



Svenska hörsselförbundet rf  
Georgsgatan 18  
00120 Helsingfors



Mottagaren  
betalar  
portot

Svenska hörsselförbundet rf

KOD 5014254

00003 SVARFÖRSÄNDELSE

# Fästingbett kan ge hörselnedsättning

Text & foto: Gita Lindholm



Bett av fästing kan se olika ut.

Antalet fästingar har under de senaste åren ökat i skärgården och vid kusten. Samtidigt har fästinggränsen förflyttats allt längre norrut. Fästingar kan överföra ett flertal sjukdomar till människan. De vanligaste i Finland och Sverige är Borrelia, eller Borrelios och TBE – fästingburen hjärninflammation eller hjärnhinneinflammation.

Under audiologdagarna i Nådendal i mars berättade Jarmo Oksi om fästingar och om sjukdomar som fästingarna sprider. Man känner inte när fästingen biter sig fast i huden på grund av att fästingen sprutar in ett bedövande medel vid angreppet. Fästingen kan av misstag skrapas bort från huden, då kan fästingens huvud bli kvar i huden. Detta ökar ändå inte risken att bli smittad av Borrelia.

Största risken att falla offer för fästingar är i löv- och barrskogar. Fästingarna lever där bland undervegetationen till exempel bland blåbärsris och svampar.

Fästingen är ett spindeldjur som inte tycker om hög värme och torka. I naturen kryper de inte högre upp än en meter från marken. Den har inga ögon utan kryper upp på till exempel grässtrån och letar sig därifrån vidare in till huden, via djurpälsten eller en människas kläder, där den känner värme och biter sig fast.

## Fakta

Fästingarna bär på två märkbara smittor. Borrelia och TBE-virus, varav Borrelian sköts med antibiotika, för TBE-viruset finns ingen vård, men man kan skydda sig genom att ta ett vaccin. Vaccinationen ger ett bra skydd mot TBE-viruset. Borrelian lever i fästingens tunntarm och kräver på grund av det en lång "födötid" innan den förflyttas till människan. TBE-viruset lever i fästingens spottkörtel, och på grund av det sker smittan snabbt, till och med inom en minut från det att det att fästingen bitit sig fast. De personer som insjuknat i TBE kommer att ut-

veckla en livslång immunitet mot TBE-viruset och behöver inte vaccination. Borreliainfektion utvecklar inte immunitet vilket betyder att man kan insjukna i sjukdomen flera gånger.

Borrelia, eller borrelios, är en bakteriell infektionssjukdom som överförs via fästingar. Det vanligaste symtomet är hudutslag men man kan senare också utveckla nervsmärtor, ledbesvär och ansiktsförlamning. Kraftig infektion kan dessutom ge huvudvärk, trötthet och psykiska symptom.

Källa: [www.saaristolaakarit.fi/se](http://www.saaristolaakarit.fi/se) och [sv.wikipedia.org](http://sv.wikipedia.org)

Bästa sättet att skydda sig är att klä sig i stövlar, långbyxor och långärmade skjortor/tröjor när man rör sig i skog och mark. Kontrollera när du klär av dig att inga fästingar gömmer sig i kläderna eller på kroppen. Låt inte heller katten eller hunden vara i sängen. Insektsspray kan hjälpa i någon mån så att fästingar inte biter sig fast. Fästingar som biter sig fast i huden bör tas bort så fort som möjligt eftersom smittämnen som borrelia och anaplasmabakterier överförs efter 1–2 dygn från fästingens tarm. En fästing avlägsnas effektivast med en vass pincett. En antibiotikakur är inte nödvändig enbart på grund

av att man fått ett fästingbett. Risker att man blivit smittad även om fästingen bär på borrelia är endast fyra procent. I fall man blivit smittad, syns efter 2–14 dygn, ett ringformat eller jämt rödfärgad rodnad på huden. Utslaget är över fem centimeter i genomskärning. En homogen rodnad är vanligare än det ringformade märket.

Borrelia behandlas med en speciell antibiotika i två till fyra veckor. Det är viktigt att kuren är tillräckligt lång. Obehandlad borrelia kan sprida sig till lederna och nervsystemet och förorsaka bland annat ansiktsförlamning.

