



BALANSSI

HUIMAUS- JA MENIERE-LIITON LEHTI | TIDSKRIFT FÖR YRSEL- OCH MENIERE-FÖRBUNDET

ELÄMÄNLAATU
ja oheissairaudet

MAAILMANLAAJUISET
suositukset kaatumisten ehkäisyyn

HUIMAUSTA SAIRASTAVA
- näin huolehdi hampaistasi

Paikallistoimintaamme

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

Harjunmäentie 77, 60800 Ilmajoki
puh. 040 742 1619, jarmo.juurakko1@gmail.com

Kanta-Hämeen Meniere-yhdistys ry **Raija Linna**

puh. 050 410 1805, (miel. tekstiviesti)
raijalinnan@gmail.com

Keski-Suomen Meniere-yhdistys ry **Heikki Martikainen**

puh. 044 218 9794
koivunen.martikainen@gmail.com

Oulun Seudun Meniere-yhdistys ry **Nina Kallunki**

puh. 040 560 0953
nina.kallunki@huimausjameniereliitto.fi

Pirkanmaan Meniere-yhdistys ry **Marja Malmstedt**

Nokia
puh. 040 649 5614, pirkanmaan.meniere@gmail.com

Satakunnan Meniere-yhdistys ry **Pirkko-Leena Saari**

Ollilankatu 27, 29200 Harjavalta
puh. 0400 696 353, satameniere@gmail.com

Uudenmaan Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry **Riitta Järvinen**

Helsinki
riitta.e.k.jarvinen@gmail.com

Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistys **Lars-Runar Knuts**

Universitetsgatan 6 A 10, 20100, Åbo
puh. 045 876 8040
knutslarsrunar@gmail.com

Loimaan Meniere-kerho **Pirkko Kärhä**

Niittytie 4 B 6, 32210 Loimaa, puh. 044 557 7691

Kainuun Meniere-kerho **Hannele Kähkönen**

Sotkamontie 8 b 15, 87100 Kajaani
puh. 040 538 3797, hanne.kahkonen@gmail.com

Meri-Lapin Meniere-kerho **Sinikka Kaikkonen**

puh. 040 514 5132, sinikka.kaikkonen@pp1.inet.fi

Huimaus- ja Meniere- liitto ry:n hallitus

Puheenjohtaja

Näkyvyyden lisääminen sekä
jäsenten aktivointi ja tukeminen
Heikki Martikainen, Pieksämäki
P. 040 018 3069,
heikki.martikainen@huimausjameniereliitto.fi

Varapuheenjohtaja, saavutettavuus

Pia Kilpeläinen, Helsinki, Kauhava
pia.kilpelainen(at)aivovammaliitto.fi

Taloudenhoitaja

Anne Hakala, Pori
P. 040 551 3181, anne.hakala(at)elinkaari.fi

Tietojärjestelmien kehitys

Kaarina Hakkarainen-Hassi, Helsinki
P. 040 744 8726, hakkarainen.kaarina(at)gmail.com

Anne-Marja Hammar, Tampere
anne-marja.hammar(at)tuni.fi

Jari-Jukka Jokela, li
p. 050 395 0463, jari-jukka.jokela(at)ii.fi

Mikko Lassila, Tampere
mikko.lassila(at)gmail.com

Laura Meriläinen, Helsinki
laura.merilainen1(at)gmail.com

Johanna Quiroz-Schauman, Turku
johanna.q.schauman(at)gmail.com

Ari Varila, Muhos
ari(at)varila.fi

Toiminnanjohtaja

Nina Kallunki
P. 040 560 0953
nina.kallunki(at)huimausjameniereliitto.fi

Viestintävastaava, Balanssi-lehden päätoimittaja

Jenni Ruotsalo
P. 044 976 5320
jenni.ruotsalo(at)huimausjameniereliitto.fi

Jäsenrekisterinhoitaja

Silja Satama
Jäsenasiat, jäseneksi liittyminen,
osoitteenmuutokset, jäsenkirjeet
P. 044 980 2412
jasenrekisteri@huimausjameniereliitto.fi

Ravitsemus ja kansainvälinen yhteistyö

Eija Helander, Helsinki
P. 0400 406 100
helandereija(at)gmail.com

Seuraava **Balanssi-lehti** ilmestyy viikolla 11.
Siihen tarkoitettun aineiston on oltava perillä
19.2.2024.

Toimituksen yhteystiedot:

Balanssi-lehden päätoimittaja Jenni Ruotsalo
[jenni.ruotsalo\(at\)huimausjameniereliitto.fi](mailto:jenni.ruotsalo(at)huimausjameniereliitto.fi)
P. 044 976 5320

Taitto: T:mi Helle Laaksonen - graafinen suunnittelu
puh. 040 704 1457, helle.laaksonen@gmail.com

Painopaikka:

Sälekarin Kirjapaino Oy, Somero. ISSN 1239-6559

Jäsenasiat

Liity jäseneksi

huimausjameniereliitto.fi/liity-jaseneksi tai
alla löytyvillä yhteystiedoilla

Jäsensivut

Meniere-posti -lehdet vuodesta 2006 alkaen
ovat jäsenten luettavissa myös nettisivuilla.
Ohjeet jäsensivulle pääsemiseksi osoitteesta:
huimausjameniereliitto.fi/liity-jaseneksi/kirjautumisen-ohjeet/

Muista ilmoittaa uusi tai voimassa oleva sähköpostiosoitteesi seuraavasta kohdasta löytyvillä yhteystiedoilla!

Ovatko tietosi oikein liitossa?

Jos sähköpostisi tai puhelinnumerosi on vaihtunut, voi tärkeää informaatiota liiton tapahtumista jäädä saapumatta perille.

Ilmoita siis liittoon voimassaoleva sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi.

Tiedot voi päivittää seuraavasti:

Kirjautuneena sisään jäsensivuilla:
huimausjameniereliitto.fi/r/edit_me_s

tai sähköpostilla:
jasenrekisteri@huimausjameniereliitto.fi
tai soittamalla p. 044 980 2412

Tietosuojaan vuoksi on tärkeää, että sinulla on oikeat tiedot jäsenrekisterissä. Henkilötietojesi virheettömyys on osa oikeusturvaasi. Henkilötieto tarkoittaa tietoa, josta sinut voidaan tunnistaa.



Sisällys

Puheenjohtajan palsta	4
Lars-Runar Knuts ja Raija Linna kunniajäseniksi	5
Elämänlaatu ja oheissairaudet	6
Suolaton herkku: Toscanalainen leipä	9
Oireiden lievitystä tasapainoillen	10
Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn	12
Huimausta sairastava - näin huolehdi hampaistasi	15
Samarbete med Ålands Hörselförening om Ménières sjukdom	16
Elämä on virta	18
Pakina: Tuplamenieerikon kuulokojeistus	19
Yhdistysten kuulumisia	20
Tuetut lomat	22
Yhdistysten tulevia tapahtumia	23
Kuntoutuskurssit	26
Tukihenkilöt	27
Meniere-Akatemian vuosikello	28

Liity seuraamaan liiton virallista

facebook -sivua:

Huimaus- ja Meniere-liitto ry

Muista myös liiton tukema

Huimaus- ja Meniere-vertaistukiryhmä

Huimaus- ja Meniere-liitto on muodostanut omat tukiryhmät seuraaviin sisäkorvaperäisiin huimauksiin:

1. Menieren tauti
2. Tasapainohieron tulehdus
3. Tasapaino- ja liikehäiriö
4. Asentohuimaus
5. Migreenihuimaus

Tiedotamme myös Teksti-TV:n sivulla 559.

Huimaus- ja Meniere-liiton kotisivut:
www.huimausjameniereliitto.fi



Puheenjohtajan palsta

Edessäsi on vuoden viimeinen Huimaus- ja Meniere liiton lehti Balanssi. Tuhti paketti taas luettavaa. Juttujen sisällön saaminen on paljon kiinni teistä lukijasta. Yhdistysten toiminta, erilaiset tapahtumat ja liiton työnskentely näkyy isolle joukolle lehden kautta ja antaa myös tietoa kolmansille osapuolille toiminnasta. Moni myös tykkää selata lehteä, vaikka sosiaalinen media ja internet kertovat asioita melko reaaliajassa.

Lauantaina 11.11 oli vertaistukiseminaari. Oli hienoa olla uutena puheenjohtajana tilaisuudessa. Vaikka ohjelma oli tiivis kokonaisuus niin keskustelua syntyi ja nähtiin, kuinka tärkeää vertaistuki ja verkostoituminen todellisuudessa ovat. Myös uusien asioiden ideointi porukalla tulee paremmin esille ja nähdään näkökulmia ja erilaisia vaihtoehtoja asioihin.

Vapaaehtoiset ovat toiminnan kulmakivi ja voimavara. Ilman vapaaehtoisia toiminta yhdistyksissä halvaantuisi.

Vapaaehtoisten koulutus ja vertaistuki auttavat heitä kohtaamaan uusia jäseniä ja yhdistystoimintaan suuntaavia ihmisiä. Näihin on luotava voimavaroja.

Vuosi 23 lähennee loppuaan.

Haluan kiittää lukijoita tästä vuodesta.

Yhdessä olemme enemmän.

*Vapaaehtoiset ovat
toiminnan kulmakivi ja voimavara.
Ilman vapaaehtoisia toiminta
yhdistyksissä halvaantuisi.*

HEIKKI MARTIKAINEN

Lars-Runar Knuts ja Raija Linna kunniajäseniksi



Huimaus- ja Meniere-liittoon on kuluneena syksynä kutsuttu kaksi kunniajäsentä, Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen puheenjohtaja Lars-Runar Knuts ja Kanta-Hämeen Meniere-yhdistyksen puheenjohtaja Raija Linna.

Knutsille kunniakirja luovutettiin Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen vertaistukitilaisuuden yhteydessä Turussa 21.9.2023. Knuts kutsuttiin kunniajäseneksi tunnustuksena ansiokkaasta toimimisesta Huimaus- ja Meniere-liiton hallituksen jäsenenä vuonna 2017, varapuheenjohtajana vuonna 2018 sekä puheenjohtajana vuosina



2019-2022.

Linna sai puolestaan oman kunniakirjansa Hämeenlinnassa 9.10.2023 Kanta-Hämeen Meniere-yhdistyksen tilaisuudessa. Linna kutsuttiin kunniajäseneksi tunnustuksena ansiokkaasta toimimisesta Huimaus- ja Meniere-liiton puheenjohtajana vuosina 2017-2018 ja varapuheenjohtajana vuosina 2019-2022.

Kumpikin kunniajäseneksi kutsutuista on tehnyt tärkeää vapaaehtoistyötä vuosina, joiden aikana liittomme laajentui kattamaan Menieren taudin lisäksi kaiken sisäkorvaperäisen huimauksen.

Kultainen ja pronssinen ansiomerkki

Syksyn aikana on myönnetty myös ansiomerkkejä. Kultaisen ansiomerkin on saanut Kanta-Hämeen Meniere-yhdistyksen Silja Satama, joka toimii liiton jäsensihteerinä.

Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen jäsenelle Maarit Toropaiselle on puolestaan myönnetty pronssinen ansiomerkki hänen aktiivisesta osallistumisestaan liiton toimintaan.

Liiton toiminnanjohtaja Nina Kallunki luovutti kunniakirjan Lars-Runar Knutsille Turussa.



Raija Linna sai kunniakirjan ja kukat Kanta-Hämeen tilaisuudessa Hämeenlinnassa. KUVA Jenni Ruotsalo

TEKSTI: JENNI RUOTSALO

Elämänlaatu ja oheissairaudet

Ilmari Pyykkö, Jing Zou (professorit)

Elämänlaadun mittaaminen on vakiintunut käytäntö, jonka avulla voidaan selvittää taudin aiheuttamaa haittaa, taudin hoitoon liittyviä kustannuksia ja vertailla eri tautien haittoja toisiinsa. Elämänlaatu on suomalaisen tutkimuksen mukaan Menieren taudissa keskimäärin 74 prosenttia kun normaali elämänlaatu vaihtelee iästä riippuen 90-100% prosenttia. Tämän perusteella voitiin arvioida, että Menieren tautia sairastava elää normaalia elämää 7,5 vuotta 10 vuoden jaksosta, eli kadottaa elämästään tänä aikana 2,5 täysipäiväistä vuotta sairauden vuoksi. Tämä vastaa muun muassa syöpäkroonikon elämänlaatua.

