



BALANSSI

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

UNETTOMUUS:
Unilääkkeet vai lääkkeetön hoito?

LIITON 35-VUOTISJUHLAA
vietettiin Oulussa

7 VINKKIÄ
liukastumisen ehkäisemiseksi

HUIMAUUS | TINNITUS | KUULONALENEMA

4 | 2024

Vuosikerta MMXXIII

Paikallistoimintaamme

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

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

Hämeen Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry **Raija Linna**

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

K-S Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry **Heikki Martikainen**

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

Pohjois-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry **Nina Kallunki**

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

Pirkanmaan Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry **Anne-Marja Hammar**

pirkanmaan.meniere@gmail.com

Satakunnan Huimaus- ja 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 ry **Jouko Valkonen**

puh. 044 217 1502
joccery.valkonen@icloud.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

Heikki Martikainen, Pieksämäki
Puheenjohtaja, näkyvyyden lisääminen,
jäsenten aktivointi ja tukeminen, varainhankinta,
mallisäännöt
P. 044 218 9794,
heikki.martikainen(at)huimausjameniereliitto.fi

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

Heini Meuronen, Parikkala
Hallituksen sihteeri
p. 0400 215006, heini.meuronen(at)gmail.com

Anne-Marja Hammar, Tampere
MeniTuki-työryhmä, eettinen toimikunta

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

Maija Kuittinen, Pori
Varainhankinta
p. 040 704 9256, maija.kuittinen(at)hotmail.fi

Katriina Neuvonen-Jouppila, Tampere
Varainhankinta
p. 040 779 5187

Anne Hakala, Pori
P. 040 551 3181, anne.hakala(at)elinkaari.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 9.
Siihen tarkoitettun aineiston on oltava perillä
4.2.2025.

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:

Suomen Uusiokuori, 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
Liiton 35-vuotisjuhlaa vietettiin Oulussa	5
Unettomuus: Unilääkkeet vai lääkkeetön hoito?	8
Pysy pystyssä!	12
35-vuotisjuhlaa kuvina!	14
Pakina: Sitä kuuluu, mitä kuuluu	16
Yhdistysten kuulumisia	17
Neuropsykologiset toiminnot ja työkyky Ménières taudissa	23
Yhdistysten tulevia tapahtumia	24
Kuulo-Auris Kuntoutuskurssit	26
Tukihenkilöt	27
Huimaus- ja Meniere-Akatemian kevät 2025	28

Liity seuraamaan liiton virallista

facebook -sivua:

Huimaus- ja Meniere-liitto ry

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

1. Menieren tauti
2. Tasapainohermon 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



Luet vuoden 2024 viimeistä Huimaus- ja Meniere-liiton tuottamaa Balanssi-lehteä. On hienoa, että pystymme tuottamaan tällaista lehteä sisältöineen ja kiitos kuuluu, niin juttujen lähettäville, kuin myös toiminnanjohtajalle ja viestintävastaavalle Jenni Ruotsalolle, jotka yhdessä tekevät lehdestä mielenkiintoisen luettavan, informatiivisen ja ehkä myös ajatuksia herättävän kokonaisuuden.

Liitto juhli lokakuussa 35-vuotistaivaltaan ja Oulussa pidettyyn juhlaan oli kerääntynyt iso joukko vuosien varrelta olevia vieraita. Tilaisuudessa palkittiin ansiomerkein ja kunniakirjoin jäseniä pitkäjänteisestä työstä vapaaehtoisina, vertaistukijoina ja kokemusasiantuntijoina sekä kutsuttiin kunniajäseniä. Oli mahtava nähdä, kuinka kiitollisina kaikki ottivat huomionosoitukset vastaan. Tämä tuli myös esille puheenvuoroissa, joita pidettiin ansiomerkkien jaon jälkeen. Puheenvuoroissa kiitettiin ja arvostettiin saatua huomiota. Virallisen osuuden päätyttyä jäi meille vielä aikaa keskustella vapaammin yhdessä.

On todella tärkeää näitä ihmisiä muistaa tekemästään työstä yhdistysten kuin liitonkin eteen. Nyt toivoisin,kin yhdistysten hallitusten käyvän läpi omaa jäsenistöään ja kertovan liitolle oman yhdistyksen ansiokkaat toimijat. Ohjeet löytyvät liiton sivuilta.

Hyvä jäsen.

Ensi vuonna, maaliskuussa on taas liittokokous ja valitaan liitolle uusi hallitus. Nyt on hyvä mahdollisuus lähteä ehdolle liiton hallitukseen ja antamaan omaa panostustaan liiton toiminnalle. Yhdistysten hallituksissa voisi asiasta keskustella ja katsoa onko omalta alueelta kiinnostusta ehdokkuuteen. Liittokokouksessa hyväksytään myös sääntömuutoksia. Yhdistyksiltä on tullut pyyntöjä, että muutettaisiin hallituksen jäsenten määrää kun on havaittu vaikeuksia saada yhdistysten hallituksia kokoon nykyisillä säännöillä.

Toivotan teille kaikille lukijoille oikein hyvää loppuvuotta, terveyttä ja jaksamista.

Yhdessä olemme enemmän.

HEIKKI MARTIKAINEN



Lüton 35-vuotisjuhlaa vietettiin Oulussa

Huimaus- ja Meniere-toiminnan 35-vuotisjuhlaa vietettiin iloisissa ja sangen ikimuistoisissa tunnelmissa Sofia seurakuntakeskuksessa lauantaina 5.10.2024.

Paikalle juhlaan saapui yhteensä 62 jäsentä ja kutsuvierasta. Juhlan aluksi lounastettiin verkostoitumisen merkeissä. Juhlan käynnisti tunnelmallinen kanteleesitys, jonka taituroi 7-luokkalainen Matilda Koskela. Hän esitti kappaleet Taikatuuli ja Kylänjuhlat.

Tervetuliaissanat lausuivat Huimaus- ja Meniere-liiton puheenjohtaja Heikki Martikainen sekä Pohjois-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen puheenjohtaja Nina Kallunki.

Ansiomerkkejä ja tervehdyksiä

Juhlahumussa kutsuttiin kunniajäsen sekä jaettiin ansiotuneille pitkän linjan toimijoille ansiomerkkejä kiitokseksi ja tunnustukseksi ansiokkaasta ja pitkäjänteisestä työstä järjestön vapaaehtoistehtävissä.

Viralliset tervehdykset juhlaan toivat Oulun kaupungilta kaupunginvaltuuston varapuheenjohtaja Saija Hyvönen sekä Pohteelta korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, korvakirurgi ja audiologi Jaakko Laita-





kari. Lisäksi kuultiin kumppanien ja sidosryhmien tervehdyksiä.

Juhlahumussa viihdytti ja juhlakansaa laulatti muusikko Ari Vaalamo. Juhlan päätteeksi herkuteltiin Eila Karvosen, Ari ja Anne Varilan järjestämällä kakkukahveilla ja vaihdettiin kuulumisia. Liiton väki kiittää lämpimästi kaikkia juhlaan tavalla tai toisella osallistuneita.





Ansiomerkit ja kunniakirjat

Pohjois-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen kunniajäseneksi kutsuttiin Tuovi Kiviniemi-Partanen.

Kultainen ansiomerkki: Juhani Autio, Sirkka Heikkinen, Juha Rätty, Riitta Rätty, Pirjo Tervo ja Leo Välikangas.

Hopeinen ansiomerkki: Marja-Riitta Kurtti.

Pronssinen ansiomerkki: Veikko Alanko, Katriina Neuvonen-Jouppila, Sisko Partanen, Pirkko-Leena Saari ja Ari Varila.

Kutsu liittokokoukseen

Huimaus- ja Meniere-liiton liittokokous pidetään **tiistaina 25.3.2025** klo 18.00 sähköisesti Teams-yhteydellä.



Voit ilmoittautua liittokokoukseen 5.-21.3.2025 osoitteesta www.huimausjameniereliitto.fi löytävällä ilmoittautumislomakkeella ja saat kokouksen kutsulinkin sähköpostiisi.

Liittokokouksessa hyväksytään myös sääntömuutoksia:

2 tarkoitus-kohta: esitetään selvennystä, että olemme tasapainojärjestelmään keskittyvä aistivammajärjestö,

7 kirjoitusvirheen korjaus,

9 hallitukseen valittavien jäsenten lukumäärä joustavammaksi,

19 ja 20 jätetään pois tarpeettomina.