Borrelia kan även ha en skadlig inverkan på hörseln, sa Jarmo Oksi. Han berättade om en sexåring som fått nedsatt hörsel och meningit som följd, på grund av ett fästingbett. Flickans hörsel försämrades snabbt och en hörapparat utprovades. Vid kontrollbesök tre månader senare konstaterades att hörseln försämrats ytterligare, utan infektion eller andra symtom. På grund av att hörseln var så gravt nedsatt fick flickan sedan kokleaimplantat i stället för hörapparat. ■

ANNONS

## Höstens SFV-biografier



### Rafael Karsten – bland indianfolk i Sydamerika

I sin biografi över etnologen och religionsforskaren **Rafael Karsten** (1879–1956) hittar **René och Raili Gothóni** tre sammanbindande teman: religion, äventyr och utanförskap – alla med rötter i Karstens barndom och uppväxt. Hans äventyrliga, djupgående och banbrytande forskning bland indianfolken i Sydamerika ledde till stor popularitet, men senare anpassade han sig inte till utvecklingen inom antropologin och sociologin, och blev en outsider inom den akademiska världen.

### Sigrid Schauman – med palettkniv och penna

Sigrid Schauman (1877–1979) var kvinna, bildkonstnär, kritiker, ensamförsörjare och modernist under en tid som inte gynnade en sådan rollblandning. Som konstnär intresserade hon sig mer för färg än för form; både landskapen och porträtten är särpräglade och sensibla. **Camilla Granbackas** heltäckande biografi visar hur Schauman utvecklades ännu som 80-åring, och hur hon på äldre dar anammade ett rätt burdust sätt att umgås, troligtvis för att hon i själva verket var en rätt blyg person.



De nya böckerna lanseras i slutet av september. Alla SFV-biografier kostar 15 euro. Beställ på [redaktion@sfv.fi](mailto:redaktion@sfv.fi) eller 09-6844 570 eller fråga efter böckerna i bokhandeln. Läs mer om biografiserien på [www.sfv.fi/bok](http://www.sfv.fi/bok)



*Foto: Gita Lindholm*

# Händelsekalender

- 19.8 Österbottnisk sommardag i Fagerö Folkpark, Björkgrundsv.1, Rangby, Närpes. Börjar kl. 11.00. Arrangör: Sydösterbottens hörsselförening rf.
- 25.8 – 26.8 Ungdomsträff i Seinäjoki, Svenska hörsselförbundet rf i samarbete med Kuuloliitto ry och Moottorikorvat.
- 30.8 – 2.9 Nordiska Hörselskadades Samarbetskommitté (NHS) temadagar och årsmöte Selfoss, Island.
- 7.9 – 9.9 Vildmarkskurs, i huvudstadsregionen.
- 15.9 MITÄ Kahvila för ungdomar, Svenska hörsselförbundet rf i samarbete med Kuuloliitto ry och Moottorikorvat.
- 28.9 – 30.9 Kurs, ny med hörapparat, i Helsingfors.
- 1.10 Förbundets nationella hörseldag med temat ljudmiljö i offentliga byggnader. Föreläsare från miljöministeriet och Kuuloliitto ry.
- 12.10 – 14.10 Parkurs i södra Finland.
- 17.11 – 18.11 Nuorisotoimikunta, NUTO:s lilla julfest.

# hänt...



*Styrelsen 2018 från vänster: Marianne Lindblom, Monica Hedström-Järvinen, Erik Törnqvist, Auli Yli-Äyhö, Alf Gabrielsson, Birgitta Kronberg, Monica Lindblom, Tettan Lindqvist, Ros-Marie Ölander och Trygve Röblom. Anita Salminen saknas på bild. Foto: Guy Nordström.*



*Anna Wiksten, och Kalle Katz stod för musikunderhållning under Åbolands vändagskryssning. Foto: Tettan Lindqvist.*

## **Årsmöte kombinerat med vändagskryssning**

Svenska hörselskadade i Åboland rf höll sitt årsmöte på vändagen i samband med den årliga vändagskryssningen. I år fick alla en glad gul reflex-Smileys med föreningens namn på, som symbol för vår samhörighet.

Utresa tisdag kväll, kvällen fri för egna upptåg och följande dag efter sjöfrukosten samlades vår grupp i konferensrummet där det numera finns en permanent hörselslinga. Efter två månaders påtryckning till Fpa lyckades vi också få med två skrivtolkar.

På årsmötet behandlades ärenden enligt föreningens stadgar. Till ordförande omvaldes enhälligt Birgitta Kronberg. Då årsmötet var avklarat blev det kaffe och frukt paus och därefter var det dags för våra artister att uppträda. I år glädjerik sång och musikunderhållning med Kalle Katz och Anna Wiksten.

Den nyvalda styrelsen höll sitt konstituerade möte före den gemensamma middagen med mycket mat och drycker därtill. Och sen var det inte många timmar kvar tills Viking Grace var tillbaka i Åbo där etthundrafemtio glada och nöjda hörselmedlemmar sökte sig till rätt buss. Det var full ruljans i hamnen med många bussar och mycket folk men alla de våra kom lyckligt hem tillbaka.