Migreeni ja kilpirauhassairaudet sekä aivoverenkierron sairaudet ja lieväkin kallo- tai niskavamma heikentävät elämänlaatua Menieren taudissa. Diabetes, sydänsairaudet, verenpainetauti ja meluvamma eivät vaikeuta Menieren tautia. Taudin kokonaisvaltainen hoito ”vaatisi ymmärtämään” Menieren taudin monimuotoisuutta ja erilaisten oheissairauksien vaikutusta. Ongelmien taustan ymmärtäminen ja oikein ohjatut kuntoutusitoimenpiteen auttavat Menieren tautia sairastavaa parantamaan elämänlaatua.

Elämänlaatua mitattaessa voidaan vertailla esimerkiksi luunmurtuman tai kallovamman aiheuttamaa haittaa Menieren taudin aiheutta-

maan haittaan. Eurooppalaisessa elämänlaatumittarissa on viisi kysymystä (E-QoL-5D) ja jana (VAS-mittari), jonka asteikko on 0-100. E-QoL5D-kysymykset ovat uudistetussa mittarissa viisiportaisia.

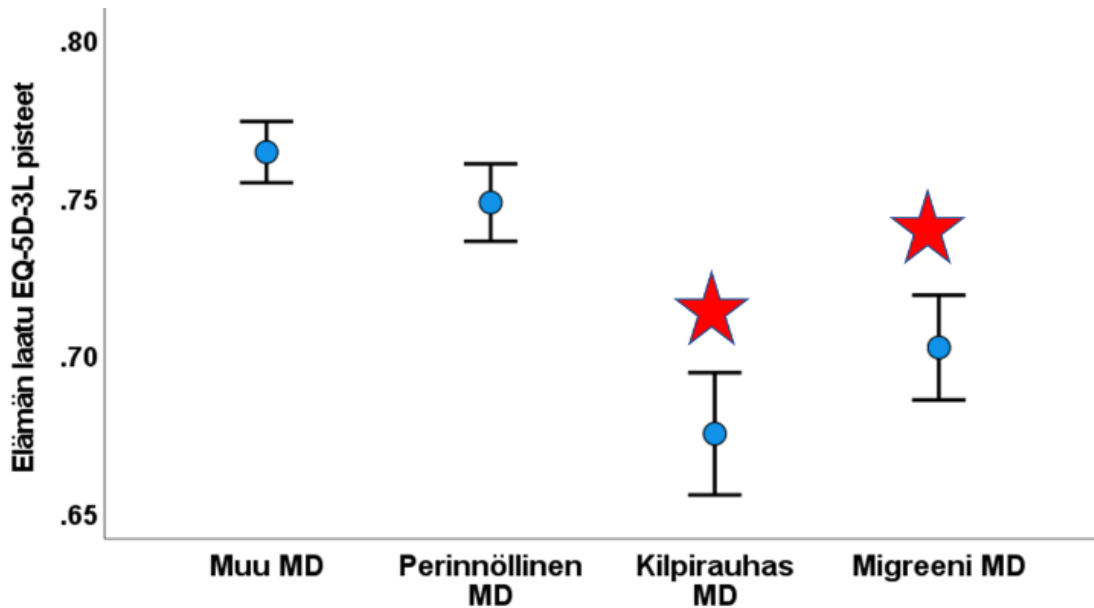
Elämänlaatu sekä liitännäis- ja rinnakkaissairaudet

Maailman terveysjärjestön mukaan kahdella kolmesta yli 65-vuotiaasta on kaksi tai useampia kroonisia sairauksia, joita voidaan kutsua Menieren-taudissa liitännäis- tai rinnakkaissairauksiksi. Liitännäissairaudet ovat sellaisia, joiden yleisyys Menieren taudissa on normaalia väestöä suurempi, kuten perinnöllisten tekijöiden, kilpirauhassaira-

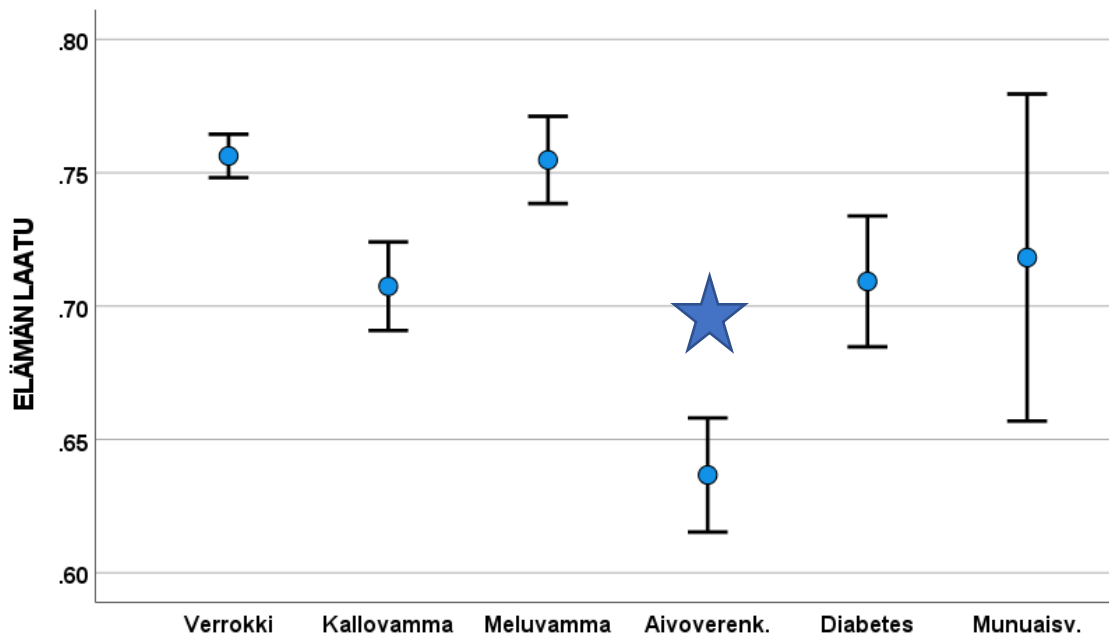
uksien tai migeenin esiintyvyydestä tiedetään. Rinnakkaissairaudet ovat tavallisia sairauksia, joita esiintyy väestössä usein ikääntymisen seurauksena samassa määrin Menieren taudissa kuin muussa väestössä.

Miten oli elämänlaadun laita näissä sairauksissa? Kuvassa 1 on esitetty elämänlaatu mitattuna E-QoL-5D-instrumentilla suvuttain esiintyvillä, kilpirauhassairauksissa ja migreeniä sairastavilla menierikoilla. Elämänlaatu oli eniten heikentynyt kilpirauhasen sairauksia sairastavilla menierikoilla. Ero täysipäiväiseen elämänlaatuun oli lähes 3v 5kk kymmenen vuoden ajanjaksoon suhteutettuna. Myös migreeniä sairastavilla oli merkittävästi heikentynyt elämänlaatu ja he kadottivat täyspäiväisestä elämästä 10 vuoden ajalta 3 vuotta. Sen sijaan perinnöllistä Menieren tautia sairastavilla ei ollut eroa elämänlaadussa verrattuna verrokkiryhmään.

Elämänlaatuun vaikuttavat rinnakkaissairauksissa myös kallovamman ja aivoverenkiertohäiriö. Sen sijaan pitkäaikainen meluallistutus, diabetes, verenpainetauti, sydänsairaudet ja munuaissairaus eivät vaikuta poikkeavasti elämänlaatuun (kuva 2). Kallovamman jälkeen yllättäen elämänlaatu oli huonointa lievän kallovamman kärsineillä menierikoilla (63 %). Mahdollisesti te-



Kuva 1 Elämänlaatu verrokeilla, perinnöllistä Menieren tautia sairastavilla, kilpirauhastautia sairastavilla ja migreeniä sairastavilla menerikoilla. Lyhenteet E-QoL-5D elämänlaatu mitattuna kolmiportaisella kyselyllä, jossa 100 merkitsee täydellistä elämän laatua ja 0 oloilaa kuolleena. MD=Menieren tauti.



Kuva 2. Elämänlaatu kallovammaan, meluvammaan, aivoverenkiertohäiriöön, diabetekseen ja munuaissairauteen liittyvässä Menieren taudissa. Elämän laatu on mitattu E-QoL 5D-instrumentilla, jossa 100 merkitsee täydellistä elämän laatua ja 0 oloilaa kuolleena. Tähti kuvastaa tilastollisesti merkitsevää eroa verrokkeihin nähden.

hokas kuntoutus kallovamman jälkeen oli auttanut ilmeisesti keski-vaikeata kallovamman ryhmää (73 %) ja vaikeaa kallovamman ryhmää (74 %) ja siksi nämä ryhmät eivät eronneet verrokeista. Munuaissairaat olivat hyvin heterogeeninen ryhmä ja heillä esiintyi runsaasti vaihtelua elämänlaadussa. Osalla elämänlaatu oli hyvä, osalla hyvin

huono. Pienen ryhmän koon vuoksi (9 henkilöä) ero ei ollut tilastollisesti poikkeava verrokeista.

Liitännäissairauksissa tarkastelimme valikoitua joukkoa kongnitiivisiä oireita (taulukko 1). Migreeniin liittyi eniten kognitiivisia ongelmia, kuten tasapainovaikeuksia, uupumusta, masennusta ja päänsärkyä.

Kilpirauhassairauksiin liittyi lähes samat ongelmat kuin migreeniin. Heillä oli normaali tunne selviytymisestä omasta taudistaan. Sen sijaan suvuttaista Menieren tautia sairastavilla uupumusta oli vähemmän kuin verrokeilla ja heillä oma asenne sairauteen oli parempi kuin verrokeilla.

Kognitiivinen oire	Verrokki (n=373)	Suvuttainen (n=262)	Kilpirauhassairaus (n=91)	Migreeni (n=111)
Tasapainovaikeus	0.83	0.95	1.07 *	1.03 *
Uupumus	1.19	0.99 *	1.46 *	1.48 *
Ahdistuneisuus	0.22	0.20	0.39 *	0.32 *
Päänsärky	0.56	0.51	0.60	0.73 *
Koherenssi	62.24	70.36 *	63.42	55.58 *
Liikkumisvaikeudet	Ei eroa	Ei eroa	Ei eroa	Ei eroa
Vaikeudet tuolilta nousussa	Ei eroa	Ei eroa	Ei eroa	Ei eroa

Taulukko 1. Eroavuudet kognitiivisissa oireissa verrokeilla, suvuttaista Menieren tautia sairastavilla, kilpirauhastautia sairastavilla ja migreeniä sairastavilla menerikoilla. Keltainen väri kuvaa vaikeampaa oiretta, vihreä väri verrokkeja lievempää kognitiivista oiretta. Tähdet kuvaavat tilastollisesti merkittävä eroa verrokkeihin nähden. Kukin oire on luokiteltu pisteillä 0-4, jossa korkeampi numero osoittaa oireen olevan vaikeampi.

Kognitiivinen oire	Verrokki (n=505)	Kallovamma (n=175)	Niskavamma (n=47)	Meluvamma (n=230)	Diabetes (n=69)	Aivover. (n=67)
Tasapainovaikeus	1.38	1.51*	1.86*	1.32	1.57	1.71*
Uupumus	1.22	1.32	1.58**	1.28	1.30	1.41*
Ahdistuneisuus	1.43	1.57	1.67*	1.57	1.58	1.67*
Päänsärky	0.72	0.95**	1.04	0.92*	0.59	0.70
Koherenssi						
Liikkumisvaikeudet	0.48	0.61	0.76*	0.50	0.65	0.91*
Vaikeudet tuolilta nousussa	0.42	0.50*	0.63*	0.50	0.70*	0.82*

*Taulukko 2 Eroavuudet kognitiivisissa oireissa Menieren tautia sairastavilla verrokeilla, kallovammaisilla, niskavammaisilla ja meluallistetuilla. Keltainen väri kuvaa huonontunutta kognitiivista oiretta. Taulukossa esitetty henkilöiden lukumäärä ja eroavat kognitiiviset oireet. *= tilastollisesti merkittävä ero verrokkeihin nähden. Kukin oire on luokiteltu pisteillä 0-4, jossa korkeampi numero osoittaa oireen olevan vaikeampi.*

Liitännäis- ja rinnakkaissairauksissa eroavuudet olivat tasapainon hallinnassa, liikkumisvaikeuksissa, tasapainon epävarmuudessa, tuolilta ylös noustessa, ahdistuneisuudessa, uupumuksessa ja huimauskohdaukseen liittyvässä päänsäryssä. Niskavammaan ja aivoverenkiertohäiriöihin liittyi eniten kognitiivisia oireita (taulukko 2).