Hallituksen jäseniltä voi kysyä tarvittaessa lisätietoja

Lisäksi kokouksessa on käsiteltävänä jäsenyhdistysten mallisäännöt.

Unettomuus: Unilääkkeet vai lääkkeetön hoito?

Ajantasaisen luokituksen mukaan erilaisia unihäiriöitä on kaikkiaan 73. Professori Markku Partinen kertoi Huimaus- ja Meniere-Akatemiassa unihäiriöistä ja niiden hoidosta.

Tilapäinen unettomuus on hyvin yleistä. Partisen mukaan joka yö noin kolmasosa ihmisistä nukkuu huonosti. Pitkäkestoista unettomuutta esiintyy puolestaan keskimäärin noin 10 prosentilla. Kun ajatellaan erityisesti Meniereä, huimausta ja unta, löytyy niistä melko vähän tieteellistä materiaalia. Harvojen artikkeleiden joukossa on esimerkiksi vuonna 2010 julkaistu japanilainen tutkimus, jossa unirekisteröinnillä havaittiin menierepotilaiden keskuudessa vähentyntä syvää unta.

”Tilastollisesti menierepotilailla on syvä uni vähentynyt merkittävästi. Tämä on merkityksellistä, koska syvä uni on sitä unta, jonka aikana aivot puhdistuvat”, Partinen kertoo.

Toisessa juuri tänä vuonna julkaisussa unta ja huimausta luotaavassa

kirjallisuuskatsauksessa todetaan Partisen mukaan, että niin huimaus, unettomuus ja uniapnea, tasapainoelimen toiminta ja mielialaan liittyvät seikat liittyvät toisiinsa. Huomattavaa on, että Meniere-potilaan unettomuuden ja uniapnean hoito parantaa myös Menieren oireita. Huimaus- ja Meniere-potilaiden kohdalla erityisen tärkeää olisi myös tunnistaa mahdollinen COMISA eli se, että on samanaikaisesti unettomuutta ja uniapneaa.

Miksi ihminen nukkuu?

Partinen esittää hyvän kysymyksen - miksi ihminen nukkuu? Partisen mukaan ihminen nukkuu, jotta syntyy uusia synaptisia yhteyksiä.

”Kun me nukumme, me täytämme aivojen energiavarastot eli se on vähän kuin huoltoasemalla käyn-

ti. Nukkuessa myös poistamme kuona-aineita aivoista, eli nukkuessamme aivot puhdistuvat”.

Aivojen puhdistuminen liittyy niin sanottuun glymfaattiseen järjestelmään. Jos ihminen ei nuku hyvin, aivoihin kertyy kuona-aineita, kuten beeta-amyloidia.

Unella on tärkeä tehtävä myös oppimisen ja muistin kannalta. Uni osallistuu myös vastustuskykyyn ja immunologiseen säätelyyn.

”Esimerkiksi jos oli kärsinyt unettomuudesta tai uniapneasta ennen Covidia, sairastui koronaan helpommin kuin silloin jos nukkui hyvin. Myös Long covid eli pitkittynyt koronatauti on yleisempää huonosti nukkuvilla.”

Uni osallistuu myös ruokahalun säätelyyn. Jos nukkuu liian vähän, paino tuppaa nousemaan. Valkoisen huonon rasvan määrä lisääntyy ja ruskean hyvän rasvan määrä vastaavasti vähenee. Pitkäkestoinen unettomuus kuten uniapneakin voi olla depression riskitekijä.

Unettomuushäiriö on yleisin

Unettomuus - unettomuushäiriö on yleisin unihäiriö. Tilapäinen muutamasta päivästä korkeintaan neljään viikkoon kestävä unettomuus kuuluu terveeseen elämään. Jos ihmisellä on kriisejä, traumaattisia elämäntilanteita tai paljon muita huolia niin kuuluu asiaan, että silloin nukutaan mahdollisesti jonkun aikaa huonosti.



Jos unettomuus kestää yli kuukauden aina kolmeen kuukauteen asti niin puhutaan unettomuushäiriöstä.

”Se on silloin jo sairausasteinen unettomuushäiriö ja siitä kärsii noin 10 prosenttia ihmisistä”, muistuttaa Partinen.

Unettomuushäiriön tutkimisessa yksi tärkeimmistä työkaluista on unipäiväkirjan pitäminen.

”Jos kärsii unettomuushäiriöstä kannattaa pitää uni-valve-päiväkirjaa, jonka löytää netistä googlaamalla. Nukkumispäiväkirja on erittäin hyvä työkalu.”

Unettomuushäiriö voidaan Partisen mukaan jakaa kolmeen eri tyyppiin, jotka ovat nukahtamisvaikeus, unessa pysymisen vaikeus ja liian aikainen herääminen. Syyt hieman vaihtelevat. Tärkeimpiä syitä nukahtamisvaikeuteen ovat ahdistus ja stressi mutta taustalla voi olla myös levottomat jalat -oireyhtymä tai viivästynyt unijakso. Levottomat jalat -oireyhtymä on tuttu varsinkin naisille.

Jos ihmisen on vaikea pysyä unessa, on taustalla yleisimmin niin ikään ahdistus ja stressi mutta silloin tulee huomata myös uniapnean ja muiden psykiatristen ja somaattisten sairauksien mahdollisuus.

”Jos taas herätään liian aikaisin aamuyöllä eikä saada enää unen päästä kiinni, niin täytyy pitää mielessä depressio mutta myös esimerkiksi kilpirauhasen liikatoiminta, astma, uniapnea tai tietyt muut sairaudet.”

Harvinaisempi mutta tärkeä uni-häiriö on REM-unen käyttäytymishäiriö. Jos siitä kärsii noin 50-60-vuotiaana, on 80 prosentin mahdollisuus, että 10-15 vuoden päästä kehittyä esimerkiksi Parkinsonin tauti. Kyseessä on siis vahva riskitekijä Parkinsonin taudille ja



siksi on hyvä se tiedostaa. Tämän häiriön oireena voivat olla eloiset unet eli ihminen käyttäytyy siten, millaista unta näkee ja esimerkiksi puhuu unissaan.

”Ihminen puhuu unissaan siis niin, että toiset ymmärtävät, mitä nukuja puhuu. Normaali unissapuhuminen on muminaa, jota toiset eivät ymmärrä mutta jos joku puhuu selkeästi tai alkaa vaikka laulaa tai selkeästi nauraa unissaan niin se on merkki mahdollisesta RBD:stä”, kertoo Partinen.

Tutumpi häiriö isolle yleisölle on uniapnea, jota sairastaa Suomessa Partisen mukaan noin 300 000 ihmistä. Uusia tapauksia tulisi noin 30 000 joka vuosi, mikäli kaikki potilaat tulisivat diagnosoiduiksi. Uniapnea on yleistynyt muun muassa stressin vuoksi. Hoidoksi uniapneaan voidaan käyttää painonhallintaa sekä esimerkiksi uniapneakiskoa. Uniapnea on sikäli merkittävä ja huomioon otettava, että siihen sairastuneilla naisilla on kaksinkertainen riski Menieren tautiin. Miehillä riski ei ole kasvanut.

”Uniapnea kyllä kuuluu niihin sairauksiin, jotka on syytä tunnistaa, mikäli on huimausta tai Menieren

tauti. Uniapnean voi tunnistaa esimerkiksi tekemällä netistä löytyvän STOP-Bang kyselyn”, summaa Partinen.

Parhaat tulokset lääkkeettömästi

Unettomuuden hoidossa parhaat tulokset on saatu lääkkeettömillä menetelmillä. Unettomuuteen on aina olemassa tiettyjä altistavia geneettisiä tekijöitä sekä laukaisevia tekijöitä, kuten kriisi, trauma tai jokin tapahtuma, joka unettomuuden laukaisee. Normaalisti unettomuus korjaantuisi suhteellisen nopeasti, mutta joskus se jatkuu pidempään ja siihen tulee mukaan ehdollistunut heräämistä sekä ylläpitäviä tekijöitä.

”Unettomuushäiriön hoidossa pyritään pureutumaan nimenomaan näihin unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin. Selvitetään, mitä ne ovat ja hoidetaan niitä. Jos siinä onnistutaan, silloin myös ehdollistunut heräily vähenee ja mennään unettomuuskynnyksen alapuolelle ja ihminen pystyy nukkumaan, kuten ennen tätä unettomuuden muodostumista”, Partinen selvittää.



