
Parasta aikaa –messut, Seinäjoki 7.11.2025



**Huimaus- ja
Meniere-liitto**

YRSEL- OCH MENIERE-FÖRBUNDET



Huimaako?



Nina Kallunki

toiminnanjohtaja

- ✓ Tietoisku huimausesta, tasapainojärjestelmästä ja kaatumisten ehkäisystä
- ✓ Yksityiskohtaisempia esityksiä etänä tai lähiesityksinä voi tilata pöytäpaikaltamme





“Tasapainoasti” eli tasapainojärjestelmä

Tasapainojärjestelmään kuuluvat
sisäkorvan tasapainoelin, näköaisti ja
lihastunto.





Tasapainoelin

Kuvassa kolme nesteen täyttämää
kaarikäytävää ja
korvakristallit.

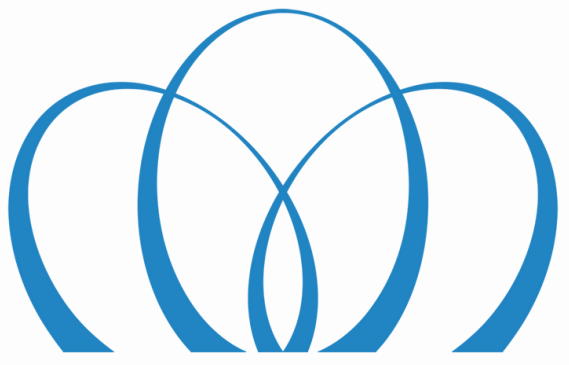




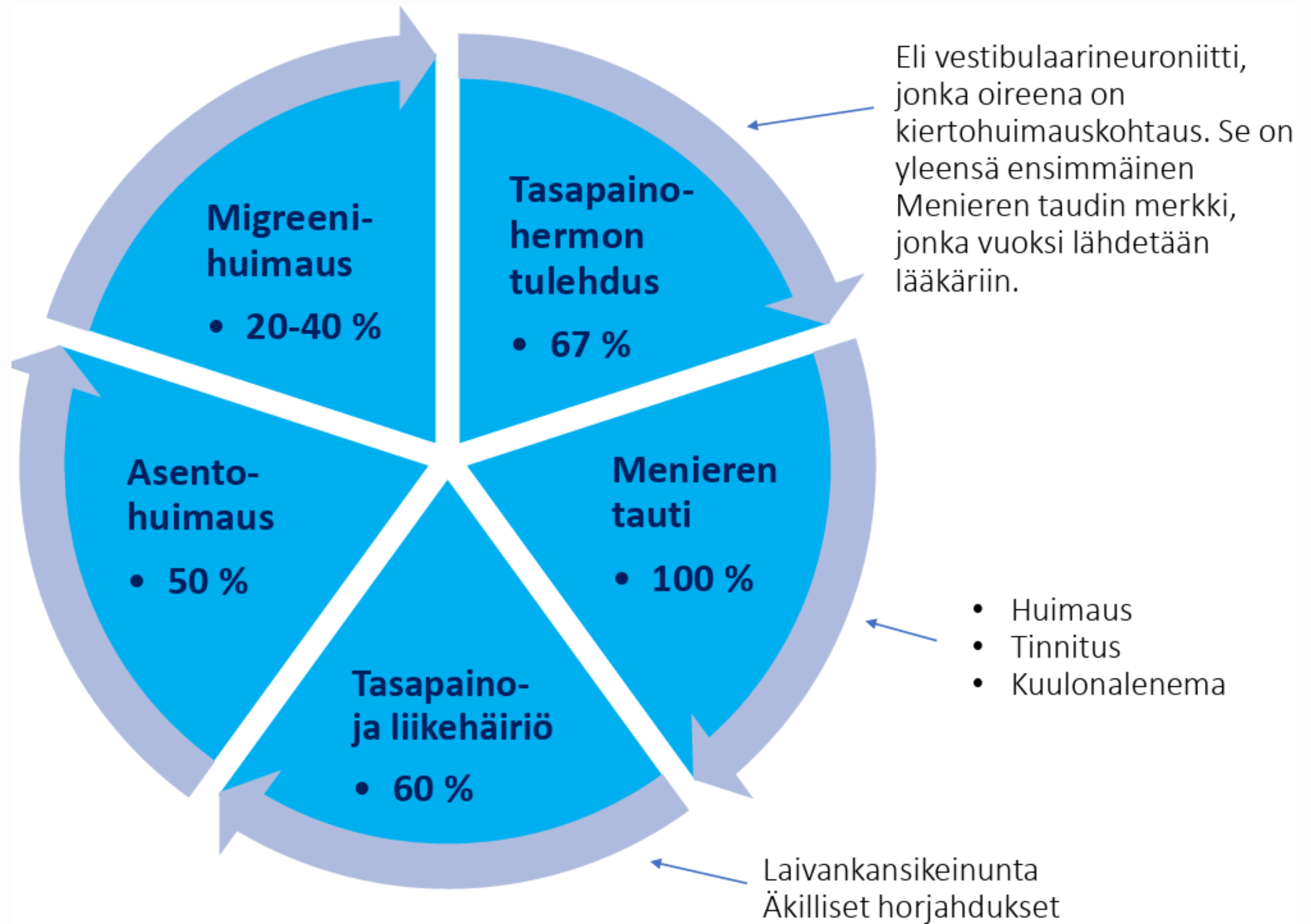
Ensimmäinen vaikea huimauskohtaus

- Soita 112 ja kysy terveydenhuollon ohjeet!
Sisäkorvaperäinen huimaus on poissulkudiagnoosi.
Terveydenhuollon on ensin tarkistettava, onko syy huimaukselle esim. aivoperäinen tai sydänperäinen
- Jos myöhemmin tulee uusia oireita ja huimaukseen liittyy halvausoireita, tajunnantason alenema, pystyssä pysymisen vaikeus tai puheen, näön tai kuulon häiriö, soita 112.