*Två skrivtolkar deltog under rundvandringen och informationen som gavs kunde läsas på datorskärmen. Foto: Bodil Selenius.*

## Förbundsmöte på riksdagshuset

Svenska hörsselförbundet rf:s förbundsmöte hölls i april på Riksdagshuset i Helsingfors. Till förbundsmötet utser varje ordinarie medlem en representant. Varje representant har en röst.

Efter mötet fick mötesdeltagarna bekanta sig med det nyrenoverade huset där förbundsordförande, riksdagsledamot Mikaela Nylander guidade runt.

Före förbundsmötet gav Sebastian Gripenberg information om dataskyddsreformen GDPR. Detta tillfälle hölls på SFV-huset G18.

## SAMS vårmöte

SAMS – Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf grundades 14 september 2010 i Helsingfors. Stiftande medlemmar var fyra finlands-svenska förbund, Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Förbundet De Utvecklingsstördas Väl rf (FDUV), Svenska hörsselförbundet rf och Psykosociala förbundet rf. Som observatör deltog Finlands Svenska Handikappförbund rf som den 1 januari 2016 antogs till SAMS femte medlem.

Alla medlemmar har fem representanter på SAMS vår- och höstmöte. I april på vårmötet som hölls på G18 var Eyolf Karlsson, Kristina Karlsson, Birgitta Kronberg, Fjalar Kronberg och Nora Strömman representanter för Svenska hörsselförbundet rf.



*Vårmötets förhandlingar leddes av SAMS styrelseordförande Anna Caldén och verksamhetsledare Nina af Hällström. Foto: Birgitta Kronberg.*



## Europeiska digitala kampanjveckan

Svenska hörsselförbundet rf var en av organisationerna som tillsammans med Bildningsalliansen deltog i evenemanget All Digital Week i mars. Bildningsalliansen tog i år den europeiska digitala kampanjveckan All Digital Week till Finland för första gången och vann pris som bästa All Digital Week 2018 event i Europa.

Bildningsalliansen är den nationella samarbetsorganisationen för fri bildning i Svenskfinland.

# hänt... forts.

## **Barnavårdsföreningen, Årets förbund 2018**

Barnavårdsföreningen i Finland rf har utsetts till Årets förbund. Barnavårdsföreningen har under många år drivit mångsidig och målinriktad verksamhet för barn och familjer. Föreningen har visat sig vara en professionell organisation som aktivt vågar och tar ställning i aktuella frågor gällande barn och deras familjers välmående, till exempel den nya alkohollagstiftningen.

Under år 2017 bedrev föreningen förtjänstfullt kampanjen ”Näe mut! Se mej!” där syftet var att lyfta upp barnens situation vid långt utdragna gräl och vårdnadstvister i samband med föräldrars skilsmässa. Genom att lyfta upp detta relevanta och aktuella tema har Barnavårdsföreningen lyckats väcka en diskussion om ämnet och på så sätt ökat medvetenheten om det.

Vandringspriset Årets förbund delades nu ut för tredje gången av Svenska studieförbundet rf för att lyfta upp det värdefulla arbete som görs i de finlandssvenska förbunden.



Foto: Joanna Lindén-Montes

*Barnavårdsföreningen i Finland rf är Årets förbund 2018. På bilden Barnavårdsföreningen i Finlands rf:s organisationschef Petra Wilamo och Svenska studieförbundets rf:s ordförande Jonna Sahala.*

## **Svenska hörsselförbundet rf:s arbetet med hörselskadade barns rättigheter i Bolivia fortsätter**

Svenska hörsselförbundet rf fortsätter sitt utvecklingssamarbete i Bolivia tillsammans med den bolivianska föräldraorganisationen för hörselskadade barn APANH. Projektet som pågår 2018-2021 finansieras till 92,5 procent genom Samverkan inom funktionsnedsättning med stöd av Utrikesministeriet. Resten av finansieringen, 7,5 procent, utgörs av frivilliga donationer.

Projektets mål för utveckling är att främja hörselskadade barns rätt till utbildning. Utbildning är en grundläggande rättighet som finns med i FN:s deklaration om mänskliga rättigheter, i barnkonventionen och i FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning samt i Bolivias nationella lagstiftning. Ändå är det många hörselskadade barn i Bolivia som inte får gå i skola eller som inte är fullt delaktiga i skolan.

Föräldraorganisationen APANH jobbar för att hörselskadade barn ska kunna bli fullt delaktiga i samhället.



*Skolelever i Cochabamba får gratis en skolväska av kommunen. Men skolan är inte tillgänglig för alla barn.*

# Har du fått tinnitus?

Det är inte alltid lätt att veta när man ska vända sig till hälsovården för att få hjälp och inte heller vilka uppgifter som behövs för att fastställa en diagnos. Om du misstänker att du har fått tinnitus kan du kontakta hälsovården.