Lisäksi unettomuudelle on luotu käypä hoito -suositukset eli unettomuuden CBTI-hoito, joka on tutkitusti tehokkaampaa kuin lääkkeellinen hoito.

Partisen mukaan unettomuuden hoidossa pyritään aina tunnistamaan kunkin oma unettomuutta ylläpitävä haitallinen ajatusmalli ja huojuttamaan sitä. Sitten luodaan yhdessä unihoitajan kanssa tai itsenäisesti vaihtoehtoinen malli, jolla aiempi tulkinta unettomuudesta korvataan. Kirjoittajalla on tästä omakohtainen kokemus ajalta, jolloin nyt jo isot lapset olivat pieniä. Äitinä tottui heräämään aina neljältä imettämään lasta ja se jäi niin sanotusti päälle. Vaikka lapset jo nukkuivat yöt läpeensä, kirjoittaja ei nukkunut vaan heräsi neljältä ja ahdistui siitä, että kello on jo neljä ja kohta pitää nousta. Ajatusmalli johti siihen, että yöt nukkui yhä huonommin ja herääminen aamuyöstä ahdisti.

Neuvolan kättilön vinkki tilanteeseen oli nerokas: ”Ala ajatella, että kello on vasta neljä, saat nukkua vielä kahdesta kolmeen tuntia.” Se auttoi muuttamaan ajatusmaailman ja aamuyön herääminen väheni kunnes loppui kokonaan.

Joskus unilääkitys on perusteltu

Joissain tapauksissa on perusteltua käyttää unilääkkeitä tai lääkkeitä unettomuuteen. Partisen mukaan tällä hetkellä tehokkaimmat lääkkeet pitkäkestoisen unettomuushäiriön hoitoon ovat Doksepiini hyvin pieninä annoksina, Tratsodoni, Mirtatsapiini, Tsopikloni, Tsolpideemi ja Melatoniini.

Partisen mukaan siihen ei ole yksiselitteistä vastausta, että huonontaako unilääkkeiden pitkäaikainen käyttö muistia, sillä myös huono yöuni voi lisätä muistisairauksien ilmaantuvuutta. Iäkkäällä unettomalla

ei kuitenkaan Partisen mukaan missään tapauksessa saisi aloittaa perinteistä unilääkitystä (BZD).

Tulevaisuuden unilääkkeet ovat lupaavia. Tällä hetkellä Suomessa tutkitaan muun muassa Tasipimidii-nia ja markkinoille on tulossa uuden sukupolven DORA eli Dual Orexin Receptor Antagonist.

Hyvän unen ja terveen elämän 3+2 elementtiä

UNI

(Riittävä ja riittävän hyvälaatuinen)

- Aivojen toiminta (muisti, oppiminen, toimintakyky)
- Energiatasapainon säätely, vastustuskyky
- Homeostaasi, elämän ylläpito
- Unihäiriöt → elämän tasapaino häiriintyy

LIIKUNTA

- Tuki- ja liikuntaelimestö
- Verenkierto, energian kulutus

RAVITSEMUS

- Nestetasapaino
- Energian saanti
- Liika energia → lihavuus

SOSIAALINEN ELÄMÄ

- Ystävät ja perhe

OPTIMISMI

Pitkäkestoisen univajeen haittoja

- Väsymys, uupumus, ärtymys, keskittymisvaikeudet, pinna ei pidä
- Depressio
- Keskivartalolihavuus
- Sokeriaineenvaihdunnan häiriöt (tyypin 2 diabetes, metabolinen oireyhtymä)
- Valtimoiden sisäseinämän tulehdusreaktiot (sytokininen nousu)
- Verenpaineen kohoaminen, verenpainetauti (sydäninfarkti, aivoinfarkti)
- Neurodegeneratiiviset sairaudet (Alzheimerin tauti, Parkinsonin tauti)

Syy univajeeseen voi olla liian vähäinen nukkuminen, unettomuushäiriö, uniapnea tai muu unihäiriö.

Kuulijakysymykset

Sinivalon vaikutus uneen - tarua vai totta?

Jos on paljon sinistä valoa, se voi jarruttaa melatoniinin tuottoa ja aiheuttaa unettomuutta. Siksi on hyvä muuttaa valo kellertäväksi jos katsoo illalla vaikka pädiä tai elokuvaa. Potilas voi ostaa keltaiset sini-valosuodatinvalot, joita pitää sitten silmien edessä. Mutta yhtälailla jos



katsoo jotain jännittävää elokuvaa, se voi huonontaa unta. Sinistä valoa enemmän nukahtamista vaikeuttaa ja unta huonontaa se, jos käyttää aivojaan yöllä esimerkiksi töihin ja sähköposteihin vastaamiseen. Sitä ei siis missään nimessä kannata tehdä.

Miten yleistä on kuunkier- ron vaikutus uneen ja unet- tomuuteen?

Tämä on mielenkiintoinen kysymys ja tätä kysytään paljon. Yhdessä sveitsiläisessä tutkimuksessa nähtiin yhteyttä kuunkierrolla niin, että täyden kuun aikana nukuttiin huonommin. Suurimmassa osassa tutkimuksia ei olla kuitenkaan saatu selkeää tilastollista yhteyttä. Tähän liittyen hyvin mielenkiintoista ja jopa tärkeämpi asia saattaakin olla kuunkierro sijaan auringonkierto ja esimerkiksi aurinkomyrskyjen kierto.

Miten paljon Parkinsonin taudin ja Alzheimerin taudin riski vähenee kun uniapneaa hoidetaan?

Hyvä kysymys! Tätä on paljon tutkittu mutta vielä ei ole pitkäaikaisia seurantatutkimuksia hirveän paljon olemassa. Jos on merkittävä uniapnea, johon liittyy merkittävät happikylläisyyden laskut niin on todettu, että muun muassa muisti voi parantua ja hyvin todennäköisesti myös glymfaattinen flow paranee ja sitä myötä oletuksena on se, että Alzheimerin taudin ja Parkinsonin taudin kehittymisen riski vähenee. Tai jos muisti on jo huonontunut niin muisti saattaisi jopa hieman parantua. Tutkimuksia tarvitaan vielä huomattavasti lisää, mutta iäkkään kannattaa ehdottomasti selvittää onko uniapnea ja miettiä tulisiko sitä sitten hoitaa. Mutta korostan tässä, että yli 65-vuotiaista jokaisella on vähintään lievä uniapnea ja jos mennään yli 70-vuotiaisiin niin keskivaikean tai vaikean uniapnean esiintyminen on hyvin tavallista.

Kuulijapalautteet

Huimaus- ja Meniere-Akatemian uni-luennolle antoi kiitettävän arvostuksen vastaajista 95 %.

”Ihan huikea ja napakka tietopaketti unesta! Kiitos kun järjestätte kovan luokan asiantuntijoita luennoimaan!”

”Yleistietoa, jota ei tavallisilla vastaanotoilla voi saada”

”Sain paljon uutta tietoa unen merkityksestä sairauden hoidossa. Olen juuri aloittanut CPAP-laitteen käytön ja tähänkin liittyen saamani tieto oli hyödyllistä. Luennoitsija on alansa huippuja. Selkeäsanainen ja asiansa osaava, Oli hienoa, että Meniere-Akatemia käyttää tällaisia osaajia.”



Markku Partinen

Professori, unilääketieteen
erikoislääkäri NOSMAC
Suomen neuropsykiatrinen yhdistys
ry:n puheenjohtaja
Unettomuus, Käypä hoito -työryhmän
puheenjohtaja
Luennoi otsikon mukaisesti unet-
tomuuden hoidosta Huimaus- ja
Meniere-Akatemiassa keskiviikkona
2.10.2024



Huimausta sairastavalla kävely voi olla aika ajoin huteraa. Keräsimme vinkit, joilla vähennät kaatumisen riskiä liukkaan kelin aikana. Omilla valinnoilla ja ennakkoinnilla pääsee jo pitkälle.

Suomen Punaisen Ristin mukaan joka kolmas suomalainen liukastuu talven aikana ainakin kerran. Omaa riskiä liukastumiseen voi kuitenkin pienentää jo pienillä teoilla. Kun keskittyy kävelemiseen, ennakoi ja varustautuu oikein niin riski pienenee. SPR:n Pysy pystyssä -kampanja viestii turvallisuudesta talvijalankulusta.