Kuntoutusta ja liikeharjoittelua

Huonon tasapainon kuntouttaminen on ensiarvoisen tärkeää ja erilaisten päivittäistä liikeharjoittelujen merkitystä tulee korostaa. Ahdistuneisuuteen tulee myös kiinnittää huomiota niskavammaisilla ja aivoverenkiertohäiriöstä sairastavilla henkilöillä. Heillä uupumus oli myös muita useammin esillä.

Yhteenvedonamme, että liitännäis- ja rinnakkaissairaudet saattavat heikentää Menieren taudissa elämänlaatua, mutta näissäkin tapauksissa Menieren taudin ja liitännäissairauksien vaikutus ei johdu suoraan oireista, vaan oireiden vaikutuksesta omiin aktiviteetteihin, asenteeseen, kognitiivisiin toimintoihin ja sosiaalisiin rajoituksiin.

Suolaton herkku: Toscanalainen leipä

Toscanalainen leipä leivotaan aina ilman suolaa. Siinä on upea "laulava" kuori ja pehmeä sisusta. Tämä leipä sopii vaativammallekin kulinaristille.

Suolattomuus juontaa juurensa ajoille, jolloin suola oli kallista tai sitä ei muuten ollut saatavilla. Nykyäänkin suolainen leipä lienee Toscanassa sbagliato, eli virheelinen.

"Toscanalainen leipä taisi olla ensimmäinen leipä, mitä olen leiponut. Kynnys kokeilla oli suuri, koska leivän leipominenhan on mahdotonta – right? Ei ollut. Tätä on meillä leivottu viimeisen vuoden aikana useasti. Poika ja vanhemmat tykkäävät", kertoo Suolaton.com-blogia ylläpitävä Kasperi Murtolehto.

Murtolehto kuvailee, että resepti ei ole missään nimesä fast-foodia, mutta aktiivista tekemistä on suhteessa pieni osa.

Toscanalainen leipä

Esitaikina

3 dl vehnä jauhoja
1/4 tl kuivahiivaa
1,5 dl kädenlämpöistä vettä

Taikina

9,25 dl vehnä jauhoja
1 1/4 tl kuivahiivaa
3,25 dl kädenlämpöistä vettä

Lisäksi tarvitset

Oliiviöljyä
Vehnäjauhoja vaivaamiseen
Maissijauhoja uunivuolan pohjalle (ei pakollinen)
Sumutinpullollinen vettä
Koristeluun vaikka auringonkukan ja kurpitsan siemeniä

Kesto

Aktiivinen 30 min
Paisto 40-45 min
Kohotukset 8h+1h+1h
Valmistuksen kokonaiskesto 11 h 15 min
Määrä: 1 iso leipä

Työvaiheet

Esitaikina (työ 15 min ja kohotus yön yli, väh. 8 h)

1. Valmista esitaikina sekoittamalla kuivat ainekset (3 dl vehnä jauhoja, 1/4 tl kuivahiivaa) keskenään kulhossa. Lisää kädenlämpöinen vesi (1,5 dl) ja sekoita puuhaarukalla tasaiseksi.



Vinkki! Voit korvata 1/3 jauhoista grahamjauhoilla, jolloin saat enemmän makua ja kuitua.

2. Peitä kulho puhtaalla liinalla ja jätä tekeytymään yön yli lämpimään paikkaan.

Taikina (työ 10 min, 1h kohotus, työ 5 min ja 1 h kohotus):

3. Kun esitaikina on levännyt yön yli, on aika valmistaa taikina. Sekoita kuivat ainekset keskenään isossa kulhossa (9,25 dl vehnä jauhoja, 1 1/4 tl kuivahiivaa) ja lisää yön yli kohonnut esitaikina samaan kulhoon.

4. Lisää kädenlämpöinen vesi (3,25 dl) taikinaan ja sekoita puuhaarukalla. Kun sekoittaminen muuttuu mahdottomaksi, on aika aloittaa taikinan vaivaaminen.

5. Vaivaa taikinaa kevyesti jauhotetulla pöydällä noin 10 minuuttia. Taikinan tulisi olla lopuksi kohtuu helposti työstettävää, eikä liian tarttuvaa. Jos taikina tarttuu kovasti käsiin tai pöytään, voit lisätä jauhoja hieman.

6. Öljyä seuraava puhdas kulho kevyesti oliiviöljyllä ja nosta taikina sinne kohoamaan. Peitä puhtaalla liinalla ja jätä lämpimään paikkaan noin tunniksi kohoamaan. Taikinan koon tulisi tuplaantua.

7. Kun taikina on kohonnut, otetaan se kevyesti jauhotetulle pöydälle ja muotoillaan pyöreäksi. Älä painele kovasti taikinan kohonnutta keskiosaa. Vedä reunoilta taikinaa "pullan" pohjalle keskelle, kunnes taikina on kauniin pyöreä muodoltaan. Siirrä taikina sitten kevyesti jauhotettuun (maissijauho toimii parhaiten, voi käyttää vehnä jauhojakin) uunivuokaan ja peitä kelmulla. Anna kohota noin tunti lämpimässä paikassa.

8. Lämmitä uuni 225-asteeseen.

9. Piste leivän pintaan reikiä haarukalla tai tee muutama viilto terävällä veitsellä. Voit halutessasi koristella siemenillä.

10. Siirrä leipä uunivuokaan uuniin, paista 15 min. Tämän 15 minuutin aikana sumuta leivän pintaa vedellä kolmesti. Muutoin uuni on liian kuiva, leipä palaa eikä ehdi kypsy sisältä. Tämä auttaa myös kuoren muodostumisessa.

11. Laske uunin lämpötila 200-asteeseen ja anna paistua vielä 20-25 minuuttia.

12. Nosta vuoka pois uunista ja anna leivän jäähtyä ritilän päällä hetki.

13. Nauti! Kuori rapsahtaa mukavasti!

Resepti Suolaton.com
(alun perin: kingarthurbaking.com)

Ensi numerossa vinkkilistaa suolattomista tuotteista!

Oireiden lievitystä tasapainoillen

Tasapainoharjoittelusta on hyötyä Menieren tautia sairastavien oireiden lievityksessä. Säännöllisellä tasapainoharjoittelulla voidaan vähentää oirekuvaan kuuluvaa huimausta ja edistää kehon asennon hallintaa.

Näin todetaan tänä syksynä valmistuneessa opinnäytetyössä, joka tarjoaa kahdeksan konkreettista tasapainoharjoitetta. Oppaaseen valitut kahdeksan harjoitetta perustuvat tutkittuun tietoon ja niiden tarkoituksena on kehittää tasapainoon vaikuttavia tekijöitä monipuolisesti. Oppaan kirjoittaneet fysioterapeuttiopiskelijat **Veera Mäkelä** ja **Sylvi Pellonperä** kertovat, että opas on koottu mahdollisimman monelle soveltuvaksi.

”Opasta voidaan hyödyntää osana Menieren tautia sairastavien kotiharjoittelua ja kuntoutusta.”

Harjoitteet tositestissä

Opasta esiteltiin Huimaus- ja Meniere-liiton Vertaistukiseminaarissa marraskuussa Tampereella. Seminaarin osallistujat pääsivät kokeilemaan muutamaa harjoitetta Mäkelän ja Pellonperän ohjeistuksessa. Palaute harjoitteista oli positiivinen.

”Näitä on helppo tehdä, ovat riittävän yksinkertaisia. Ainakin kaksi oli minulle aivan uusia”, kertoi eräs innokkaasti kokeiluun osallistunut.

Mäkelä ja Pellonperä kokivat, että oli hienoa saada harjoitteet käyttöön ja nähdä, miten ne toimivat oikealla kohderyhmällä.

”Tämä oli todella inspiroivaa, oli hienoa saada tehdä näitä sellaisen



Veera Mäkelä ja Sylvi Pellonperä olivat iloisia voidessaan esitellä uunituoreen opinnäytetyönsä ja oppaan vertaistukiseminaarin osallistujille.

Harjoite-esimerkki: Koordinaatio ja motoriikka

1. Ota pallo toiseen käteen.
2. Heitä palloa kädestä käteen niin, että pallo käy silmien tasolla. Pidä katse koko ajan pallossa. Toista 20 kertaa.

Tavoite: Kehittää näköaistin hyödyntämistä tasapainon säätelyssä. Lisäksi harjoittaa koordinaatiota ja motoriikkaa, jotka auttavat tasapainon hallinnassa.



← Seminaariväki harjoitteli pallojen kanssa innokkaasti.

→ Tasapainoalueen rajoja voi haastaa myös nojaamatta seinään, kuten tässä osallistujat näyttävät.



Harjoite-esimerkki: Tasapainoalueen rajojen haastaminen

1. Asetu seinän viereen niin, että kylki on kohti seinää. Jätä pieni rako kyljen ja seinän väliin.

2. Kosketa lantiolla seinää ja palaa takaisin keskiasentoon. Pidä rintamasuunta koko liikkeen ajan eteenpäin. Toista sama toiselle puolelle.

1. Asetu selkä seinään päin.

2. Kosketa seinää takapuolella. Älä jää nojaamaan seinään vaan palauta liike heti kosketuksesta keskiasentoon.

Toista kaikkiin liikesuuntiin 10 kertaa. Molemmissa harjoitteissa siirry kauemmaksi seinästä, mikäli harjoite tuntuu helpolta. Muista, että harjoitus saa tuntua hieman haastavalta!

Tavoite: kehittää kehon tasapainoalueen rajoja ja sitä kautta vähentää kehon huojuntaa.

Opas tasapainoharjoitteluun

- Kirjoitettu Menieren tautia sairastaville, ohjeet sopivat kaikille sisäkorvaperäisiä huimaussairauksia sairastaville.
- Elokuussa 2023 valmistunut Fysioterapeutin tutkinto-ohjelman opinnäytetyö, jonka ovat tehneet Veera Mäkelä ja Sylvi Pellonperä.
- Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, onko tasapainoharjoittelusta hyötyä Menieren tautia sairastavilla.
- Tarkoituksena oli luoda näyttöön perustuva opas Menieren tautia sairastaville sekä kuntoutuksen ammattilaisille.
- Työn tehtävät olivat kerätä viimeisintä tutkimustietoa tasapainoharjoittelun merkityksestä Menieren tautia sairastavilla, valita tutkitun tiedon pohjalta harjoitteet oppaaseen sekä koota opas tasapainon hallinnan kehittämiseen.
- Yhteistyötahona opinnäytetyölle toimi Huimaus- ja Meniere-liitto ry.
- Opinnäytetyö toteutettiin tuotokseen painottuvana opinnäytetyönä, jonka tarkoitus oli luoda tasapainoharjoittelun opas.
- Opas löytyy kokonaisuudessaan Huimaus- ja Meniereliitto ry:n verkkosivuilta.

Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn

Huimaussairauksista kärsiville kaatumiset voivat olla yleisiä ja se aiheuttavat pelkoa, huolta ja vammoja. Kaatumisten todennäköisyys on suurin kaikkein iäkkäimmillä ja henkilöillä, joiden toimintakyky on heikentynyt. Väestön vanhenemisen sekä elinajanodotteen nousun myötä kaatumisten määrät tulevat kasvamaan. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi ne aiheuttavat merkittävän hoidon, hoivan ja kuntoutuksen tarpeen. Kansainvälinen työryhmä päivitti kaatumisten ehkäisyn suositukset vastaamaan uusinta tieteellistä näyttöä vuonna 2022. Mukana suosituksen laadinnassa oli 96 asiantuntijaa 39 maasta.