När du vänder dig till din vårdcentral eller din egen läkare så vill man kartlägga när besvären började och vad de kan tänkas bero på. Därför är det bra om du i förväg funderar på dessa frågor:

- När började dina besvär? Tidpunkt och hur länge har du haft besvär?
- Förelåg yttre faktorer (stress med mera) vid tidpunkten för debut?
- Har du andra sjukdomar eller äter vissa mediciner?

- Vilka mediciner tar du idag?
- Ärftlighet. Har andra i din familj och släkt besvär?

Audiologisk utredning. Här görs tonaudiometri och ytterligare audiologiska undersökningar

Tonaudiometri är den absolut vanligaste hörselundersökningen och här vill man försöka klargöra om det föreligger en sensorineural hörselnedsättning eller ledningshinder. Vid ensidig tinnitus vill man ibland göra en neuroradiologisk undersökning och vid pulserande tinnitus kan man undersöka om det beror på en kärlförändring.

Källa: <http://eartech.se/horseklinikertinnitus>

# Kan tinnitus snart botas?

Tinnitus är en plåga för de som lider av det, men nu har två nya metoder testats varav i alla fall den ena gav mycket goda resultat.

I båda försöken används öronsnäckor. Öronsnäckor som sänder meddelanden till hjärnan som påverkar hur hjärnan uppfattar ljud.

Den metod som gav goda resultat har testats på en liten grupp tinnitus-patienter vid Universitetet i Michigan. Efter att ha använt metoden 20 minuter dagligen i 25 dagar rapporterade samtliga testdeltagare en avsevärd förbättring av symptomen, vissa rapporterade en minskning med upp till 12 decibel andra beskrev det som att ljudet blivit mindre hårt eller genomträngande och två hade blivit helt fria från sin tinnitus. Den här typen av förbättring kunde inte ses hos någon av de som var med i den placebogrupp som fick en låtsasbehandling.

Tekniken påverkar hur hjärnan hör genom att påverka den nervaktivitet som bidrar till tinnitus. Öronsnäckorna fungerar genom att de sänder in ljud i örat som matchar samma frekvens och volym som de ljud som tinnituspatienten upplever.

I den andra studien har forskare neutraliserat tinnitus genom att använda en teknologi som går ut på att träna hjärnan att fokusera på andra ljud och förmimmelser. En teknik som utgår från vetenskapen om sambandet mellan hur vissa delar av hjärnan uppfattar ljud och andra processer som rör till exempel andning eller beröring. Genom att skifta fokus kan ljudet reduceras eller till och med helt gå tillbaka enligt forskarna bakom studien. Teorin testades på en grupp om 18 friska personer som utsattes för så kallat ”vitt brus” genom öronsnäckor samtidigt som deras hjärnor undersöktes.

Källa: <https://kurera.se/tinnitus-kan-snart-vara-ett-minne-blott/>

# Behöver du tolkning på grund av funktionsnedsättning för studier i höst?

Ansök om rätt till studietolkning genast när du har fått en studieplats. Kom även ihåg att beställa tolk i tid!

En person som behöver tolkning på grund av en funktionsnedsättning kan få det även för studier. Blivande studerande kan ansöka om rätt till studietolkning hos FPA:s center för tolktjänst för personer med funktionsnedsättning.

Det tar ungefär 2 veckor att få ett beslut om studietolkning och en studietolk. Nya studerande ska ansöka om rätt till tolkning innan de kan beställa en tolk.

– Om kunden ansöker om rätt till tolkning just före studiestarten i augusti kan det bli bråttom att hitta lämpliga tolkar. Ifall studierna börjar i höst, lönar det sig att skicka ansökan genast när man får veta att man har en studieplats, säger Sari Paloposki, som är chef för Centret för tolktjänst för personer med funktionsnedsättning.

När FPA har beviljat rätt till studietolkning kan kunden beställa tolk. I samband med beställningen lönar det sig att beskriva studierna och sitt behov av tolkning. På FPA:s webbplats finns mera detaljerad information om att beställa tolk.

– Man får gärna skicka läsordningen till oss. I den finns ofta viktig information samlat på ett och samma ställe. Läsordningen ska även skickas till tolken, påminner Sari Paloposki.

## Förnya din beställning om du fortsätter studera

Man ansöker om rätt till studietolkning för hela studietiden. Däremot beställer man studietolk bara för ett läsår i taget.

– Om du fortsätter att studera ska du komma ihåg att förnya din beställning för nästa läsår. Det lönar sig att göra även det i tid, påminner Paloposki.

Vid studietolkning används inte en tolklista. FPA föreslår lämpliga tolkar som kunden godkänner innan de reserveras för kunden ett läsår i taget.