7 vinkkiä liukastumisen ehkäisemiseksi

1. Valitse kengät kelin mukaan
Liukastuminen johtuu ensisijaisesti liian vähäisestä pidosta jalan ja alustan välillä. Kenkien valinnalla on vaikutusta pystyssä pysymiseen. Kiinnitä kenkien valinnassa ja uusien talvikenkien hankkiessa erityistä huomiota kantaan, pohjamateriaaliin ja pohjan kuviointiin. Hyvissä

liukkaan kelin kengissä on matala ja leveä kanta, jonka takareuna on viisto ja kuvioitu. Valitse kengät reittisi liukkaimman kohdan mukaan, vaikka piipahtaisit vain postilaatikon tai parkkipaikalle.

2. Käytä liukuesteitä

Liukuesteet ehkäisevät liukastumista tehokkaasti. Erityisen liukkailla, kuten vetisen jäisillä jalkakäytävillä liikuttaessa, kannattaa kengän päälle pujottaa liukuesteet. Liukuesteiden tulee olla tyyppitarkastettuja ja sertifioituja tuotteita, mistä on osoituksena CE-merkintä.

Liukuesteitä hankittaessa kannattaa kauppaan ottaa mukaan ne jalkineet, joiden kanssa esteitä on pääasiallisesti tarkoitus käyttää.

Valitse liukuesteet, jotka pysyvät tukevasti paikallaan, eivät rajoita liikaa liikkumista ja, jotka voit tarvittaessa riisua tai ottaa pois käytöstä

vaivattomasti, sillä sileillä ja kovilla alustoilla, kuten kivilattoilla, kävellessä liukuesteet voivat jopa lisätä tapaturmariskiä.

Parhaimman pidon antavat mallit, jotka peittävät koko kengän pohjan alueen. Liukuesteiden lisäksi voit valita liukkaille keleille myös nastakengät. Myös kävelysauvat ja -kepit sekä potkukelkka ovat käteviä apuvälineitä liukkaalla kelillä.

3. Varaa aikaa matkoihin

Kiire on syynä joka kuudenteen liukastumiseen, joten liukkailla keleillä ei kannata kiirehtiä. Varmista etukäteen, onko jalankulkusää liukas ja varaa aikaa silloin enemmän. Mieti, mikä on turvallisin reitti? Mitkä tiet aurataan ja hiekoitetaan yleensä ensin?

Kiire johtuu yleensä asioiden jättämisestä viime tippaan. Kiire vaikeuttaa ennakkointia, varautumista ja etukäteissuunnittelua, jotka ovat kaikki



Verkossa osoitteessa
<https://www.kotitapaturma.fi/pysy-pystyssä>
voit tehdä Pysy pystyssä -testin.

tärkeitä liukastumisen ehkäisyssä. Omalla kotipihalla sekä työpaikan parkkialueella tapahtuu useimmat liukastumistapaturmat. Jos keli on liukas, varaa aikaa matkantekoon enemmän kuin yleensä ja liiku harkiten.

4. Tarkista jalankulkusää

Jalankulkijalle erityisen vaarallinen keli on silloin, kun jään päällä on vettä tai lunta.

Erittäin liukasta voi tulla myös, kun suojalunta sataa runsaasti ja lämpötila on nollan ja pikku pakkasen välillä alueilla, joissa kulkijoita on paljon. Tällöin väylät ovat myös usein epätasaisia, mikä lisää liukastumisvaaraa. Myös suojateiden kohdat ja muut alustaltaan erilaiset alueet voivat olla yllättävän liukkaista ajourien kohdista.

Ilmatieteen laitos antaa varoituksia jalankulkusäästä. Tarkista varoitukset ennen ulos lähtemistä ja varaudu sen mukaan. Älä aliarvioi liukkaan kelin vaikutusta kaatumisriskin monikymmenkertaisuuteen.

5. Anna palautetta kunnossapidosta

Pihojen ja katujen lumien auraus, hiekoitus sekä valaistus ovat keskeisiä turvallisuustekijöitä talvikeleillä. Jos näissä on puutteita asuintalosi piha-alueilla, anna palautetta huoltoyhtiölle. Jos asut omakotitalossa, vastaat itse pihasi ja katuosuutesi turvallisuudesta ja talvikunnossapidosta.

Vastuu katujen kunnossapidosta ja tievalaistuksesta vaihtelee eri kunnissa. Käy katsomassa oman kuntasi kotisivuilta, mihin tahoon sinun kannattaa olla yhteydessä katujen kunnossapidon ja tievalaistuksen puutteista. Esteettömyys on ympäri vuoden tärkeää, mutta erityisesti talvella. Apuvälineillä, kuten esimerkiksi kynärsauvoilla, rollaattoreilla tai pyörätuolilla liikkuvien on voitava kulkea myös talvella turvallisesti.

6. Huolehdi kunnostasi ja vireystilastasi

Hyvä yleiskunto, lihasvoima ja tasa-

paino auttavat pystyssä pysymiseen kaiken ikäisillä.

Tehokkain yksittäinen kaatumisia ehkäisevä toimenpide on liikunta, joka parantaa liikkumis- ja toimintakykyä. Erityisesti tasapainon harjoittamisen on todettu vähentävän kaatumistapaturmia.

Väsyneenä ja alivireisinä tarkkaavaisuus heikkenee ja siten myös liukastumisalttius kasvaa.

Omalla toiminnalla voit estää liukastumisia ja kaatumisesta aiheutuvia tapaturmia. Liukastumisen ehkäisyä on siis myös se, että pidät huolta itsestäsi, syöt terveellisesti ja nuket riittävästi.

7. Keskity kävelemiseen

Tarkkaamattomuus oli syynä lähes 11 %:lla liukastuneista. Tarkkaamattomuus voi liittyä puhelimen käyttöön tai huomio voi olla kiinnittyneenä johonkin muuhun. Jos kävellessään joutuu käyttämään esimerkiksi puhelimen karttasovellusta, kannattaa pysähtyä hetkeksi ja tarkistaa suunta rauhassa. Liukkailla keleillä on syytä keskittyä kävelemiseen, jotta osaa huomata sekä varoa hiekoittamattomia, epätasaisia ja liukkaista kohtia. Keskity siis kävelemiseen talvikeleillä. Ja kun käytät puhelinta, pysähdy hetkeksi.

Vinkkien lähde: Pysy pystyssä -kampanja

Tiesitkö...?

35 % suomalaisista kertoi liukastuneensa vähintään kerran talven 2020–2021 aikana (LVM 2022).

44 % ilmoitti varautuvansa liukkaisiin keleihin käyttämällä talvikenkiä liukuesteillä (LVM 2022).

36 % liukastuneista kulkee liukastumisen seurauksena liukkaalla kelillä nykyisin varovaisemmin

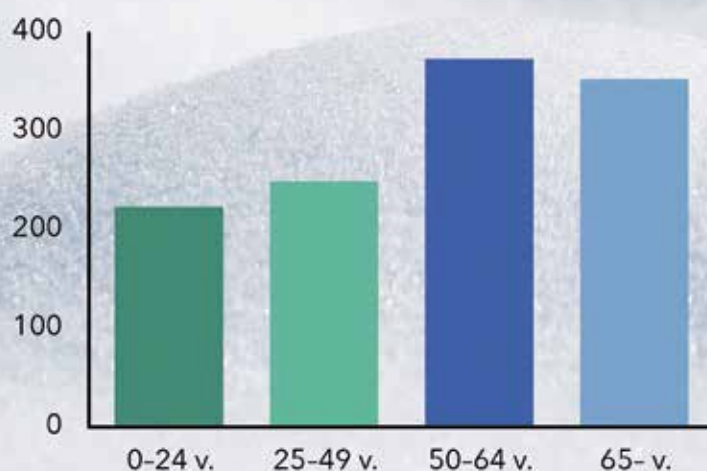
22 % liukastuneista aikoo käyttää liukuestekenkiä tai pitävimpiä talvikenkiä

8 % liukastuneista on joutunut hakeutumaan terveydenhoitoon.

Lähde: Pysy pystyssä -kampanja

Erikoissairaanhoidon käynnit liukastumisen vuoksi

(keskiarvo 2020–2022 / 100 000 henkilöä)



Lähde: THL

Huimaus- ja Meniere-toiminnan 35-vu

Tässä kuvamuistoja ja tunnelmia juhlasta Sofia seurakuntakeskuksessa lauantaina 5.10.2024.