Sisäkorvaperäisen huimauksen diagnooseja

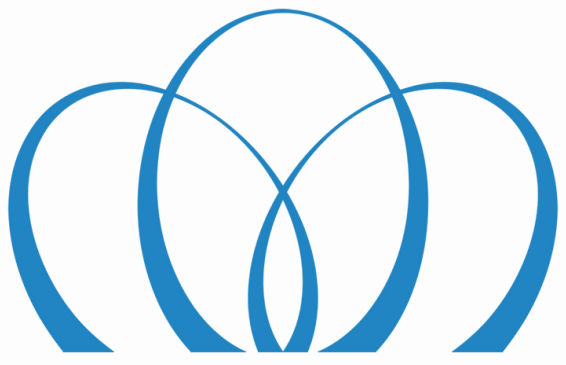




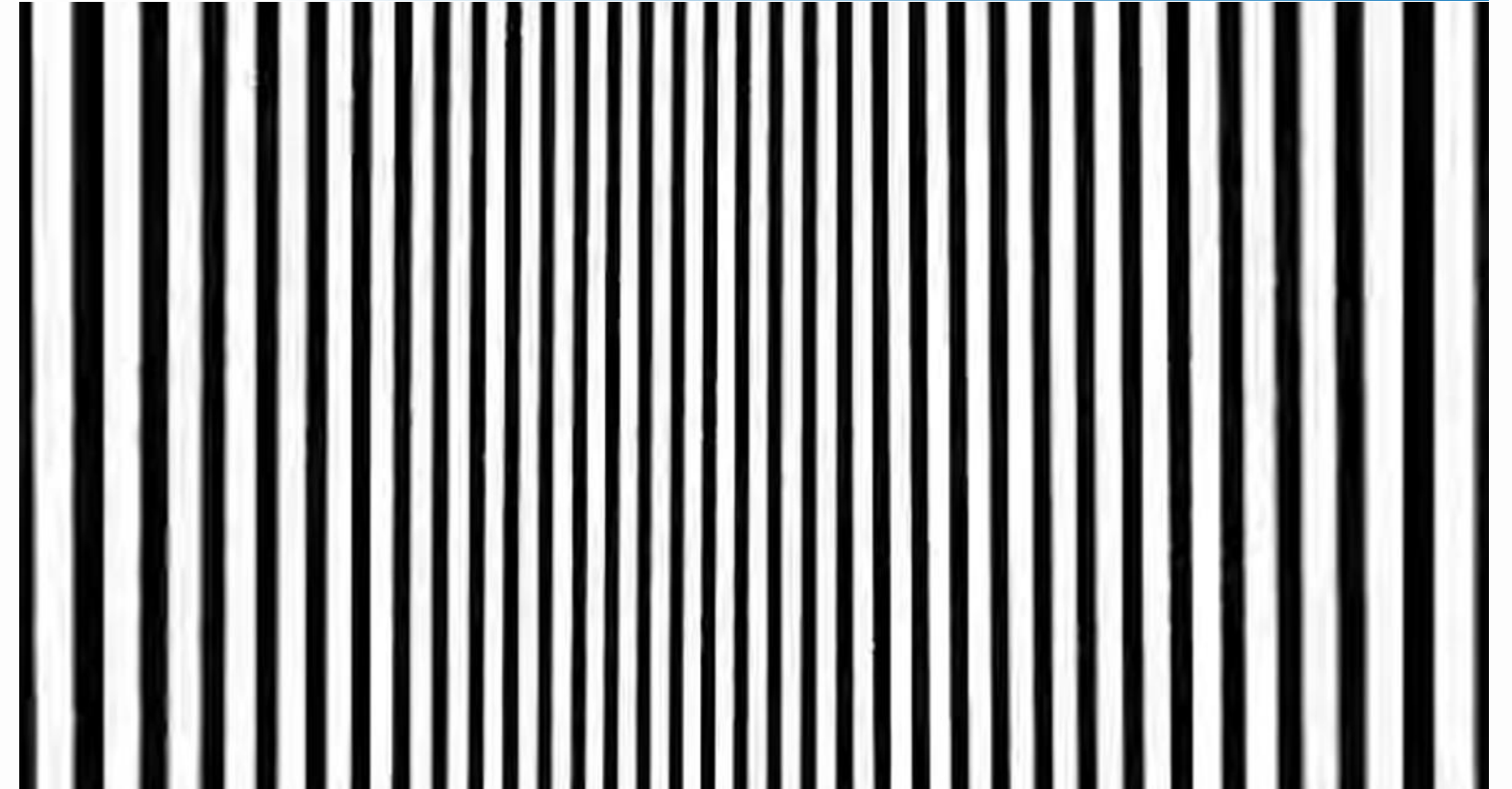
Aistijärjestelmän oireita huimausta sairastavilla:

Uupumus, aivosumu, keinunta, liikkumiseen ja tasapainoon liittyvät häiriöt, epävarmuus liikkua, törmäily esim. oven pieleen unohtamiset, heikotuksen tunne, korkean paikan kammo, kuvaruudun katseluvaikeudet, vaikeudet supermarketissa, lukuvaikeudet, sumeneminen silmissä, juopumisen tunne, kaatumistaipumus, kasvojen puutuminen, tajunnan menetys





Tasapainoa ja luontokokemuksia





Vinkkejä

Opettele tekemään

- silmänliikeharjoituksia ja
- ota tasapainoharjoitukset päivittäiseen ohjelmaasi

Pyydä apua mm. kattolampun tai verhojen vaihtoon ja myös ikkunan pesuun, jotta putoamisia ja loukkaantumisia ei tapahtuisi.

Osallistu sinua kiinnostaviin Huimaus- ja Meniere-Akatemioihin kuun 1. keskiviikko klo 18. [Tapahtumat](#).

Uusien oireiden, kuten tinnitus ja kuulonalenema, ilmaantuessa hakeudu uudestaan korvalääkärin vastaanotolle.

Fysioterapeutti osaa neuvoa mm. asentohuimauksen hoidon.