Uusi suositus syventää ja täydentää aiempia suomalaisia suosituksia ja ohjeistuksia. Suosituksen jalkauttaminen edellyttää johdon sitoutumista. Kaikille iäkkäille suositellaan liikuntaharjoittelua, jonka tulee sisältää monipuolista, asteittain vaativammaksi muuttuvaa tasapaino- ja voimaharjoittelua. Harjoittelun intensiivivaiheen tulee kestää useita kuukausia ja ylläpitovaiheen koko eliniän. Liikunnan palveluketjut tulee järjestää ja toteuttaa yhteistyössä kuntien liikuntapalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen, järjestöjen, yhdistysten ja liikuntaseurojen kanssa. Näin mahdollistetaan jokaiselle iäkkäälle hänen tarpeitaan vastaava liikuntaharjoittelu.

Suomeen soveltuvat suositukset on tarkoitettu toteutettavaksi yksilöllisesti iäkkään asumis- ja toimintaympäristön mukaan: oma koti, hoivapalvelut ja sairaala sekä sairauksista Parkinsonin tautia sairastaville sekä aivohalvaus-, lonkkamurtuma- ja muistisairauspotilaille. Suositus ei koske kaatumisvammojen hoitoa eikä ota kantaa asumisympäristöön, yhteiskuntapoliittisiin rakenteisiin tai toimenpiteisiin eikä väestötasolla toteutettaviin interventioihin.



Kaatumisten ehkäisy vaatii saumatonta yhteistyötä kaikkien iäkkään palvelu-, hoito- ja kuntoutusketjuun kuuluvilta. Suositukset on tarkoitettu tukemaan erityisesti liikunta-, sosiaali- ja terveys- ja pelastustoimen sekä farmasian henkilöstön työtä. Suosituksia voivat hyödyntää kaikki iäkkäiden parissa työtä tekevät ammattiryhmät sekä iäkkäät ja heidän omaistensa.

Suositukset ja toimenpide-ehdotukset pähkinäkuoressa

Kävelyn ja tasapainon arviointi osana kaatumisriskin arviointia
Kävelynopeus tulee mitata. Vaihtoehtoisesti voi käyttää Timed Up and Go (TUG) -testiä. Testi ei ennestään kaatumisvaaraa johdonmukaisesti.

Monilääkitys

Kaatumisista kysytään jokaiselta ennen kaatumisriskiä lisäävien lääkkeiden määräämistä. Lisäksi lääkehoidon arvioinnissa tulee käyttää validoitua mittaria (STOPPFall) kaatumisia lisäävien lääkkeiden tunnistamiseksi. Suosituksen mukaan lääkehoidon arviointi ja kaatumisriskiä lisäävien lääkkeiden käytön purkaminen tulee olla osa monitekijäistä kaatumisia vähentävää interventiota ja pitkäaikaishoidossa kaatumisten ehkäisyyn pitää aina sisältää kaatumisia lisäävien lääkkeiden käytön purkamisen.

Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet

Sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnan arviointi on osa monitekijäistä kaatumisriskin arviointia. Arviointi sisältää sydän- ja verenkiertoelimistön sairaustiedot, sydämen auskultaation, ortostaattisen verenpaineen mittauksen maaten ja seisten sekä EKG:n. Lisätutkimuksia ei tarvita, mikäli sydämen ja verenkierron arvioinnissa ei ole



poikkeavia löydöksiä ja ellei epäillä synkopeta (toistuvia selittämättömiä kaatumisia). Mikäli lisätutkimuksia tehdään, tulee niiden selittämättömien kaatumisten vuoksi tulee olla samat kuin synkopen tilanteessa osana monitekijäistä kaatumisen riskin arviointia.

Liikuntaharjoittelu kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisemiseksi

Kotona asuva iäkäs harjoittelee toiminnallista (esim. istumasta ylösnousua, askelluksia) ja tasapainoa haastavia liikkeitä vähintään kolme kertaa viikossa ainakin 12 viikon ajan. Pidempikestoisen harjoittelu (12 viikkoa tai pidempi) tuo lisähyötyjä. Harjoittelu tulee suunnitella ja toteuttaa yksilöllisesti siten, että harjoittelun vaikeutta ja rasittavuutta nostetaan asteittain. Lisäharjoitteena tehdään taijia tai yksilöllistä progressiivista voimaharjoittelua, mikäli suinkin mahdollista.

Hoivapalveluissa liikuntaharjoittelu tulee olla yksilöllisesti suunniteltua ja ohjattua harjoittelua. Muisti- ja sairautta sairastava henkilö osallistuu liikuntaharjoitteluun toimintakyvyn edellytysten mukaan.

Kaatumiset sairaaloissa ja hoivapalveluissa

Kaikille sairaalahoidossa oleville yli 65-vuotiaille ja muille korkean kaatumisriski omaaville annetaan kohdennettua neuvontaa kaatumisen ehkäisystä. Kaikille sairaalahoidossa oleville iäkkäille tai nuoremmille henkilöille, joilla terveydenhuollon ammattilainen on todennut kaatumisen riskin, tulee tehdä yksilöllisiin kaatumisten riskitekijöihin pohjautuva kaatumisten ehkäisyohjelma. Riskitekijöitä voi olla yksi tai useita tai riski voi liittyä käyttäytymiseen tai olla tilanteeseen pohjautuva. Sairaaloissa tulee käyttää yksilölliseen kaatumisen riskien (yksi/useita) arviointiin perustuvaa toimintamallia kaikilla yli 65-vuotiailla tai nuoremmilla, joilla on terveydenhuollon ammattilaisen toteama kaatumisen riski.

Kaatumisten vähentämiseksi tulee käyttää monitekijäistä kaatumisriskin arviointia riskien tunnistamiseksi ja tarkoituksenmukaisten intervention/toimenpiteiden toteuttamista kaatumisten ja niihin liittyvien vammojen välttämiseksi.



Monitekijäinen kaatumisriskin arviointi tulee tehdä hoivapalveluihin saavuttaessa, jotta voidaan tunnistaa kaatumisriskiin liittyvät tekijät ja panna täytäntöön asianmukaiset interventiot. Näin vältetään sekä kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja. Ravitsemusta optimoidaan osana monitekijäistä kaatumisten ehkäisyinterventiota. Optimointi sisältää kalsium- ja proteiininrikastetun ruoan sekä D-vitamiinilisän.

Kognitio ja kaatumiset

Kognition arvioinnin tulee olla osa monialaista kaatumisriskin arviointia. Kun suunnitellaan yksilöllisiä toimenpiteitä kaatumisen ehkäisemiseksi, on huomioitava muistisairaana iäkkään lisäksi myös hänen läheisensä näkökohdat. Näin saadaan parempi sitoutuminen toimenpiteisiin ja paremmat lopputulokset.

Kaatumiset ja Parkinsonin tauti ja sen kaltaiset tilat

Parkinsonin tautia sairastaville tulee tarjota tasapainoharjoittelua ja progressiivista voimaharjoittelua.

Kaatumiset ja teknologia

Etäterveys- ja/tai älykotijärjestelmiä käytetään yhdistettynä fyysiseen harjoitteluun osana kaatumisten ehkäisyohjelmia. Puettavaa teknologiaa ei käytetä kaatumisten ehkäisyssä näytön puuttumi-

sen vuoksi. Puettavan teknologian käyttö voi kuitenkin lisätä osallistumista kaatumisten ehkäisyyn harjoitteluohjelmiin.

Monitekijäinen arviointi ja interventiot kaatumisia varten (ympäristöön liittyvät suositukset)

Moniammatillista, monitekijäistä arviointia tarjotaan korkean kaatumisen riskin omaaville henkilöille ohjaamaan yksilöllisesti suunniteltuja toimenpiteitä ja monipuolisia interventioita toteutetaan korkean kaatumisen riskin omaaville hoivapalvelun asukkaille.

Yksilön asuinympäristön riskin tunnistamista ja niiden arviointia suhteessa henkilön toimintakykyyn tulee sisällyttää monitekijäiseen kaatumisen riskin arviointiin. Kartoituksen tulee tehdä arviointiin koulutettu terveydenhuollon ammattilainen. Korkean kaatumisen riskin omaavien iäkkäiden kohdalla huomioidaan iäkkään toimintakyky ja toimintatavat kodin muutostöitä suunniteltaessa ja tehdessä. Kodin muutostöiden arvion tulee sisältyä monialaiseen kaatumisten ennaltaehkäisyyn interventioon ja arvion tulee tehdä siihen koulutettu terveydenhuollon ammattilainen.

Iäkkään näkökulma

Terveydenhuollon ammattihenkilöiden tulee kysyä rutiininomaisesti iäkkäiltä henkilöiltä kaatumisista, iäkkäiden omia käsityksiä kaatumisista, niiden syistä, tulevista riskeistä ja sitä, miten kaatumiset voidaan ehkäistä. Kaatumisista kysyminen on osa monitekijäistä kaatumisten riskiarviota. Henkilön omat tavoitteet, arvot ja mieltymykset tulee sisällyttää hoito- ja palvelusuunnitelmaan kaatumisten ja niihin liittyvien vammojen ehkäisemiseksi.

Huoli ja pelko kaatumisesta

Kaatumisen pelko tulee arvioida osana monitekijäistä kaatumis-

sen riskiarviointia. Kotona asuvilla tulee kaatumispelon arvioinnissa käyttää standardisoitua mittaria kuten esimerkiksi FES-I tai lyhyttä FES-I-mittaria. Sairaalahoitossa tai hoivapalveluissa käytetään lyhyttä FES-I-mittaria.

Kotona asuvien iäkkäiden kaatumisen pelon vähentämiseksi käytetään moniammatillista lähestymistapaa, joka sisältää liikuntaharjoittelua, kognitiivista terapiaa ja/tai toimintaterapiaa.

Suositus painottaa...

...iäkkään kaatumisriskin systemaattista kysymistä
...yksilöllisten riskitekijöiden tunnistamista
...ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä iäkkään toimintakyvystä ja asuinpaikasta riippumatta kaikissa kontakteissa sosiaali- ja terveys- sekä pelastustoimen kanssa
...että hoivapalveluissa ja sairaaloissa kaikille tehdään laaja kaatumisvaaran ja kaatumisen pelon arviointi
...iäkkään omien toiveiden ja yksilöllisten tarpeiden huomiointiin ottamista ehkäisytoimissa entistä paremmin.

TEKSTI: JENNI RUOTSALO

Tämä on tiivistelmä UKK-instituutin julkaisemasta kaatumisen ehkäisyyn materiaalista. Kaatumisten ehkäisyyn maailmanlaajusten suositusten soveltamistyön ja suomentamisen on tehnyt kansallinen työryhmä. Lisätietoa suosituksista, tässä esitettyjen suositusten näytön asteesta sekä suosituksiin sisältyvistä toimenpide-ehdotuksista löydät UKK-instituutin verkkosivulta osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/maailmanlaajuiset-suositukset-kaatumisten-ehkaisyyn/>



Huimausta sairastava

- näin huolehdit hampaistasi

Suun terveyden ja yleisen terveydentilan välillä vallitsee aina kaksisuuntainen vuorovaikutus. Suun sairaudet vaikuttavat yleisterveyteen ja yleissairaudet suun terveyteen. Meniereä ja muita huimaussairauksia sairastavista osalla esiintyy pahoinvointia tiheästikin ja se haastaa suun terveyttä. Hapojen vaikutuksesta hammas alkaa kemiallisesti kuluu, hammaskiille liukenee ja sitä kutsutaan hampaiden eroosioksi. Aiheesta Meniere-Akatemiassa kertoi ja hoitovinkkejä antoi Suuhygienisti ja Terveystien edistämisen koordinaattori **Kati Karjalainen** Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueelta (Pohde).