Kuvat Juha Rätty



Liiton puheenjohtaja Heikki Martikainen onnitteli Juhani Autiota kultaista ansiomerkillä. Juhani sai ansiomerkin toimimisestaan Pohjois-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen hallituksessa ja varapuheenjohtajana sekä liiton hallituksessa vuosina 2014-2017.



Sisko Partanen sai pronssisen ansiomerkin hoitaessaan toiminnantarkastajan sekä kahvituksen hoitajan tehtäviä.



Juha Rätty palkittiin kultaista ansiomerkillä 12 vuoden urastaan järjestöme valokuvaajana ja teknisten pulmien ratkaisijana.



Pohteen Oys:n Kuulokeskuksesta tervehdyssanat juhlaan toivottava lääkäri Jaakko Laitakari.

otisjuhlää kuvina!



Satakunnan Huimaus- ja Meniere-yhdistyksestä juhlaan saapui puheenjohtaja Pirkko-Leena Saari, joka palkittiin vapaaehtoistyöstään pronssisella ansiomerkillä.



Oulun kaupungin edustajana juhlaa viettämässä oli Oulun kaupunginvaltuuston varapuheenjohtaja ja työterveyshuollon erikoislääkäri Saija Hyvönen.



Hämeen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksestä juhlatuomisia Nina Kallungille ojensi vapaaehtoinen jäsenrekisterinhoitajamme Silja Satama ja puheenjohtaja Raija Linna, joka on myös liiton aiempi puheenjohtaja ja liiton kunniajäsen.



Tuovi Kiviniemi-Partanen kertoi tarinoita vuosien varrelta. Tuovi sai juhlassa kutsun Pohjois-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen kunniajäseneksi yhdistyksen puheenjohtajan tehtävästä. Tuovi on toiminut myös liiton varapuheenjohtajana sekä taloudenhoitajana vuosina 2012-2017.



Kirjoitustulkkeina juhlassa toimivat Tanja Roivainen ja Mirva Kittilä.



Pakina: Vinttikirjurin mietteitä

Sitä kuuluu, mitä kuuluu

Yrittää tässä nyt nöyränä olla ja kiitollisena kun on saanut muuttaman viikon olla ihan paikallaan pysyvässä maailmassa. Ei ole karuselli kieppunut, hiukan vaan hämärissä heittäytyä. Jäljellä Meniere-haittana näinä päivinä on vaan huono kuulo.

Kuuloyhdistyksen palaverissa ei kuulo parane mutta ahdistus helpottaa. Niissä on helppoa kuunnella kun induktiosilmukka on viriteltynä. Niin risanen on reppu mutta ei lannistu heppu vaikka elossani mukana on masennusta, Groverin tautia eli soluhäiriötä selkänahkassa, Friedrichin tautia hermoradoissa ja kumpurajalka entistä väärinpänä kävelyä vähän haittaamassa. Mutta muuten menee hyvin kun saa rivitalossa asua ja naapureiden koiratkin ovat morjestuskavereita.

Kirjoittelen melko paljon. Toisista jopa maksetaan. Mutta näitä höpinöitä kirjoittelen kohtalokavereille mieluusti talkoohengellä kun muut tekevät paljon enemmän. Ylevänä ajatuksenani on onnistua hiukan huojentamaan toisten menieerik-

kojen mieltä ja antaa uskoa helpompaan eloon.

Omaa kuuloa oli jäljellä 20 prosenttia mutta hyvillä kojeilla, kaukassa riippuvalla kaukosäädin-kännykänkuunteluapulaiteella, siis semmoisella kravatistakin käyvällä induktiosilmukalla tässä mennään. Hyvä peli. Itse maksoin. Kojet sain sairaanhoitopiiristä lainaksi. Ei mun tarvitse niitä silti palauttaa ennen kuin viiden vuoden välein. Jos itse hukkaan tai hajotan niin pitää maksaa hiukan välirahaa. Mutta kuulemisessa on tietysti silti sen verran ongelmaa, että tunteetkin mukaan peliin edelleen tulee ja vahvasti. Mulla on silmissä ja korvissa semmoinen yhteys, että jos satun kuulemaan kaunista musiikkia melko hyvin, niin silmät kostuvat.

Taas on joulukin tulossa ja laulut soi. Soi myös hyvä musiikki ja ajoittain kuulen sen selvästi. Markettien joulumusiikkia en välitä kuunnellakaan. Niissä muutenkin myös kojekuuloni vaihtelee kai kaikenmoisten kylmälaitteiden sähköisistä häiriöistä. Mutta pienemmissä tilaisuuksissa kun kuulen vaikkapa viulunsoittoa, niin jopas on herkkänä vinttikirjuri. Jo muutamana jouluna joulun alkaneeksi on minulle soittanut erään

tuttavaperheen tytär huilullaan. Hyvin lähellä enkeliä on tämä nuori neiti ollut, kun olen saanut kuulla Sylvian joululaulun.

Lisäksi kuuntelen itse taulutietokoneestani muutaman tutuimman joululaulun ja pääsen niillä tunnelmaan paremmin kuin millään. ”Tuikkikaa oi joulun tähtöset”, ”Sydämeeni joulun teen” ja ”Konstan joululaulu” ovat ne, joita kyynelittä en kuunnella voi. Hiukan epäilen, että näiden laulujen tekijöitä on ihan ylhäältä asti vähän ohjailtu.

Jokainen puhuu äänellään mutta pidän parhaimpina kavereinani sellaisia, joiden puheen kuulen paremmin. Miesten matalat äänet ovat vaikeimpia mutta erällä on äänensä selkeyttä niin, että kuulen niitäkin hyvin. Naisäänet kuulen paljon paremmin ja ilolla heidän kanssaan keskustelen, eikä vaimokaan tykkää pahaa. Sitten on kännykänkäyttäjät. Aina ei se ainut vika ole Meniere ihmisessäkään. Jos vastapuolella on huono kännykkä tai hän tekee vaikka remonttia siinä samalla kännykkä milloin milläkin suunnalla suustaan, niin kyllä häiriöitä on.

Oikein jos toiveiden mukaisen puhujan itseään vastapäätä istumaan saisi toivoa, niin se olisi kirkasääninen, ilmeikäs, luonnonhuulillaan puhuva naisihminen. Puheenaiheiden ei niin väliä ole kun pelkkä kuuleminen on mulle nautinto. Tietysti mukavimmilta sanoilta kuulostaa nykyään sanat: kahville, syömään ja saisko olla lisää vähäsuolaista savukalaa, vinttikirjuri O. Peltonen

Pidä huolta faskioista!

Hämeen Huimaus- ja Meniere-yhdistys kokoon-tui kuuntelemaan MyFaskia-terapeutti Matti Kettusen faskialuentoa syyskuun alussa. Saimme aino annoksen tietoa luennon aikana.

”Mitähän luento pitää sisällään? Itse en ollut edes kuullut koskaan faskiasta, vaikka kolotusta on ollut, ikävä kyllä”, tuumasi yhdistyksen puheenjohtaja ennen tapaamista.

Faskialla tarkoitetaan sidekudosverkostoa, joka ympäröi lihaksia, luita ja sisäelimiä yhdistäen koko kehon kaikki eri osat toisiinsa. Huonosti toimiva faskia, eli sidekudos, voi aiheuttaa lihaskireyksiä, päänsärkyä ja migreeniä ja olkapääkipua. Vaivana voi esiintyä jopa virtsankarkailua.

Faskia on kerroksellista. Mielikuvena voi käyttää kakkua, joka on eri kerroksistaan sulautuneena toisiinsa. Niitä on sekä pinnallisia että syviä faskioita. Pinnallinen faskia on pinta-alaltaan vähintään yhtä suuri kuin iho ja siinä sijaitsee ihonalainen rasvakudos. Syvä faskia kiinnittyy muun muassa luukalvoon, jänteiden ympäruskudoksiin sekä hermo- ja verisuonirakenteisiin.

Syvä faskia rakentuu kolmesta erillisestä kerroksesta, joiden välissä on löyhää sidekudosta. Löyhä sidekudos toimii kosteuttajana ja mahdollistaa niiden välisen liikkeen. Rakenteellisesti se on ohuempaa ja kolmikerroksellista (0,15-0,2 mm) ja siinä on runsaasti elastinisiä aineita. Myös epimysiaalinen on syvää faskiaa.