Kunden kan förutom studietolkning ha en personlig tolklista för övriga tolkningsbehov.

Närmare information:  
<http://www.kela.fi/>

---

## ANNONS



**SOMMAR I NYKARLEBY**

25.6 ÅTERINVIKING AV KUDDNÄS  
1-29.7 SOMMARTEATER PÅ KUDDNÄS  
6.7 SOMMARMARKNAD PÅ TORGET  
OCH VISAFTON PÅ MAJNIEMI  
31.7 KORSHOLMS MUSIKFESTSPEL  
10-19.8 NYKARLEBYVECKAN  
11.8 JUBILEUMSFEST  
–STRÖVTÅG I TOPELIUS VÄRLD  
17-18.8 JUTHBACKAMARKNADEN

*Smästad som bäst*

MERA INFO OCH PROGRAM PÅ NYKARLEBY.FI

Vill också du förgylla någons dag?  
Information finns på sidan 33.

## Hälsningar

Hagar Lindstam i Lielax  
Hjärtliga  
Gratulationer  
på din dag 28.6  
önskar Lilian o Bengt



Sommar och sol, glittrande hav,  
grönska i skog och mark.  
Njut av all färgring  
önskar Gitta i Pargas  
till alla läsare av Vi hörs.

Henrik Donner  
Grattis på födelsedagen  
önskar  
Monica & Woffe



Birgitta  
Vi tackar för din omsorg  
SOS



Ann-Maj Elise i Pargas  
Gratuleras på  
förhand  
av syster  
Lilian o Bengt



En skön sommar  
till alla våra medlemmar  
önskar  
Svenska hörselskadade i Åboland rf



Sommarhälsningar till  
Kimito Käthe o Alfons o  
Flickorna  
önskas av  
Lilian o Bengt



Sydösterbottens hörsselförening hälsar  
till alla sina medlemmar och önskar en  
riktigt skön sommar! Vi ses om inte förr  
19.8 i Fagerö, då vi är i turen att ordna  
Österbottnisk sommardag.



Arnold Ojala  
Grattis på  
födelsedagen!  
från  
Gunhild och Erik



Hörsselföreningen i Västnyland rf sänder  
varma gratulationer till vår nybakade  
hedersordförande Tor Wernér  
och tackar för fint engagemang i föreningen  
för medlemmar och styrelse under många år.





## Välkommen till Malax!

**Brinkens museum**, Museivägen 5, [museum.malax.fi](http://museum.malax.fi)

- Järnåldersleden 22.5 kl 18.00, samling vid klockstapeln
- Öppna trädgårdars dag 1.7 kl. 12-18
- Hembygdsdag 15.7 kl. 11.00/13.00
- Öppet hus vid Långfors kvarn 24.7 kl 18.00
- Blommornas dag 5.8 kl 13.00

**Kvarkens båtmuseum** Åminnevägen 433, Malax.

- Båtens dag 16.6 kl. 13.00

**Sommarteater i Petalax 5-25.7**, [www.bykiston.fi](http://www.bykiston.fi)

**Vis- och rockfestival på Bergö 14-15.7**, [www.bergö.fi](http://www.bergö.fi)

**Veterantraktordag 21.7**, [www.malaxveterantraktor.fi](http://www.malaxveterantraktor.fi)

**Åminne SwimRun, 22.7**, [www.malax.fi/fritid/evenemang](http://www.malax.fi/fritid/evenemang)  
eller [aminneswimrun@gmail.com](mailto:aminneswimrun@gmail.com)

**Åminne Folkpark**, [www.aminnefolkpark.fi](http://www.aminnefolkpark.fi)

**Bergö hembygdsmuseum**, [www.bergö.hembygd.fi](http://www.bergö.hembygd.fi)

**Hembygdsmuseet i Petalax**, [www.bykiston.fi/museet](http://www.bykiston.fi/museet)

Mera evenemang hittar du på [www.malax.fi/fritid/evenemang](http://www.malax.fi/fritid/evenemang)  
eller [events.osterbotten.fi](http://events.osterbotten.fi) eller [visitvaasa.fi](http://visitvaasa.fi).

www.malax.fi

Malmgatan 5, 66100 Malax, tfn 06 347 7111

## Kultur för alla på Kimitoön

### Dalsbruks Bruksmuseum

4.6-26.8 11-18

Tullbacksvägen 7

040 7219535



### Björkboda låsmuseum

on-sö 27.6-12.8 14-18

25860 Björkboda

Gratis inträde

### Sagalunds museum

1.6-31.8 11-17

I juni och juli program för barn ti & on



[www.sagalund.fi](http://www.sagalund.fi)



Museivägen 7 25700 Kimito 02 421738

## Skicka hälsningar i Vi hörs

Priset för hälsningar är 10 euro för max 80 tecken (mellanslagen medräknade).