HUIMAUUS- JA MENIERE-AKATEMIAN KEVÄT 2026

Kuun 1. keskiviikko klo 18. Ilmoittaudu kotisivuillamme kohdassa Tapahtumat. Saat Teams-kutsun sähköpostiisi!

4.2.

Helmikuu

Ilmari Pyykkö:
Ääniterapia

- Varsinais-Suomen yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 5

1.4.

Huhtikuu

Ilmari Pyykkö: Menieren taudin hoitomuodot

- Hämeen yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 7

12.3.

Maaliskuu

Sari Kingelin ja Marjut Takanen, Pirha: Liikkumisen tuki ja vammaispalvelulaki

- Pirkanmaan yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 6

6.5.

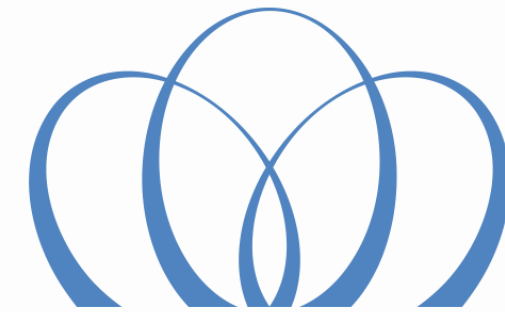
Toukokuu

Jani Mikkonen:
Huimauksen kotihoito

- Satakunnan yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 8

Huom. torstai!

**Miten selvittää
huimauksen kanssa
arjessa?**



**Etelä-Pohjanmaan
Huimaus- ja Meniere-
yhdistys ry**

Etelä-Pohjanmaan Huimaus- ja Meniere-yhdistys

Puheenjohtaja Jarmo Juurakko

- jarmo.juurakko1@gmail.com

Vertaistukihenkilö Sirkka Mäkelä

- 040 512 2489 makelasirkka2@gmail.com

Kokemustoimija Hannu Rintala

- hannuj.rintala@gmail.com
-



Pöytäpaikalta

- ✓ Hae esite, jossa QR-koodi huimaus-oppaaseen (myös verkkosivullamme ja [Tarmo.fi](https://tarmo.fi) palvelutarjoittimella)
- ✓ Tutustu toimintaamme, 3D-mallinnoksiin ja vr-laseihin
- ✓ Voit tilata huimaus-esityksiä järjestöönne esim. teemalla: *“Tasapainoa ja luontokokemuksia”*



Olemme huimaukseen, tasapainojärjestelmään ja kaatumisten ehkäisyyn keskittyvä aistivammajärjestö.

www.huimausjameniereliitto.fi

- **Menieren tauti**
- **Tasapainohermon tulehdus**
- **Tasapaino- ja liikehäiriö**
- **Asentohuimaus**
- **Migreenihuimaus**



LIITY JÄSENEKSEMME!

huimausjameniereliitto.fi/liity-jaseneksi
jasenrekisteri@huimausjameniereliitto.fi
tai puhelimitse: 044 9802 412

Yhdessä parempi elämä!

TOIMINTAMME PÄHKINÄNKUORESSA

- **BALANSSI-LEHTI** | Neljästi vuodessa ilmestyvä lehtemme sisältää viimeisintä tietoa huimaussairauksista, kuntoutuksesta, tapahtumista sekä vertaistarinoita.
- **INFORMAATIO** | Jaamme uusinta tietoa yhdistyksemme tilaisuuksissa, verkkosivuilla, Balanssi-lehdessä sekä uudessa Huimaus- ja Meniere-oppaassamme.
- **VERTAISTUKI** | Tarjoamme keskusteluapua paikallisyhdistysten ja vertaistukihenkilöiden kautta. Yhteystiedot löydät Balanssi-lehdestä.
- **HUIMAUS- JA MENIERE-AKATEMIA** | Järjestämme lähes kuukausittain suosittuja asiantuntijawebinaareja tasapainojärjestelmästä ja terveellisistä elämäntavoista.
- **MENITUKI.FI** | Palvelu, jossa voit saada tukea ja tietoa.
- **TOIVO** | Sovellus, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen.



Huimaus- ja Meniere-opas
Skannaa QR-koodi!





Kiitos!