Faskian hoitaminen

- Hoidot voidaan kohdentaa pinnalliseen tai syvään faskiaan ja lihasten sidekudosrakenteisiin
- Toteutetaan sormilla, kynävarrella, rystysillä tai välineillä
- Asiakkaan hengitystä tai aktiivisia liikkeitä voidaan käyttää apuna
- Manuaaliset taidot (sormien tuntoherkkyys) ja asiakkaan kuuntelu määrittelevät sen, mitä tekniikkaa ja työkaluvalikoimaa terapeutti käyttää
- Kohti kivuttomuutta ja toimivampaa kehoa

Lähde: Faskia- terapian ja liikkeen näkökulmasta, Tuulia Luomala, Mika Pihlman, VK – kustannus, 2016 Lahti



Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2025
T. Hämeen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen
hallitus

”Kun mua alkoi huipata”



Mika Tuominen viihdytti kuulijoita omalla monipolvisella Meniere-tarinallaan.

Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen syyskuisessa vertaistuki-illassa Turussa kuultiin yhdistyksen jäsenen Mika Tuomisen Meniere-tarina. Tuominen kertoi kahvittelun lomassa II kuulijalle ”Kun mua alkoi huipata”.

Kaikkia nauratti Mikan kertoessa aluksi, että hänelle tuli ”identiteettikriisi”, kun lääkäri kertoi, että hänellä on nuorten naisten tauti, Meniere. Yhdessä vähän kummasteelimme, että onko todella niin. Meitä oli monen ikäisiä ja eri sukupuolta olevia paikalla, emmekä olleet ennen kuulleet Menieren taudin olevan erityisesti nuorten naisten sairaus. Mika kertoi värikkäästi oman monipolvisen tarinansa, jossa kuvaili olevan vielä paljon kirjoittamattomia lehtiä. Mika korosti esityksessään sairastuneen lähipiirin tuen tärkeyttä. Ilman vaimonsa ja muun perheen tukea hän ei itse olisi selvinnyt.

Esitys synnytti vilkasta keskustelua. Niin Mikalla kuin monella muullakin oli ollut pitkään epävarmuutta diagnoosin saamisessa. Onko Menieren tauti vai onko jotain muuta? Osalla kuulijoista oli huimausoireita, jota ei ollut määritetty ainakaan vielä Menieren taudiksi. Mielenkiintoista oli myös esille tullut mahdollisuus borrelioosin ja Menieren taudin tai Menieren taudin kaltaisten oireiden yhteydestä. Tästä haluaisimme tietää lisää.

Illassa vaihdettiin tietysti myös tietoja ja kokemuksia erilaisista oireista, stressin vaikutuksesta, kuulolaitteista, lääkkeistä ja hyvistä kikka kolmosista kohtausten iskiesä. Tilaisuus oli kokonaisuudessaan hyvin lämminhenkinen ja vertaistukea saatiin kaikilta kaikille! Hyvillä mielin lähdimme kotimatalle lämpimään syysiltan.

Hälyssä kuuleminen on kehittynyt uuden tekniikan myötä

Teksti ja kuvat Anne Mikkola

Meille useimmille sisäkorvaperäisen huimaustaudin kylkiäisenä tulee myös kuulonalenema, johon saamme apua kuulontutkijoilta. Lokakuuisessa tapahtumassamme aiheena oli kuulo, kuulontutkimus ja kuulolaitteet. Kuulontutkija ja sairaanhoitaja Maisa Matti Kuulemisen erikoisliike Kuulomatti Oy:stä kertasi meille korvan anatomiaa, kertoi, mitä kuulontutkimuksessa tehdään ja minkälaisia kuulolaitteita on saatavilla. Osallistujat olivat aktiivisia kysymyksillään ja omakohtaisilla havainnoillaan. Maisa Matin mukaan korvakäytävään voi tulla jokin este, esimerkiksi vahatulppa, joka aiheuttaa sen, ettei kuulla hyvin. Silloin voi käyttää korvatopseja mutta niillä ei mielellään

kaivella korvakäytäviä, ettei puhkais-taisi tärykalvoa. Vahingossa voi vaikka horjahtaa ja vanupuikko menee liian syvälle aiheuttaen vahinkoa. Eli ei kynnärpäätä pienempää korviin! Kun mennään puhdistuttamaan korvia, on hyvä pistää korviin jo ennakoon öljyä, että vaha vähän pehmenee ja korva on helpompi puhdistaa. Korvia ei kannata tutkia, jos korvat eivät ole puhtaat.

Merkkejä korvavaurion oireista ja/tai kuulonalenemasta voivat olla esimerkiksi se, ettei kuulla enää hyvin hälyssä, tunnetaan, että korvat soivat, korvat tuntuvat tukkoisilta tai televisio pitää laittaa kovemmalle. Välttämättä huonokuuloisen ei huomaakaan, ettei kuule enää hyvin, koska kuulo



heikkenee vähän kerrallaan. Silloin vetäydytään sosiaalisista tilanteista, ei halua lähteä tilaisuuksiin, kun ei kuule hyvin. Kuulonalenema aiheuttaa elämänlaadun heikkenemistä, voi tulla yksinäisyyttä, ahdistusta ja masennusta. Ihminen vetäytyy keskusteluista, kun ei tiedä mistä toiset puhuu.

On tärkeää, että kuullaan ympäröivät äänet jo turvallisuudenkin takia. On myös tärkeää alkaa käyttää kuulolaitteita, jos on kuulonalenema, koska se alkaa vaikuttaa jo muistiinkin. Kuulo- ja muistialue sijaitsevat aivoissa lähekkäin. Kun saa takaisin äänialueita, se aktivoi kuuloa. Jos menee muistites- tiin ja on huono kuulo, ei kuulekaan, mitä testissä kysytään. Tämä antaa vääristynyttä tulosta. Tietyt vokaalit ja konsonantit tippuvat kuuloalueelta. Osalla Menieren tautia sairastavista voi olla haastavaa saada kuulolaite ”toimimaan” halutulla tavalla, koska taudin aikana kuulo vaihtelee. Kuulontutkijan luona kuulolaite säädetään, mutta myös osaan puhelmiin saadaan sovelluksia, joissa itse pystyy säätämään omalle korvalle sopivia taajuuksia. Ilahduttavaa on, kun puhelut saadaan suoraan korvalaitteisiin. Esimerkiksi Doro-puhelimissa on tämänkaltaisia ominaisuuksia.

Oikein huollettu kuulolaite toimii moitteetta

Kuulolaitteen pitää olla sellainen, jota osaa käyttää ja, jota pitää mukavana. Laitetyyppejä on paljon erilaisia, korvakäytävien ja mieltymysten mukaan. Uuden tekniikan kojeet ovat pitkälti ladattavia. Laturikotelot ovat itsessään ladattavia, mikä helpottaa niiden käyttöä esimerkiksi kesämökillä tai muualla, missä ei ole virtalähdettä aina saatavilla.

Kuulolaitteita pitää muistaa myös huoltaa vähintään kahden kuukauden välein. Useamminkin jos vaikkua erittyä runsaasti, sillä suodattimet menevät tukkoon. Laitteissa, joissa on vaihdettavat letkut, ne letkut jäykistyvät sekä rikkovat laitetta eivätkä kuljeta ääntä hyvin. Ikäihmisillä tai jäykkäsormisilla olisi hyvä olla omainen tai ystävä mukana, joka myös



opettelisi kojeen huollon. Laitteisiin tarkoitettulla puhdistussuihkeilla kostutetulla paperilla voi myöskin korvakappaleita puhdistaa niihin kertyneestä vahasta yms. liasta kerran viikossa. Suodattimet myös hyvä vaihtaa ajoittain. Oikein huollettu laite toimii moitteettomasti.

Hälyssä kuuleminen on haastavinta. Korvalaitteita tuskin voidaan koskaan kehittää niin hyvin, että esimerkiksi ravintolapöydässä kuulee kaikkien seuralaisten puhetta. Tähän ongelmaan tekoälyä on opetettu toistamaan kuuloa: ”tuolta tulee hälyä: älä toista sitä, vieruskaverilta tulee puhetta: toista se”. Maisa Matti oli ollut juuri koulutuspäivillä ja oli itsekin hämmästynyt miten hyvin se toimi. Ko. laitteet ovat lanseerattu juuri Euroopassakin, ovat aivan uutta tekniikkaa.