Välj något av bildförslagen och i vilket nummer av Vi hörs hälsningen ska publiceras.

Önskar du sätta in en egen liten bild tillkommer en kostnad på 5 euro på annonspriset.

Självklart kan du till ett högre pris få en större hälsningsruta.

Skicka hälsningarna och eventuella frågor till:

Svenska hörsselförbundet rf  
Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors  
tfn 09 663 392 eller  
gita.lindholm@horsel.fi

Vi hörs utkommer enligt följande:  
nummer 3 i september, deadline 6.8.2018  
nummer 4 i december, deadline 29.10.2018

1



2



3



4



5



## Visste du att ...

... tinnitus klassas fortfarande inte som sjukdom utan som en samling symtom.

... risken att drabbas av tinnitus är störst i storstäder och ökar med åldern.

... zink (Zn) är ett av kroppens viktigaste mineraler och behövs för många processer i kroppen.

De vanligaste tecknen på brist är nedsatt aptit, tillväxtrubbningar, hudförändringar, nedsatt immunförsvar, försämrad sårhelingsförmåga, ögonbesvär och försämrad hörsel.

... kosttillskottet Ginko Biloba eller Tone sägs kunna lindra tinnitus. Även tillskott med magnesium kan vara värt att testa.

... områden som styr stress, ångest och rädsla kan också driva på och förvärra tinnitus.

... om du har tinnitus i en dag efter en fest eller en konsert är det redan ett allvarligt tecken på att skador har skett i örat.

... även små barn kan drabbas av tinnitus.

... för varannan med tinnitus tillkommer också ljudöverkänslighet, som i sin lindriga form gör det svårare att vistas i stimliga lokaler eller gå på restaurang.

... mästergitarristen Eric Clapton lider av tinnitus och håller på att förlora hörseln.

... kognitiv beteendeterapi har hittills visat sig ha bäst effekt för att leva med tinnitus. Att man själv lär sig att hantera den psykiskt, det anser i alla fall Elina Mäki-Torkko professor på Institutionen för medicinska vetenskaper på Örebro universitet.

VÖRÅ  
KOMMUN



VÖYRIN  
KUNTA

[www.vora.fi](http://www.vora.fi)



**Malax Kommun**

[www.malax.fi](http://www.malax.fi)

Sibbe 50  
1968-2018



Utställningar  
1.2.2018 – 6.1.2019  
*SIBBE 50*  
*En kantat för doktorerna*

**MUSEET ÖPPET**  
2.5-31.8  
ti, to-sö 11-16, ons 10-18

**SIBELIUS  
museum**

Biskopsgatan 17  
[www.sibeliusmuseum.fi](http://www.sibeliusmuseum.fi)

Kolla in sommarens  
händelser och nyheter  
på Facebook!

Foto: Peter Slotte



# Noterat

## Vad är Funktionshinderkortet?

EU:s Funktionshinderkortet kommer att tas i bruk i Finland våren 2018.

Med Funktionshinderkortet kan personer med funktionsnedsättning smidigt och lätt både i Finland och i övriga EU-länder verifiera sin funktionsnedsättning eller sitt behov av assistentstöd till exempel vid resor inom kollektivtrafik och då kortanvändaren deltar i exempelvis idrotts- eller kulturevenemang. Funktionshinderkortet är frivilligt och man får inga sociala förmåner med det.

Funktionshinderkortet är likadant i alla de europeiska länder där kortet kommer att användas. Kortet är försett med ett fotografi av kortanvändaren, punktskrift samt ett hologram. Texten på kortet är på finska och engelska. I vissa fall kan Funktionshinderkortet också ha ett A-märke som ges till sådana personer som ofta har en assistent med sig.

För tjänsteleverantörerna gör det enhetliga kortet det möjligt att utveckla sina tjänster. Personer med funktionsnedsättning kan i framtiden beaktas bättre.

Förutom i Finland förbereder man sig som bäst på att ta i bruk det europeiska Funktionshinderkortet också i Belgien, Italien, Cypern, Malta, Estland och Rumänien. EU:s Funktionshinderkort har redan tagits i bruk i Slovenien.

Källa: [www.vammaiskortti.fi/sv](http://www.vammaiskortti.fi/sv)

## Tinnitusdrabbade tolkar ljud annorlunda

En studie utförda på University of Illinois visar att det kan vara hjärnan som avgör hur hårt man drabbas av tinnitus. Under studien visade det sig att de som är drabbade av tinnitus tolkar känslomässiga ljud annorlunda än andra och dessutom så använder de drabbade andra delar av hjärnan för att processa känslor än kontrollgruppen. Man använde sig av magnetkamera för att mäta förändringar i hjärnans syresättning och jämförde resultaten hos patienter med tinnitus med patienter utan tinnitus.