Pahoinvoinnin lisäksi hammase-roosiota aiheuttavat erityisesti happamat juomat ja ruuat sekä suuhun nouseva mahaneste. Vatsahapon pH on vain 1-1,5 kun hampaille hellä normaali pH-arvo on 7. Myös narskuttelu lisää pehmentyneen hammaskiilteen kulumista. Paras tapa ehkäistä eroosiota on puuttua varhaisessa vaiheessa ja pyrkiä ennaltaehkäisemään eroosion syntymä.



Hampaat tulee harjata kaksi kertaa päivässä, mutta ei kuitenkaan koskaan heti pahoinvointikohtauksen jälkeen.

Toimet pahoinvointikohtauksen jälkeen

- Huuhtelee suu vedellä tai fysiologisella keittosuolalla
- Hampaista ei pidä harjata heti pahoinvoinnin jälkeen, koska tällöin hampaan kiille, joka on jo altistunut hapon liuottavalle vaikutukselle, altistuu vielä hankaamiselle ja kuluu entisestään
- Käytä säännöllisesti Fluoridipitoista hammastahnaa
- Ksylitolipastillien säännöllinen käyttö on suositeltavaa hampaiden reikiintymisen ja eroosion ehkäisemiseksi (vaihtoehtona maito tai pala juustoa happamuuden neutralisointiin)
- Hampaiden harjaamisen jälkeen voidaan käyttää Tooth Mousse -erityisgeeliä (biosaatava kalsium, fosfaatti ja fluori), joka korjaa suun mineraalitasapainoa. Tämä ei kuitenkaan sovi maitoproteiiniallergisille. Tuote annostellaan illalla tai aamulla hampaiden pesun jälkeen esimerkiksi puhtain sormin levit-

tämällä hampaiden pinnalle ja jätetään vaikuttamaan

- Toinen hyvä vaihtoehto on Sensodyne Pro-Enamel hammastahnaa, jota käytetään harjattaessa ammuin illoin
- Nykysuosituksen mukaan suuta ei enää purskutella vedellä hampaiden harjauksen jälkeen, jotta harjauksessa käytettyä tuotetta jää hampaiden pinnalle.

Suun omahoitotoimet

Huolellinen ja säännöllinen suuhygienian toteuttaminen ja terveellinen ateriaritmi luovat hyvän pohjan suun terveydelle.

- Harjaa hampaat 2 kertaa päivässä, aamuin ja illoin
- Käytä tahnaa, joka sisältää fluoria
- Suosi sähköhammasharjaa. Proteeseille oma harja
- Puhdista hammasvälit säännöllisesti, päivittäin sinulle parhaiten sopivalla välineellä
- Puhdista myös kielenpinta
- Tarvittaessa käytä muita omahoitotuotteita tarpeperustaisesti. Jos suuta kuivaa esim. keinosylkivalmisteet
- Käytä säännöllisesti ksylitolituotteita
- Aterioi säännöllisesti, välttämättä napostelua
- Juo janoon vettä. Aterialla suosi maitoa mikäli mahdollista
- Vältä sokeripitoisia tai happamia juomia (käytä viisaasti)

TEKSTI JENNI RUOTSALO

Samarbete med Ålands Hörselförening om Ménières sjukdom



Med början år 2018 har Ålands Hörselförening hållit kontakt med Egentliga Finlands Yrsel- och Meniere-förening (Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistys). Ålands Hörselförening grundades 1987 och har nu drygt 800 medlemmar. I samband med 30-årsjubileet bad verksamhetsledare Raphael Karlsson Lars-Runar Knuts att medverka och berätta om Ménières sjukdom och om sina erfarenheter av sjukdomen. I föredraget behandlades sjukdomens vanligaste symtom, möjliga medicinska behandlingar, hur man klarar av sin sjukdom och vikten av kamratstöd. Tillfället var välbesökt och publiken var aktiv och ställde många frågor. I publiken fanns även en handfull personer med Ménières sjukdom och de ställde frågor om levnadsvanor, mediciner

(Betaserc®, vätskedrivande medel, mediciner mot åksjuka mm) och om pulsgeneratoren Meniett®. Vidare togs upp kortison- och gentamicininjektioner genom trumhinnan. I samma tillfälle i Mariehamn deltog också fysioterapeut Irena Nylund från Pargas, som berättade om vikten av att upprätthålla sin kondition.

När Yrsel- och Meniere-förbundet i början av 2022 förnyade sin broschyr på svenska om Ménières sjukdom köpte Ålands Hörselförening 50 exemplar av broschyren.

Ålands Hörselförening har senare vid flera tillfällen bett om föredrag om aktuellt i vården av Ménières sjukdom. Vid ett besök i Mariehamn i september 2023 höll Lars-Runar Knuts ett föredrag om yrselsjukdomar med ursprung i in-

nerörat. Samtidigt nämnde han, att Meniere-förbundet i Finland i juni 2022 bytte namn till Yrsel- och Meniere-förbundet och att verksamheten numera omfattar också andra yrselsjukdomar i innerörat än Ménières sjukdom. I föredraget behandlades Ménières sjukdom, godartad lägesyrrel, vestibulär neuronit, debarkeringssyndromet MdDS, migränysrel och akustikusneurinom. Efter tillfället berättade nuvarande verksamhetsledare Linda Wideman-Törnvall att Ålands Hörselförening har grundat en Meniere-grupp för att ge kamratstöd. Gruppen sammankommer en gång i månaden i Handicampen på Skarpansvägen 30 i Mariehamn. Ålands Hörselförening har som medlem i Ålands Handikappförbund tillgång till dessa utrymmen. Handikappförbundet är en samarbetsorganisation som omfattar 12 medlems-

föreningar med ca 5 300 medlemmar. Linda Wideman-Törnvall undrade om någon i Egentliga Finlands Yrsel-och Meniere-förening kunde delta på distans i den åländska Meniere-gruppens träffar. Lars-Runar Knuts lovade, att det finns intresse för deltagande. Den första träffen med deltagare från Egentliga Finland hölls den 10 oktober 2023 och de icke-åländska deltagarna var Carola Silvander och Lars-Runar Knuts, som båda deltog på distans. Träffar på distans fungerar rätt bra men att träffas fysiskt är ännu bättre. Carola Silvander är villig att delta i fysiska träffar och gjorde det den 14 november. Det visade sig att det finns ytterligare personer i Egentliga Finland förening som är villiga att delta i Meniere-gruppens träffar antingen på distans eller fysiskt.

Det är glädjande, att Ålands Hörselförening aktivt stöder personer med Ménières sjukdom och jag önskar att Yrsel- och Meniere-förbundet och Egentliga Finlands Yrsel-och Meniere-förening vill utveckla det samarbete som pågår.

LARS-RUNAR KNUTS



Ålands handikappförbund

ÖPPET måndag-torsdag kl. 9-15
fredag kl. 9-13

Andning & Allergi Åland

- 🏠 Demensföreningen på Åland
- Diabetesföreningen på Åland
- 🏠 De Utvecklingsstördas Vål
- 🏠 Föreningen Vårt Hjärta
- Föräldraföreningen för barn med särskilda behov
- Reseda - Ålands Intresseförening för psykisk hälsa
- Ålands Autismspektrumförening
- 🏠 Ålands Cancerförening
- 🏠 Ålands Hörselförening
- 🏠 Ålands Neurologiska förening
- 🏠 Ålands Reumaförening
- Ålands Synskadade

🏠 Finns i huset

Kutsu liittokokoukseen

Huimaus- ja Meniere-liiton liittokokous pidetään tiistaina 26.3.2024 klo 18.00 sähköisesti Teams-yhteydellä.



Voit ilmoittautua liittokokoukseen 5.-19.3.2024 Huimaus- ja Meniere-liiton sivulta www.huimausjameniereliitto.fi löytyvällä ilmoittautumislomakkeella. Ilmoittautuneet saavat sähköpostiinsa kutsulinkin.

Liittokokouksen asialistalla on sääntömuutos, jossa voidaan sallia kokouksiin osallistuminen kokonaan etäkokouksina ilman määrättyä kokouspaikkaa.

Kokous järjestetään etäkokouksena.

Kokouksen osoite on: Berg Oy, Polttolinja 17 D 44, 40520 Jyväskylä.

Elämä on virta. Elämä on joki.
 Se virtaa pitkin uomaansa eteenpäin, vääjäämättä.
 Kaarrellen, kierrunnellen, välillä myöskin suoraan,
 kohti vääjäämätöntä päämääräänsä,
 Valtamerta jossakin kaukana.
 Elämän virta kulkee kulkuaan.
 Jossakin jokeen ilmestyy kivikkoa,
 jossa virran vesi hakkautuu kiviin muuttuen
 puhtaammaksi ja happirikkaammaksi.

- Nämä ovat koettelemuksia.

Vesi virtaa edelleen.
 Jossakin virran vauhti kiihtyy.
 Joki saapuu valtavaan putoukseen,
 jossa virran vesi romahtaa...
 ja pirstoutuu palasiksi kaukana, alhaalla.
 Silloin se saa itseensä vieläkin happirikaampaa vettä
 ja puhdistuu vieläkin ankarammin.

- Nämä ovat ankaria koettelemuksia.

Putouksen alla vesi on rauhallinen
 ja virtaa jälleen eteenpäin.
 Kuitenkin voi käydä myös niin,
 että jossakin joen ja virran keskeyttää valtava pato,
 jonka jotkut ovat rakentaneet estämään elämän virran vapaata kulkua.
 Vesi hidastuu ja pysähtyy. Ei tietä eteenpäin, pato on ylitsepääsemätön.
 Vesi yrittää kiertää padon. Täysin mahdotonta.
 Mitä tapahtuu vedelle? Se jää paikoilleen,
 se ei virtaa eteenpäin, se alkaa mädäntyä.

- Tämä on helveti.
 Mitä tehdä helvetille?

Ainoa vaihtoehto on kieltäytyä mätänemästä, herättää uinuva leijona
 puolustamaan pientä pentuaan ja sen tukahdettuja tunteita.
 Ja ne kumpikin räjäyttävät helvetin seinään suuttumuksen reiän,
 oikeudenmukaisuuden aukon ja katkaisevat riippuvuuksien napanuoran
 Kaiken Ylläpitäjän avulla, oman perheen,
 asiantuntijoiden ja rakkaiden ystävien avulla täällä ja tuonpuoleisessa.
 Nähdä Kirkkaus (puhtaus ja elinvoima), Ilo (onnellisuus ja optimismi),
 Kauneus (hyvyys ja totuus), Rauha (vapaus ja tasapaino)
 sekä Kiitollisuus (nöyryys).
 tässä elämän keskeneräisyydessä.

Nähdä Aurinko, Ruusu ja Vesi.
 Kultareunaisesta kintsugi-aukosta vesi jälleen virtaa turvallisesti eteenpäin
 kohti uusia elämän käännteitä ja uutta tulevaisuutta,
 kohti uusia koskia ja koettelemuksia,
 kantaen mukanaan aukosta irronnutta kultaa,
 kohti ikuista, lopullista Valtamerta,
 joka virtaa odottaa.

-Yrjö Mikkonen, 24.9.2023



Tuplamenieerikon kuulokojeistus

Kirjoituskammari pyörähti ja jäi sitten huojumaan. Hämmästyin mutta en osannut pelätä. Olisko tämä sitä. Olin lukenut sattumalta jostain Meniere-nimisestä tautiriesasta.

Terveyskeskuslääkäri, kokenut paljonkin, teki minuutissa diagnoosin: Sulla on Meniere. Oireet ovat niin selvät. Kirjoitan lähetteen Satakunnan keskussairaalaan, sinne korvaosastolle. Pääsin sinne kuuloasemalle parin viikon päästä, niin pian vuonna 2010.

”On mennyt kuulo niin huonoksi, että en kuule muuta kuin muijan puheen”, sanoi lääkäriille.

”Kylläpä onkin mennyt huonoksi. Kyllä jotain täytyy tehdä”, sanoi lääkäri ja jatkoi:

”Pitäisikö kuulokojetta?”

”Vaikka kypärää jos vaan kuulen.”

”Kysyin sen takia kun paljon on ihmisiä, jotka eivät pidä vaikka hyvä olisi. Ja sitten on semmoisia ihmisiä, jotka pitävät niitä vain pöytälaatikossa ja sieltäkään ne eivät asiaa auta.”