Hyvä kuulontutkimus on kaiken perusta

Hyvä kuulontutkimus on hyvän kuulokoesovituksen perusta. Kuulontutkimuksen jälkeen mietitään, mitkä ovat henkilön tarpeet ja mitä hän haluaa. Eri olosuhteet ja vaatimustasot (esimerkiksi työssäkäyvät vs. kotona

olevat) tarvitsevat eri tasoiset kuulokojeet. Myös ääniyliherkkyydelle on omia kuulokojeita. On kuulon- suojausta ja kuulon parantamista. Kuulokojeet säädetään potilaan kuulokäyrän mukaan. Pitää muistaa, etteivät kuulokojeet täysin palauta kuuloa normaaliksi. Läheisten pitää muistaa, että kuulokojeen käyttäjä voi edelleen tarvita sitä, että näkee mitä puhutaan. Että puhutaan edestäpäin. Kuulolaitteille on myös lisälaitteita esimerkiksi television kuunteluun, ovikellon äänen lisävahvistuksiin ja mikrofoneja eri tilanteisiin.

Uusiin kojeisiin pitää tottua pitkänkin huonokuuloisuuden jälkeen. Kun menee käymään kontrollikäynnille, kuulontutkijalle pitää kertoa, mitkä äänet kuulostavat liian äänekkäiltä tms. Laitteita voidaan säätää sellaisiksi, että niitä voidaan ja tykkää käyttää, ettei ne jäisi piironginlaattikoon. Kuulolaitteita pitää käyttää vähintään kuusi tuntia vuorokaudessa, jotta aivot tottuu. Äänimaailmassa on erilaisia ääniä, joita pitää antaa aivoille. Näin aktivoidaan kuuloaluetta, saadaan takaisin menetettyjä ääniä. Yöksi on hyvä ottaa kuulokojeet pois, jotta korvatkin saavat levätä, painaahan ne korvaakin.

Tarvitsetko kuulolaitteen?

Kun on tarvetta kuulolaitteelle, voi mennä yksityiselle kuulontutkijalle, terveyskeskukseen tai korvalääkäriille, joka lähettää kuulontutkijalle. Harvoin kuulo paranee. On hyvä tarttua kuulon parantamiseen ajoissa.

Loppulan ruskaretki

Syyskuisena sunnuntaina vietimme vertaistuen merkeissä Pohjois-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen ruskaretkiä Sanginjoen luonnonsuojelualueen luontokeskus Loppulassa, entisessä metsänvartijan talossa. Aluksi artenomi Johanna Riepulan pitämässä palmikkomattopajassa hyödynnettiin ylijäämätekstiilejä helpolla tavalla ja tuloksena oli tekijän innostuksen mukaan joko pannu- tai istuinalusta tai vaikkapa pikku matto. Tekemistä sai jatkaa myös kotona, ohjeet ja materiaalin sai mukaan.

Keittolounaan jälkeen Naturestin Rita Porkka johdatti meitä Loppulan juuri avatulla uudella esteettömällä vajaan kilometrin pituisella ulkoilureitillä, joka kulki pitkin kaunista joenvarsimaisemaa.





BALANSSI

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

Näin Balanssi-lehti ilmestyy 2025

Nro 1/2025 - kevätlehti

Ilmestyy vk 9

Aineistot viimeistään 4.2.2025

Nro 2/2025 - kesälehti

Ilmestyy vk 22

Aineistot viimeistään 6.5.2025

Nro 3/2025 - syyslehti

Ilmestyy vk 36

Aineistot viimeistään 12.8.2025

Nro 4/2025 - joululehti

Ilmestyy vk 47

Aineistot viimeistään 28.10.2025

Leikkaa talteen!



Toiminta vilkasta maakunnassa ja vertaistukityössä

Satakunnan Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen syksyn 2024 toiminta on ollut vilkasta. Yhdistys aloitti syyskauden toimintansa esittelyllä Kokemäellä järjestetyillä hyvinvointimessuilla ja ensimmäisessä vertaistukitapaamisen vieraana oli MIELI Satakunnan mielenterveys ry:n projektipäällikkö Eveliina Ranki.

Kokemäen kaupungin järjestämä ikäihmisille suunnattu hyvinvointitapahtuma keräsi runsaasti näytteilleasettajia ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneita messuvieraita. Satakunnan Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen edustajat esittelivät toimintaansa ja yhdistyksen tarjoamia palveluita. Tilaisuus oli myös osana yhdistyksen jäsenhankintaa ja yhteistoimintaa muiden yhdistysten ja Satakunnan hyvinvointialueen edustajien kanssa. Messujen pääpuhujana oli tohtori Tapani Kiminkinen.

MIELI Satakunnan mielenterveys ry:n projektipäällikkö Eveliina Ranki kertoi vertaistaapamisessamme yhdistyksen toiminnasta ja mielenterveyden ylläpidosta ja hoidosta.

WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Eveliina Ranki kannusti ylläpitämään ihmissuhteita, koska ihmisellä on luontainen tarve kuu-

lua joukkoon, tuntea itsensä merkitykselliseksi, tarve tulla kuulluksi. Suhde omaan itseensä on tärkeää, jotta voidaan ylläpitää ja vahvistaa hyvää itsetuntoa. Tunteet kuuluvat elämään, ne ovat voimavara ja rikkaus. Näin hän kannusti yhdistystä jatkamaan säännöllisten vertaistukiryhmien tapaamisia.



Satakunnan Huimaus- ja Meniereyhdistys ry:n toiminnasta kertoivat Pirkko-Leena Saari (vas), Eija Siitari ja Anja Holmi.



Projektipäällikkö Eveliina Ranki piti mielenkiintoisen ja ajatuksia herättävät alustuksen, jonka jälkeen syntyi vilkas keskustelu suomalaisten asenteista mielen hyvinvointiin kohtaan.

Neuropsykologiset toiminnot ja työkyky Ménièreen taudissa

Aihetta käsitellään laajemmin Huimaus- ja Meniere-Akatemiassa toukokuussa 2025.

Ménièreen tauti aiheuttaa kohtauksellisia kuulon ja tasapainon häiriöitä: kiertohuimausta, lievää-keskivaikeaa kuulonalenemaa, tinnitusta ja täyteläisyyden tunteita korvassa. Oireet vaihtelevat ja tautia on luokiteltu eri alatyyppeihin sairauden taustan ja keskeisten oireiden mukaan. Fyysisten oireiden lisäksi potilailla voi esiintyä psyykkisiä ja kognitiivisia oireita. Taudin vaikutus kognitioon ja sen myötä työkykyyn on jäänyt vähäiselle huomiolle, vaikka sairaus puhkeakin yleensä työikäisillä.

Neuropsykologisia toimintoja ovat kognitio, tunnesäätely ja käyttäytyminen sekä näiden väliset suhteet. Kognitiivisia toimintoja ovat puolestaan havainnointi, ajattelu, kieli, muisti, oppiminen ja tarkkaavuus. Ménièreen tauti voi vaikuttaa neuropsykologisiin toimintoihin joko suoraan tasapainoelimen ja aivojen yhteyksien kautta, tai fyysisten oireiden, kuten kuulonaleneman tai tunnesäätelyn kautta.

Tautiin liittyvä kuulonalenema ja sen vaihtelevuus aiheuttavat kuuntelun pinnistelystä johtuvaa väsymystä. Kuulonalenema on myös yksi merkittävimpiä muistisairauksien riskitekijöitä – etenkin jos kuuloa ei kuntouteta. Kuulonalenemaan liittyvät kommunikaatiovaikeudet ja pelko pyörittävästä tai keinuttavasta huimauskohtauksesta voivat hankaloittaa esimerkiksi työyhteisöön osallistumista ja saada taudista kärsivän jäämään herkemmin kotiin kuin lähtemään kodin ulkopuolisiin tilanteisiin. Sosiaalisista tilanteista eristäytyminen ja osallisuuden haasteet voivat puolestaan lisätä henkistä kuormitusta.

Sairauden yhtäkkiset, voimakkaat kohtaukset voivat aiheuttaa stressiä, ahdistuneisuutta, masennusta ja unettomuutta sekä heikentää elämänlaatua. Oireet voivat tehdä jokapäiväisistä asioista, kuten kodin

askareista tai sosiaalista tilanteista haastavia. Usealla todetaan myös masennusta, mikä voi osaltaan vaikuttaa osallisuuteen ja kognitiivisiin toimintoihin heikentävästi.