Under undersökningen utsatte man patienterna för olika sorters känslomässiga ljud som barnskratt (positivt), barngråt (negativt) och ljud som upplevs som neutrala.

Resultaten visade att de som var drabbade av tinnitus hade större aktivitet i vissa delar av hjärnan när de fick höra positiva eller negativa ljud än kontrollgruppen. Det visade sig också att de som upplevde sig mycket drabbade av sin tinnitus skiljde sig från de som upplevde mindre besvär. Skillnaden låg inte i hur svårt drabbade de faktiskt var utan hur deras hjärna förhöll sig till tinnitusljudet. De som upplevde sig mindre stressade och påverkade av sitt tinnitusljud använde andra delar av sin hjärna när de processade känslomässiga ljud än de som led mer av sin tinnitus.

Enligt rådande kunskap använder människan amygdalan för att processa känslor men hos de tinnituspatienter som hade bättre förmåga att hantera sin tinnitus så visade det sig att hjärnans frontallob är mer aktiverad. Frontalloben används annars mest för impulskontroll, uppmärksamhet och planering.

Källor: <https://kurera.se> Therese Hagberg, 1177 vårdguiden, [Healthyhearing.com](http://Healthyhearing.com)

## VILDMARKSKURS 7–9.9.2018

**Plats:** Huvudstadsregionen

**Pris:** 20 euro per person (inkl. kost, logi och program)

**Målgrupp:** Personer med hörselnedsättning som önskar koppla av i naturen och vill njuta av utelivets avstressande effekter. Trots kursnamnet håller vi oss på ett nära avstånd till civilisationen och koncentrerar oss på att läsa känna vår natur och oss själva bättre.

Kom med på ett utelivsveckoslut!

**Program:** Vandring, hörselfrågor, rofyllda övningar för att skapa ett inre lugn.

**Anmälning:** Genom att fylla i anmälningsblanketten på sidan 37 eller den elektroniska anmälningsblanketten på [www.horsel.fi](http://www.horsel.fi)

**Sista anmälningsdag 14.8.2018**

## NY MED HÖRAPPARAT 28–30.9.2018

**Plats:** Helsingfors

**Pris:** 30 euro per person (inkl. kost, logi och program)

**Målgrupp:** Personer med hörselnedsättning som är i kö för hörapparat eller funderar på möjligheten att skaffa en hörapparat.

**Program:** Vägledning bland hörapparater, hjälpmedel, förmåner och psykologiska aspekter.

**Anmälning:** Genom att fylla i anmälningsblanketten på sidan 37 eller den elektroniska anmälningsblanketten på [www.horsel.fi](http://www.horsel.fi)

**Sista anmälningsdag: 27.8.2018**

## PARKURS I SÖDRA FINLAND 12–14.10.2018

**Plats:** Kaisankoti i Esbo

**Pris:** 30 euro per person (inkl. kost, logi och program)

**Målgrupp:** Vuxna med hörselnedsättning tillsammans med partner, syskon eller vän.

**Program:** Föreläsningar angående hörseln, hörhjälpmedel och om förbättrad kommunikation.

**Anmälning:** Genom att fylla i anmälningsblanketten på sidan 37 eller den elektroniska anmälningsblanketten på [www.horsel.fi](http://www.horsel.fi)

**Sista anmälningsdag: 13.9.2018**



*Kaisankoti i Esbo*



Har du frågor angående kurserna kontakta Svenska hörsselförbundet rf [kurser@horsel.fi](mailto:kurser@horsel.fi), tfn 09 663 392

## ANMÄLNINGSBLANKETT

- |                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Vildmarkskurs 7- 9.9.2018             |
| <input type="checkbox"/> | Ny med hörapparat 28-30.9.2018        |
| <input type="checkbox"/> | Parkurs i södra Finland 12-14.10.2018 |
| <input type="checkbox"/> |                                       |

Personuppgifter	Namn		
		<input type="checkbox"/> Kvinna <input type="checkbox"/> Man	Födelsedatum
	Adress		
	Postnummer	Postadress	
	E-post		
	Telefon		
Syssetsättning	<input type="checkbox"/> Studerande	<input type="checkbox"/> Sjukskriven	
	<input type="checkbox"/> I arbete	<input type="checkbox"/> Pensionär	
	<input type="checkbox"/> Arbetslös	<input type="checkbox"/> Deltidspensionär	
Uppgift om hörselskada	Jag har:		
	<input type="checkbox"/> Tinnitus <input type="checkbox"/> Ménières sjukdom <input type="checkbox"/> Bullerskada <input type="checkbox"/> Kokleaimplantat <input type="checkbox"/> Kristallsjuka <input type="checkbox"/> Otokleros <input type="checkbox"/> Åldersrelaterad hörselnedsättning <input type="checkbox"/> Ingen hörselskada	<input type="checkbox"/> Medfödd hörselskada <input type="checkbox"/> Jag är ljudöverkänslig	
Berätta om hur hörselskadan påverkar ditt dagliga liv			