Sain kuulokojeen ja jonkun viikon hiukan kuulin. Kerran viikossa jouduin karusellin kyytiin ja kerran oikein pitkäksi aikaa kun ei vaimon kastikkeeseen meinannut tulla millään tarpeeksi suolaa. Tilanne hiukan rauhoittui. Sitten pyörähteli toisella lailla. Sain toiseenkin korvaan Menieren. Konttasin ja oksentelin.

Kuljin jonkin aikaa ummikkona kunnes jälleen pääsin lääkäriin. Kuulo oli jo mennyt sen verran heikoksi, että hoitajan täytyi tulla naputtelemaan olkapäälle ja ohjaamaan lääkärin vastaanotolle. Sanoin, että en enää kuule edes sitä kun syömään kutsutaan.

”Tarvitaan toinen kuulokoje”, sanoi lääkäri.

Niistä ja lisälaitteista oli kuuloon apua mutta kohtauksiin ei tietenkään. Niitä tuli viikoittain vaikka olisi kuinka vähän suolaa syönyt. Stressiä en pystynyt välttämään, erääksi syyksi epäilin vaimoani.

Toivoin, koitin ja kokeilin. Kokeilin

syödä lanttua siivuina kun näin ravintoainetaulukosta, että siinä on paljon kaliumia ja kalsiumin sanottiin poistavan nestettä. Natriumin sitä taas lisäävän.

Kun ponnistelut vessassa aiheuttivat joskus kohtauksen alkamisen niin innostuin syömään luumuja. Se auttoi vatsaan, korviin ei niinkään. Ainoaksi toivoksi jäi, että vanhemmiten jos korvat väljähtyvät, niin ei siellä paineet niin kovina enää pysy. Tiedä sitten onko tulkintani anatomiaa oikea, mutta niin mulle tosiaan on käynyt.

Koputtelen puuta ja toivotan itseleni hyvää jatkoa kun mainitsen nyt, että pari kuukautta on siitä viimeisestä kohtauksesta. Aina on siis toivoa ja sitä muillekin kohtalotovereille muistuttelen. Tapaukseni on kai keskivaikeaa sorttia mutta vanhemmiten olen vähemmällä päässyt. Suolan käytössäkin olen uskaltautunut joustamaan sen verran, että syön vaan yhden grillimakkarapätkän silloin kun sitä syön. Muiden ruokien kanssa tuumailen, että pienen suolapalan ympärillä on tarpeeksi suolatonta.

Ja sitä stressiä olen pyrkinyt välttämään niin että yritän ymmärtää vaimoa ja kun oikein ahdistaa niin huomautan, että on kuulo niin heikkoa nyt, että viitsisikö olla puhumatta mulle tänään mitään ja niin saan puolen tunnin rauhan kuunteluyrityksilleni. Sama koskee erään vertaistrukkiryhmän kokouksia. Kehotukseen ”Pistä kuulokojeesi isommalle” vastaan, että ei auta kun sulla on tuo puhe niin epäselvää.

Ihan vaan loppuyhteenvetona tässä totean, että kun tarkkana on suolan ja stressin kanssa niin vanhemmiten on mahdollista hyvinkin pitkät kohtausten välit. Eikä se kuulokaan kokonaan mene. Toivossa on hyvä elää, sanoi tuplamenieerikko, vinttikirjuri O. Peltonen

Vertaistukea Sanginjoen Loppulassa

Vietimme Oulun syyspäivää lauantaina 16.9.2023 vertaistuen merkeissä Sanginjoen juuri kuntoon remontoitussa Loppulassa, jossa Naturestin Rita Porkka emännöi luontokahvilaa.

Ohjelmassa oli artenomi Johanna Riepulan vetämä kaislatyöpaja, jossa teimme kaislakorut. Johanna oli kerännyt meille kaislat kesällä Mankilanjärvestä. Kaislat oli ensin kuivattu ja kostutettu ennen työpajaa punontavalmiiksi. Sen jälkeen nautimme keittolounaan ja lopuksi oli vielä kevyt keppijumppa.





Kuuleminen kiinnosti Satakunnassa

Satakunnan Meniere-yhdistyksen syyskauden toiminnan aloitti Porin Kuuloyhdistyksen kanssa yhteistyössä järjestetty luentotilaisuus 20. syyskuuta Viikarin Valkamassa Porissa. Kirjoitustulkattuun tilaisuuteen saapui noin 40 vierasta kuuntelemaan luennoitsijoita.

Asiantuntija Tuija Syväoja Kuuloliitosta kertoi luennossaan kuulosta ja kuulon heikkenemisestä, al-

kaen korvan rakenteen esittelystä ja kuulemisen monivaiheisesta tapahtumasta. Hän esitteli laajasti Kuuloliiton monipuolista kuntoutus-, tuki- ja koulutustoimintaa niin kuulon heikkenemisestä kärsiville henkilöille kuin kuulolaitteiden uusille ja vanhoille käyttäjille sekä paikallisille kuuloyhdistyksille. Oulusta paikan päälle saapunut toiminnanjohtajamme Nina Kallunki kertoi kuulijoille Huimaus- ja

Meniere-liitosta. Hän esitteli myös liiton uuden logon, joka symbolisoi sisäkorvan tasapainoelimen kolmea kaarikäytävää. Lisäksi Nina Kallunki kertoi kuulijoille tarkemmin Menieren taudista ja sen eri hoitomuodoista. Hänen johdollaan halukkaat saivat kokeilla myös 3D-virtuaalilaseja.

TEKSTI HELENA LINDGREN

Kanta-Hämeessä vilkas syksy

Syyskuun kuukausitapaamisessa 5.9. oli Kuuloliitosta asiantuntija Tuija Syväoja kertomassa kuulemisesta, ikäkuulosta ja kuulon kuntoutuksesta. Kuulijoina saimme huomata, että puheesta sai hyvin selvää, kun kuulon ammattilainen puhui. Lisäksi meillä oli apuna kirjoitustulkkaus, joka helpotti kuulemistä.

”Kannattaa ottaa yhteyttä oman alueen sairaalan kuulo-ohjaajaan tai sitten siihen, mistä on saanut kuulolaitteet. Jokaisella paikkakunnalla on omat yhteyshenkilönsä”, Syväoja sanoi ja kertoi myös, mistä voisi ostaa kuulokojeisiin sopivia varaosia ja pattereita.

Lokakuuisena maanantaina 9.10. yhdistyksessä oli vilskettä kun ensin oltiin OLKA-pisteellä ja illasta vertaistapahtuman vieraina piihahtivat Huimaus- ja Meniere-liiton toiminnanjohtaja Nina Kallunki sekä viestinnästä vastaava Jenni Ruotsalo.



Nina Kallunki juttelee vertaistukitapaamisen osallistujien kanssa.

OLKA on kaikille avointa toimintaa, ja oli hieno havaita, että ihmiset seuraavat mikä yhdistys on kulloinkin OLKA-pisteellä kertomassa oman yhdistyksen toiminnasta sekä antamassa vertaistukea sairaudesta. OLKA-pisteellä kävi seitsemän henkilöä. Yhdistys jakoi omia esitteitä ja lehtiä kävijöille ja niitä jätetään myös sinne jaettavaksi. Tällä kertaa meillä oli mukana kaksi sairaalavapaaehtoisista, jotka

auttavat potilaita oman poliklinikan löytämisessä.

Saman päivän iltana oli vertaistapahtuma, jossa Raija Linna kutsuttiin Huimaus- ja Meniere-liiton kunniajäseneksi. Mukavan tapahtuman aikana kahviteltiin ja nautittiin herkullisista leivonnaisista, kuultiin Nina Kallungin ajankohtaisia uutisia liitosta sekä ihasteltiin 3D-tuostettuja sisäkorvia.



Huimaus- ja Meniere-liitto on saanut Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:ltä kaksi eri vuoden aikaan tuettua lomaa.

Lomille haku 3 kk ennen lomaa.

Jokainen lomatuon hakija täyttää henkilökohtaisesti MTLH:n lomatuohakemuksen. Hakemukset palautetaan lomajärjestyön hakuajan loppuun mennessä.

Ensisijaisesti hakijoita kannattaa ohjata täyttämään sähköinen lomatuohakemus MTLH:n verkkosivuilla <https://mtlh.fi/hae-lomaa/>.

Myönteisistä lomatuohapäätöksistä ilmoitetaan lomatuon saajalle noin 2 kuukautta ennen loman alkamispäivää. Mahdollisissa peruutuksissa pyydämme, että lomalainen peruuttaa myönnetyn loman henkilökohtaisesti suoraan MTLH:lle. Jos et ole saanut tietoa lomasta 2 kk ennen loman alkua, niin soita MTLH:ään ja varmista, että et ole päässyt lomalle. Mikäli et täytä tuetun loman ehtoja voit silloin olla suoraan yhteydessä lomakohteeseen ja varata loman itsemaksavana ja päästä mukaan lomalle.

Tuetuista lomista viestiessä voi tuoda esille esimerkiksi

- Jokaisella on oikeus lomaan.
- Tuetut lomat ovat taloudellisesti tuettuja viiden vuorokauden täysihoitolomia sisältäen majoituksen, ruokailut ja lomaohjelman.
- Tuettu loma on edullinen mahdollisuus lomailuun.
- Lomat myönnetään pienituloisille eniten tuettua lomaa tarvitseville. Terveystelliset ja sosiaalliset haasteet ovat myös perusteita loman tarpeelle.
- Kaikki Suomessa vakituksasti asuvat saavat hakea tuettua lomaa.
- Hakeminen on helppoa eikä sido mihinkään.
- Paljon erilaisia lomavaihtoehtoja, jokaiselle jotakin!
- MTLH ry – yhdenvertaisuuden edistäjä ja haastavissa tilanteissa olevien tukija

Lomia haetaan www.mtlh.fi kautta (Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry)

Lomateemana molemmissa lomissa on vertaisloma aikuisille!

Lomapaikka: Lehmirannan lomakeskus

Lehmirannan viihtyisä lomakeskus-kylpylä sijaitsee Varsinais-Suomessa, Salon kaupungin tuntumassa. <https://www.lehmiranta.fi/>

Loma-aika: 22.7. – 27.7.2024

Hakuaika 3 kk ennen loman alkamispäivää

Henkilömäärä Perhelomalla 10 perhettä, aikuisten lomalla 20 henkilöä

Omavastuuosuudet Loman omavastuuosuus on 25 €/vrk aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä. Alle 17-vuotialta ei peritä omavastuuta.

Loman sisältö Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhelomilla perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajanohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö. Perhelomalla 1–4 vuotiaiden lastenhoito (4 x 2 h).

Lomapaikka: Rokua Health & Spa

Kylpylähotelli Rokua Health & Spa Hotel sijaitsee keskellä Suomea, Pohjois-Pohjanmaalla Utajärvellä, Unesco Global Geoparkin sydämessä, aivan Rokuan Kansallispuiston vieressä, Pohjolan Rengastien ja Oulujoen Pyhiinvaellusreitillä varrella.

Rokualle on noin tunnin ajomatka Oulusta (80 km) ja noin 1,5 tunnin matka Kajaanista (110 km).

Lähin lentokenttä sijaitsee Oulussa (86 km) ja lähimmät rautatieasemat Utajärvellä ja Vaalassa (20–23 km).

<https://www.rokua.com/>

Loma-aika: 25.11. – 30.11.2024

Hakuaika 3 kk ennen loman alkamispäivää

Henkilömäärä perhelomalla 10 perhettä, aikuisten lomalla 20 henkilöä

Omavastuuosuudet Loman omavastuuosuus on 25 €/vrk aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä. Alle 17-vuotialta ei peritä omavastuuta.

Loman sisältö Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhelomilla perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajanohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö. Perhelomalla 1–4 vuotiaiden lastenhoito (4 x 2 h).

Liiton lomavastaava Tuija Linna

Yhdistysten tulevia tapahtumia

Satakunnan Meniere-yhdistys

Kuukausikerho kokoontuu joka kuukauden viimeinen maanantai tammi - toukokuussa sekä syys - marraskuussa klo 14.00. Kokoon-tumispaikkana on Tulenkantajien tila Yritystalo Vanha Kauppiksessa, Luvian puistokatu 1, Pori. Kakkoskerros, hissi käytettävissä. Käynti ja opastus Äestäjänkadulta.

La **9.12.2023** klo 14 Pikkujoulujuhla Ravinto-la Klubi (Porin Suomalainen klubi – Svenska klubben), Eteläranta 10, Pori. Musiikista huo-lehtii Esa Klankki. Jouluaaterian hinta 20 €/hlö. Mukaan iloinen mieli ja pikkupaketti, max 5 €. Tervetuloa!

Ma **29.01.2024** klo 14 Kuukausikerho

Ma **26.02.2024** klo 14 Kuukausikerho ja KEVÄTKOKOUS

Ma **25.03.2024** klo 14 Kuukausikerho

Ma **29.05.2024** klo 14 Kuukausikerho

Tarkemmat tiedot kevätkauden tapahtumista varmistuvat tämän lehden ilmestymisen jäl-keen, joten niistä enemmän tammikuun jä-senkirjeessä. Yhdistyksemme tilinumero on FI94 5700 8140 1289 63. Tilille voit halutes-sasi maksaa kannatusjäsenmaksun 10 €.

Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistys

La **2.3.2024** klo 15.00 ABBA – Gimme! Gim-me! Gimme! -konsertti. Lauluyhtye Rajaton, Turun Konserttitalo. Liput á 33,50 €. Varaus ja maksu sihteerille ma 18.12.2023 mennessä.

Yhdistysillat siirretty pidettäväksi tiistaisin.

Ti **30.1.2024** klo 18. Marko Lindeman tulee ker-tomaan hyvänlaatuisesta asentohuimauksesta.

Ti **7.3.2024** klo 18 Vuosikokous.

Keväällä Uudenkaupungin kerhon lääkäriluento.

Ti **18.4.2024** klo 18 jäsenilta migreenistä.

Alkukesästä retki Uuteenkaupunkiin.

Ti **24.9.2024** klo 18 Yhdistysillan aihe avoin.

Ti **29.10.2024** klo 18 Yhdistysillan aihe avoin.

Ti **26.11.2024** klo 18 joulujuhla.

Uudenmaan

Huimaus- ja Meniere-yhdistys

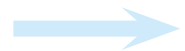
La **16.12.2023** klo 12 JOULUINEN KÄVELY Mikko Seeskorven johdolla Helsingin ydin-keskustassa jouluseimiä ym. jouluista katsot-tavaa bongailen. Retki lähtee Vanhan kir-kon pihalta, Lönnrotinkatu 6. Matkan varrel-la yhdistys tarjoaa glögit. Ilmoittautumiset vii-meistään 8.12. Mikolle p. 050 534 3341 (miel. tekstari).

Ti **13.2.2024** klo 17 opastettu käynti Reit-zin kotimuseossa, Apollonkatu 23. Nähtä-vänä Helsingin merkittävimpiin rakennutta-jiin 1920-1950-luvuilla kuuluneen Lauri Reit-zin keräämät taide- ja antiikkikokoelmat. Mu-seoon ei ole pääsymaksua, yhdistys mak-saa opastuksen. Ilmoittautumiset viimeistään 31.1. Hilka Hintikaiselle p. 040 763 5543.

Ke **20.3.2024** klo 17.30 sääntömääräinen vuosikokous Oodissa. Sen jälkeen vietämme vertaistuki-iltaa, jolloin saamme vieraaksem-me Pia Kilpeläisen, joka on menieerikko sekä Aivovammaliiton viestintävastaava. Kahvitar-joilun vuoksi ilmoittautumiset Riitta Järviselle p. 045 109 0450 viimeistään 11.3.

Ke **17.4.2024** klo 17 Oodissa vertaistuki-ilta. Huimaus- ja Meniere-liiton toiminnanjohtaja Nina Kallunki Oulusta vierailee yhdistykses-sämme. Nina esittää sanoin ja kuvin tietopa-ketin Menieren taudista. Mukana illassa myös liiton viestinnästä vastaava Jenni Ruotsalo. Kahvitarjoilun vuoksi ilmoittautumiset Riitta Järviselle p. 045 109 0450 viimeistään 8.4.

Laita päivämäärät kalenteriisi.



Etelä-Pohjanmaan Huimaus- ja Meniere-yhdistys

Tervetuloa joululounaalle **16.12.** klo 14.00
Kuorasjärven kartanolle!

Menu:

Jouluinen vihersalaatti ja jogurttikastike
Kartanolla paistettu joulukinkku
Savulohi-ohrasalaatti
Keitetyt perunat
Rosolli
Kartanon pippurikermakastike
Lanttu- peruna- ja porkkanalaatikot
Kartanon joululimppu
Riisipuuro ja luumukiisseli
Ruokajuomat (vesi, mehu, kotikalja)
Kahvi / tee



Joululounaalle ovat lämpimästi tervetulleita yhdistyksemme jäsenet ja heidän läheisensä. Ilmoitathan osallistumisestasi viim. 6.12. Järjelmölle (mieluiten whatsapp, s-posti tai tekstiviesti). Ilmoita samalla myös mahdolliset erityisruokavaliot sekä jos olet kyydin tarpeessa tai voit tarvittaessa ottaa kyytiisi autottomia (järjestämme tarvittaessa kimpakyytejä Seinäjoelta).

Lounaan hinta on 15 €/ hlö. Maksu yhdistyksen tilille FI48 4108 0011 0417 07 ennen 16.12. Viestiksi Joululounas ja nimi/nimet.

Kuorasjärven kartano sijaitsee Alavuden Sydänmaalla, valtatie 18:n välittömässä läheisyydessä. Kartano on yli 100-vuotias rakennus, joka on aikoinaan toiminut Kuorasjärven (kansa)kouluna. Seinäjoelta matkaa on noin 30 km. Kartanon osoite on Hiidenniementie 11, 61170 Sääskiniemi (Alavus).

Kokoonnumme: Elinkeinotalo 2 krs Huhtalan- tie 2 Seinäjoki. Parkkitilaa hyvin, hissillä pääsee ylös.

Ma **15.1.2024** klo 18 vaihdetaan kuulumisia

Ma **5.2.2024** klo 18 Vertaistuki-ilta (illan teema varmistuu myöhemmin)

Ma **11.3.2024** yhdistyksen vuosikokous. Tervetuloa!

Vuoden 2024 Balanssissa lisää tapahtumista.

Yhdistyksemme tilinumero

FI48 4108 0011 0417 07. Tilille voit halutessasi maksaa kannatusjäsenmaksun 10 €

Kanta-Hämeen Meniere-yhdistys ry

Ma **15.1.2024** klo 16 Luustoluento

Luennoitsijana on Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen puheenjohtaja Ritva-Liisa Aho. Hän kertoo luuston tehtävistä ja mm. miten itse voimme vaikuttaa siihen, että luusto pysyy kunnossa.

Paikka: Kanta-Hämeen Näkövammaisten toimitila, Brahenkatu 27, Hämeenlinna. Kahvitarjoilu kastettavan kera.

Ti **27.2.2024** klo 13 Vertaistuki-iltapäivä.

Kokoonnumme Näkövammaisten toimitilaan Brahenkatu 27, Hämeenlinna. Ohjelmassa tutustuminen MeniTukeen ja vapaata keskustelua. Yhdistys tarjoaa kahvit/teet kastettavan kera.

Ti **26.3.2024** klo 13 Vuosikokous.

Kokouskutsu Kanta-Hämeen Meniere-yhdistyksen ry:n vuosikokoukseen. Kokouspaikka on Kanta-Hämeen Näkövammaisten toimitila, Brahenkatu 27, Hämeenlinna. Ennen kokousta yhdistys tarjoaa kahvit kastettavan kera. Kokouksessa käsitellään vuosikokoukselle kuuluvat sääntömääräiset asiat, yhdistyksen hallituksen esitys yhdistyksen uusista säännöistä ja nimestä.

Liiton laatimat mallisäännöt yhdistyksille löytyvät liiton verkkosivulta -> Tietoa liitosta -> Säännöt; yhden kokouksen säännöt.

Tervetuloa mukaan päättämään yhteisistä asioista!

Huhtikuussa viikolla 15 vietetään valtakunnallista Huimausviikkoa. Yhdistyksen hallituksen jäsenten juttusille voi poiketa torstaina **11.4.** klo 10-12 OLKA-pisteelle Kanta-Hämeen keskussairaalle.

Kiitos kuluneesta vuodesta ja tapaamisiin taas uuden vuoden puolella! Pyydämme ehdotuksia, mitä Sinä haluaisit yhdistyksen järjestävän ensi vuonna esim. luennon aihe tai kesäretkikohde.

Kaikille Rauhaa ja Lämminhenkistä Joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta 2024!

Toivottaa Kanta-Hämeen Meniere-yhdistys ry:n hallitus

Oulun Seudun Meniere-yhdistys

Käsittelimme syyskokouksessa 14.11.2023 sääntöuudistuksen ja päätimme ottaa liiton uudet mallisäännöt käyttöön yhdistykses-
sämme. Laajentuneen toimintamme johdosta
muutimme myös nimeämme: Pohjois-Suomen
Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry:ksi. Muutok-
set tulevat voimaan, kun ne on hyväksytty Pa-
tentti- ja rekisterihallituksessa ja merkitty yh-
distysrekisteriin.

Avustushaut vuodelle 2024 on menossa ja ke-
vään ohjelma tarkentuu alkuvuodesta.

La **16.12.** klo 13 **Joulujuhla** joulupuorolla ja
joulutorttukahveilla, Isokatu 17.

”Ken lahjan tuo hän lahjan saa.” Yhteistyössä
Oulun seurakuntien kuulo- ja näkövammais-
työn kanssa.

Ilmoittautumiset, ruokarajoitteet ja tieduste-
lut kaikkiin tapahtumiin:

nina.mkallunki@gmail.com tai
p. 040 560 0953

Huimaus-vertaistapahtumat Aleksinkulmassa,
Myllynurkka-salissa, Aleksanterinkatu 9, Oulu
kuukauden toinen tiistai klo 16.30.

Ti **9.1.2024**

Ti **13.2.2023** Sääntömääräinen kevätkokous

Ti **12.3.2024**

Ti **9.4.2024**

Ti **14.5.2024**

Pe-su **17.-19.5.2024** Vertaistukileiri yhdessä
seurakunnan kuulovammaistyön kanssa.

Paikka: Loisto-leirikeskus, Isoniementie 510,
90820 Kello

Täysihoito. Hinta vahvistuu kun tiedämme mi-
ten saamme avustuksia.

Ilmoittautumiset 15.4.2024 mennessä

nina.mkallunki@gmail.com
p. 040 560 0953.



Keski-Suomen Meniere-yhdistys

Vapaaehtoiset ovat yhdistysten voimavara ja
ilman vapaaehtoisia yhdistysten toiminta olisi
vaikeaa! Keski-Suomen Meniere-yhdistyksen
hallitus etsii nyt ansioituneita vapaaehtoisia
keskuudestaan ansiomerkin vuoksi.

Oletko toiminut yhdistyksen hallituksessa,
vertaistuessa, kokemustoimijana tai vastaa-
vassa tehtävässä vähintään 5 vuotta? Ilmian-
taisitko itsesi yhdistyksen puheenjohtajalle
Heikki Martikaiselle. Ilmoita tehtäväsi ja mil-
loin ja kuinka pitkään olet toiminut aktiivina.
Jäsenrekisterin läpikäyminen on hankalaa ja
sen vuoksi pyydämme tietoja näin.

Heikki Martikainen:

koivunen.martikainen@gmail.com

Muista myös käyttää 20 euron hyvinvointi-
avustus tältä vuodelta. Hieronta tms.

Kuitti Ulla Berg joko postitse tai sähköpostitse
Ulla Berg, Polttolinja 17 D 44

40520 Jyväskylä.

ulla.berg6@gmail.com



BALANSSI

HUIMAUUS- JA MENIERE-LIITON LEHTI | TIDSKRIFT FÖR YRSEL- OCH MENIERE-FÖRBUNDET

Näin Balanssi-lehti ilmestyy 2024

Nro 1/2024 - kevätlehti

Ilmestyy vk 11

Aineistot viimeistään 19.2.2024

Nro 2/2024 - kesälehti

Ilmestyy vk 24

Aineistot viimeistään 19.5.2024

Nro 3/2024 - syyslehti

Ilmestyy vk 38

Aineistot viimeistään 1.9.2024

Nro 4/2024 - joululehti

Ilmestyy vk 49

Aineistot viimeistään 15.11.2024

Leikkaa talteen!