Uppgifter om hörhjälpmedel	Använder du hörapparat? <input type="checkbox"/> Ja, en <input type="checkbox"/> Ja, två <input type="checkbox"/> Nej
	Använder du andra hörhjälpmedel? Vilka?
Önskemål	Vilka förväntningar har du på kursen?
Övrigt	Annat relevant som du tycker kursledarna borde veta:
	Specialdiet, allergier
Underskrift	Datum och underskrift

Alla uppgifter behandlas konfidentiellt.

Vänligen observera att man betalar hela kursavgiften om annulleringen görs senare än två veckor före kursens start och läkarintyg inte skickats till kansliet.

Blanketten skickas till:  
 Svenska hörselbundet rf  
 Georgsgatan 18  
 00120 Helsingfors  
 eller kurser@horsel.fi

# Förbundet har följande medlemsföreningar:

## Helsingforsregionens hörsselförening rf

Lokal: Tölögatan 10 B 9, 00100 Helsingfors  
www.helsingfors.horsel.fi  
e-post: helsingfors.horsel@gmail.com  
Ordf. Harriet von Koskull  
tfn 050 522 7841  
e-post: halle.koskull@gmail.com

## HiA – Hörselskadade i arbetslivet rf

www.hia.horsel.fi  
Ordf. Siw Östman  
Stocksundsvägen 11, 65610 Korsholm  
tfn 06 322 1201, 050 532 7440  
e-post: siw@ostmans.net

## Hörsselföreningen i Karlebynejden rf

Ordf. Bo-Henry Simell  
Pensarvägen 69 A, 67100 Karleby  
tfn 06 834 0453  
e-post: bo.simell@anvianet.fi

## Hörsselföreningen i Västnyland rf

www.vastnyland.horsel.fi  
Ordf. Erik Munsterhjelm  
Alsättragatan 31, 10300 Karis  
tfn 040 830 5231  
e-post: erik.munsterhjelm@gmail.com

## Svenska hörselskadade i Borgånejden rf

www.borganejden.horsel.fi  
Ordf. Juhani Sjöström  
Gamla Kvarnvägen 5, 07130 Andersböle  
tfn. 040 5314 701  
e-post: juhani.sjostrom@pp.inet.fi

## Svenska hörselskadade i Nykarlebynejden rf

Ordf. Per Sundsten  
De la Gardiegatan 25 A 30, 68600 Jakobstad  
tfn 06 729 2060  
e-post: per.sun@multi.fi

## Svenska hörselskadade i Vasanejden rf

www.vasasvenska.horsel.fi  
Ordf. Carl-Gustaf Andila  
Kyrkoesplanaden 5 A 21, 65100 Vasa  
tfn 050 550 2217  
e-post: andila@kolumbus.fi

## Svenska hörselskadade i Åboland rf

www.aboland.horsel.fi  
Ordf. Birgitta Kronberg  
Tennbyvägen 28 bost 26, 21600 Pargas  
tfn 02 458 4189  
e-post: birgitta.kronberg46@gmail.com

## Sydösterbottens hörsselförening rf

www.sydoesterbotten.horsel.fi  
Ordf. Ulla Holmberg  
Kyrktåget 2 A 3, 64200 Närpes  
tfn 050 530 7697  
e-post: ulla.holmberg@qnet.fi

## Understödjande medlemmar:

Batteriservice EGIL, www.egil.fi  
Sata-Kuulo, www.satakuulo.fi  
Widex Akustik Oy, www.widex.fi

## Förbundsstyrelse år 2017–2019

### Förbundsordförande:

Mikaela Nylander, Borgå

### Styrelsemedlemmar:

Lars Hedman, Jakobstad  
Christina (Titi) Rolin, Kyrkslätt  
Bodil Selenius, Tenala  
Sven Tåg, Kristinestad

### Suppleanter:

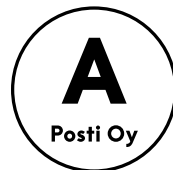
Lena Wenman, Helsingfors  
Johan Wikström, Helsingfors



## Du kan understöda förbundets verksamhet

med en inbetalning på kontona

Aktia IBAN FI83 4055 1020 1134 31, BIC HELSFIHH  
Nordea IBAN FI57 1183 3000 9104 31, BIC NDEAFIHH  
använd referensnummer 200635 vid inbetalning



**Posti Green**



*Foto: Gita Lindholm*