Sopeutumisvalmennuskurssit (Kela)

Menieren tautia sairastaville

Meniere-kurssi 87573

Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville, opiskelijoille tai eläkkeellä oleville.
Kurssipaikka: Kuntoutuskeskus Kankaanpää/Kankaanpään Kangaspolku Oy
Kuntoutujan jakso **8.-12.4.2024**, kuntoutus majoituksella, jakso 5 vuorokautta
Omaisten jakso **8.-9.4.2024**, kuntoutus majoituksella, jakso 2 vuorokautta
Kurssiaikoihin saattaa tulla muutoksia. Kurssille voi osallistua myös majoittumatta.
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ
Yhteyshenkilö: Maaria Henttinen, puh. 050 394 7524, kuntoutustoimisto@kuntke.fi

Meniere-kurssi 87577

Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville, opiskelijoille tai eläkkeellä oleville.
Kurssipaikka: Kyyhkylä Oy/Kyyhkylän Kuntoutuskeskus, Mikkeli
Kuntoutujan jakso **10.-14.6.2024**, kuntoutus majoituksella, jakso 5 vuorokautta
Omaisten jakso **10.-11.6.2024**, kuntoutus majoituksella, jakso 2 vuorokautta
Kurssiaikoihin saattaa tulla muutoksia. Kurssille voi osallistua myös majoittumatta.
Kyyhkylä Oy Kyyhkylän kuntoutuskeskus Mikkeli, Kyyhkyläntie 9, 50700 MIKKELI
Yhteyshenkilö: Riina Karvonen, puh. 044 901 9128, kuntoutus@kyyhkyla.fi

Meniere-kurssi 87578

Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville, opiskelijoille tai eläkkeellä oleville.
Kurssipaikka: Kyyhkylä Oy/Kyyhkylän Kuntoutuskeskus, Mikkeli
Kuntoutujan jakso **23.-27.6.2024**, kuntoutus majoituksella, jakso 5 vuorokautta
Omaisten jakso **23.-24.6.2024**, kuntoutus majoituksella, jakso 2 vuorokautta
Kurssiaikoihin saattaa tulla muutoksia. Kurssille voi osallistua myös majoittumatta.
Kyyhkylä Oy Kyyhkylän kuntoutuskeskus Mikkeli, Kyyhkyläntie 9, 50700 MIKKELI
Yhteyshenkilö: Riina Karvonen, puh. 044 901 9128, kuntoutus@kyyhkyla.fi

Meniere-kurssi 87582

Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville, opiskelijoille tai eläkkeellä oleville.
Kurssipaikka: Kuulo-Auris Oy c/o Valkea talo
Kuntoutujan jakso **19.-23.8.2024**, kuntoutus majoituksella, jakso 5 vuorokautta
Omaisten jakso **19.-20.8.2024**, kuntoutus majoituksella, jakso 2 vuorokautta
Kurssiaikoihin saattaa tulla muutoksia. Kurssille voi osallistua myös majoittumatta. Kyyhkylä Kuulo-Auris Oy c/o Valkea talo, Ilkantie 4, 00400 HELSINKI
Yhteyshenkilö: Anu Nyman, puh. 044 770 8444, asiakaspalvelu@auris.fi

Meniere-kurssi 87574

Työelämässä oleville, sinne palaaville, kuntoutustuella oleville, opiskelijoille tai eläkkeellä oleville.
Kurssipaikka: Kuntoutuskeskus Kankaanpää/Kankaanpään Kangaspolku Oy
Kuntoutujan jakso **25.-29.11.2024**, kuntoutus majoituksella, jakso 5 vuorokautta
Omaisten jakso **25.-26.11.2024**, kuntoutus majoituksella, jakso 2 vuorokautta
Kurssiaikoihin saattaa tulla muutoksia. Kurssille voi osallistua myös majoittumatta.
Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ
Yhteyshenkilö: Maaria Henttinen, puh. 050 394 7524, kuntoutustoimisto@kuntke.fi

Moniammatillinen yksilökuntoutus aikuisille (Kela)

Kuntoutusjaksot: **5.-9.2.2024, 26.2-1.3.2024, 20.-24.5.2024, 2.-6.9.2024, 16.-20.9.2024 ja 25.-29.11.2024**. Kuulo-Auriksen Meniere-kuntoutusryhmien vapaita paikkoja voi kysyä: asiakaspalvelu@auris.fi tai 044 770 8444 (ma klo 9-15). Kuntoutusta järjestetään sekä moniammatillisena harkinnanvaraisena että vaativana lääkinnällisenä yksilökuntoutuksena.
Paikka: Kuulo-Auris Oy, Ilkantie 4, 00400 Helsinki, Valkea talo.

Tietoa, tukea, kokemuksia, neuvoja, rohkaisua

Huimaus ja Meniere-liiton alueelliset vertaistukihenkilöt

● Etelä-Pohjanmaa

Sirkka Mäkelä, puh. 040 512 2489
makelasirkka2@gmail.com

● Etelä-Savo

Kyllikki Turunen, puh. 040 526 1996

● Itä-Savo

Anne Soukkalahti, puh. 050 526 0648
annesoukkalahti@gmail.com

● Kainuu

Hannele Kähkönen, puh. 040 538 3797
hanne.kahkonen@gmail.com

● Kanta-Häme

Raija Linna, puh. 050 410 1805
raijalinnan@gmail.com
Tuija Linna
tuijalinnan@gmail.com
Silja Satama, puh. 0400 871 757
silja.satama@gmail.com

● Keski-Pohjanmaa

Maarit Hovila, puh. 050 911 3578
hovila.maarit@gmail.com

● Keski-Suomi

Ulla Berg, puh. 050 322 0720
ulla.berg6@gmail.com

Tervetuloa Keski-Suomen menierikoiden

*WhatsApp-ryhmään. Tarkoitus on jakaa vertais-
tukea. Asiat pysyvät ryhmän sisällä, niitä ei ker-
rota ulkopuolisille. Mikäli haluat mukaan, niin lä-
hetä tekstiviestillä etunimesi: 040 416 2818/Teijo*

● Koillismaa

Tuula Kolvanki, puh. 040 763 3669
tuula.kolvanki@kuusamo.fi

● Meri-Lappi

Sinikka Kaikkonen, puh. 040 514 5132
sinikka.kaikkonen@pp1.inet.fi

● Oulun seutu

Marja-Riitta Kurtti, puh. 044 982 2567
marjariitta.oulumeniere@gmail.com

Tuovi Kiviniemi-Partanen, lähetä ensin teksti-
viesti, puh. 044 092 6400

Ari, 044 039 9541, ari@varila.fi

● Pirkanmaa

Katriina Neuvonen, puh. 040 779 5187
Tauno Vuorenniemi, puh. 050 404 1855
Tumarkinin kohtaukset

● Päijät-Häme

Liisa Palkio, puh. 040 557 3890

● Satakunta

Anja Holmi, puh. 0500 791 307
anja.holmi1956@gmail.com
Sylvi Martikainen, puh. 040 749 8316
sylvi.martikainen@gmail.com
Pirkko-Leena Saari, puh. 0400 696 353
satameniere@gmail.com
Helena Lindgren, puh. 040 589 9976

● Uusimaa

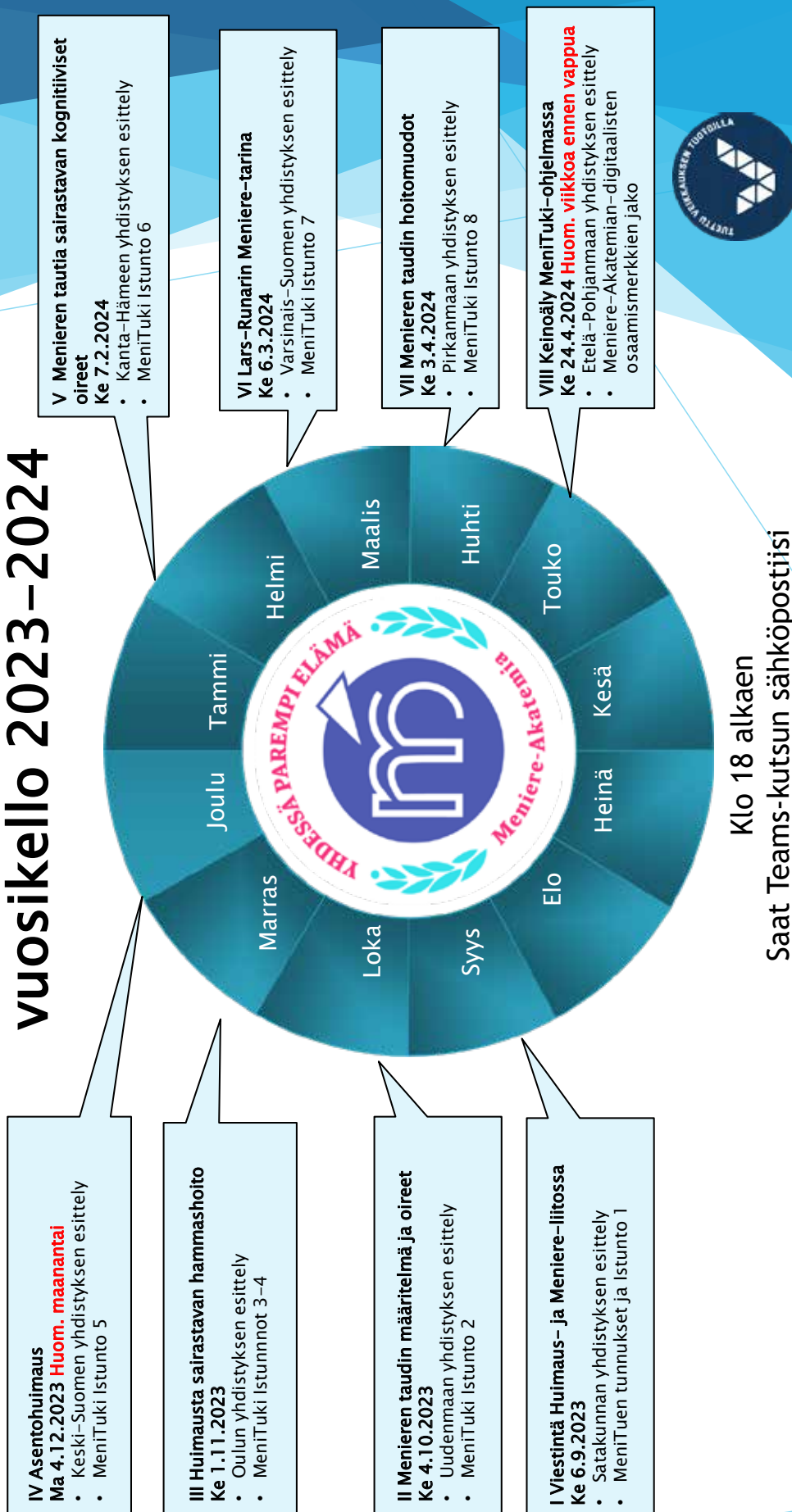
Hilkka Hintikainen, puh. 040 763 5543
hilkkahintikainen@gmail.com
Riitta Järvinen, puh. 045 109 0450
riitta.e.k.jarvinen@gmail.com
Sampo Arstio, puh. 050 589 8413
sampo.arstio@gmail.com
Sirpa Näkyvä, sk.heikkonen@gmail.com

● Varsinais-Suomi

Pirkko Kärhä, Loimaa, puh. 044 557 7691
Anne Mikkola, puh. 040 771 7712
meniere91@gmail.com
Carola Silvander, puh. 040 527 0440
silvander_carola@hotmail.com
Maarit Toropainen, puh. 050 339 0561
toropainen.m@hotmail.com



Meniere-Akatemian vuosikello 2023-2024



Posti Green