Tasapainoelimen sairauksissa on havaittu kognitiivisten toimintojen häiriöitä, etenkin avaruudellisessa hahmottamisessa, muistissa, tarkkaavuudessa ja toiminnanohjauksessa. Kyselytutkimuksissa Ménièreen taudin potilaat ovat tuoneet terveitä verrokkeja useammin esiin kognitiivisia haasteita. Neuropsykologisissa tutkimuksissa potilaat ovat suoriutuneet verrokkeja heikommin tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen sekä muistitoimintojen osa-alueilla. Täten potilailla saattaa olla hankaluuksia esimerkiksi tarkkuutta ja keskittymistä sekä suunnitelmallisuutta ja uusia toimintamalleja edellyttävissä tehtävissä sekä uuden oppimisessa

ja sen muistamisessa. Kaikissa tutkimuksissa eroja ei ole löytynyt eikä objektiivisista, psykologin arviointitehtävin havaittavista kognition muutoksista ole tällä hetkellä selvää yhteistä näkemystä.

Kognitiiviset vaikeudet ja psyykkiset reaktiot voivat fyysisten oireiden ohella vaikeuttaa arjen toimintakykyä ja alentaa potilaan työkykyä. Tarvittaessa potilaan työkykyä tulee arvioida ja tukea moniammatillisesti sekä räätälöidä työnkuvaa. Kuntoutuksen tavoitteena on tukea potilasta ymmärtämään ja oppimaan oman sairautensa luonne. Työikäinen voi saada ohjausta ja tukea oireiden hallintaan esimerkiksi erikoissairaanhoidon kuulonkuntoutuksen moniammatilliselta työryhmältä ja työterveydestä.

Jokaisen tukea tarvitsevan on tärkeää hakeutua palvelujen piiriin. Kuntoutuksessa on hyvä huomioida yksilökohtainen tuen tarve, esimerkiksi vertaistuen, kuulon ja tasapainon kuntoutuksen sekä mielen hyvinvoinnin alueilla. Myös läheisiltä saatua tukea voi olla merkittävä voimavara. Taudin hallintaa voi myös edistää stressinhallinta, esimerkiksi rentoutus- ja tietoisuusharjoituksilla.

Kirjallisuutta:

- Basura, G. J., Adams, M. E., Monfared, A., Schwartz, S. R., Antonelli, P. J., Burkard, R., ... Buchanan, E. M. (2020). Clinical Practice Guideline: Ménière's Disease. *Otolaryngology*, 162(S2), S1–S55.
- Bhattacharyya, R., Barman, A., & Antony, F. (2024). Influence of BPPV and Meniere's Disease on Cognitive Abilities: A Questionnaire-Based Study. *Journal of Otology*, 19(1), 10–18.
- Bigelow, R. T., & Agrawal, Y. (2015). Vestibular involvement in cognition: visuospatial ability, attention, executive function, and memory. *Journal of Vestibular Research*, 25(2), 73–89.
- Eraslan Boz, H., Kırkım, G., Koçoğlu, K., Çakır Çetin, A., Akkoyun, M., Güneri, E. A., & Akdal, G. (2023). Cognitive function in Meniere's disease. *Psychology, Health & Medicine*, 28(4), 1076–1086.

Yhdistysten tulevia tapahtumia

Etelä-Pohjanmaan

Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry

Pe 13.12. klo 17 Jouluihin vertaistapaaminen ruokailun kera (noutopöytä). Wanhassa asemassa, Laurintie 28, Kurikka. Tilaisuuteen ovat lämpimästi tervetulleita yhdistyksemme jäsenet ja heidän läheisensä. Ota mukaan pikkupaketti max. 5 €. Ilmoittautumiset 4.12. mennessä Jarmolle (mieluiten whatsapp, s-posti tai tekstiviesti). Ilmoita samalla myös erityisruokavaliot. Ruuan hinta on 10 €/ hlö. Maksu 4.12. mennessä yhdistyksen tilille FI48 4108 0011 0417 07. Esteen sattuessa maksua ei palauteta. Viestiksi Jouluihin ja nimi / nimet. jarmo.juurakko1@gmail.com tai 040 742 1619 (WhatsApp tai tekstiviesti). Kokoonnumme: Elinkeinotalo 2. krs Huhtalantie 2, Seinäjoki. Parkkitilaa hyvin, hissillä pääsee ylös.

Helmikuu 2025

Ma 10.2. klo 18
Aihe vielä auki



Maaliskuu 2025 | Ma 24.3. klo 18
Etelä-Pohjanmaan Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen vuosikokous

Uudenmaan

Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry

Ma 20.1. klo 18 Vertaistuki-ilta Oodissa, ryhmätila 7. Tilaisuus on tarkoitettu erityisesti työikäisille menierikoille. Mukana Mikko Seeskorpi, mutta ohjelma muodostuu osallistujien tarpeista. Mikko Seeskorpi (varapj) mikko.seeskorpi@gmail.com

To 20.3. klo 17 sääntömääräinen vuosikokous Oodissa.

Jäsenkirje joulun jälkeen.



Pohjois-Suomen

Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry

Aleksinkulma on remontissa, joten vertaistapahtumat Sofia seurakuntakeskuksessa, Isokatu 17, Oulu Lumme/Lilja-salissa kuukauden toinen tiistai klo 16.30.

Ti 10.12. Huimaus-vertaistapahtuma

La 14.12. klo 13 Joulujuhla Sofia seurakuntakeskuksessa. Joulujuhla joulupuurolla ja joulutorttukahveilla. "Ken lahjan tuo hän lahjan saa." Yhteistyössä Oulun seurakuntien kuulo- ja näkövammaistyön kanssa.

Ti 14.1. Oma hyvinvointi & jaksaminen.

Anu Pakanen Mielenvireydestä.

Huimausta sairastava ja hänen läheisensä. Tule mukaan hyvinvointitreffeille, jossa aiheena on hyvinvointi ja jaksaminen. Luennoilla käsitellään muun muassa kokonaisvaltaista hyvinvointia, positiivista ajattelua, itsetuntemusta sekä uuden oppimista. Luennoimassa sairaanhoitaja, sosionomi & diakoni Anu Pakanen.

Kahvituksen järjestelyjen vuoksi ilmoittaudu 12.1. mennessä ja kerro samalla ruokarajoitteet: nina.mkallunki@gmail.com tai 040 560 0953.

Ti 11.2. Kevätkokous

Ti 11.3. Huimaus-vertaistapahtuma

Ti 8.4. Huimaus-vertaistapahtuma

Ti 13.5. Huimaus-vertaistapahtuma

Lisäksi meidän itse ehdottamia ja yhdessä toteutettuja huimaus-vertaistapahtumia. Ilmoittautumiset ja ruokarajoitteet kaikkiin tapahtumiin: nina.mkallunki@gmail.com tai p. 040 560 0953

Tulossa! **25.-27.8.2025** Seurakunnan Kuvallomavammaisten leiri Rokuan seurakunnan leirikeskuksessa. Bussikuljetus.



Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry

Tapahtumissamme kokoonnumme, ellei muuta mainita, Itäinen Pitkäkatu 68, Turku.

Ti 26.11. klo 18 Verraton vertainen Joulujuhla. Ohjelmassa glögi/joulutorttutarjoilu, laulua, visailu, yhdessäoloa. Varaathan pikkupaketin (n. 5 €) joulupukin mahdollista vierailua varten. Ilmoittautuminen sihteerille järjestelyjen takia edellisenä perjantaina. Kerro myös mahdollinen ruoka-ainerajoite.

Ti 28.1. klo 18. Itsehoitolääkkeet osana lääkehoitoa.



Kulttuuritapahtumat:

La 11.1. klo 18 Raunistula, Linnateatteri. Musikaalikomedia täynnä naurua, musiikkia, elämän rikkautta ja värikkyyttä Turun kupeessa kieltolain aikaan sijainneen "vapaa valtion" Raunistulan alueella! Liput 42,50 €. Varaus ja maksu 9.12. mennessä.

Pe 24.1. klo 19 Voi Luoja, Turun Kaupunginteatteri. Häpeämätön komedia ennakkoluuloista ja väärinkäsityksistä. Martti Suosalon ja Sanna-Kaisa Palon tähdittämässä esityksessä käsitellään koko länsimaisen ihmisen alitajunta.

Liput 40 €. Varaus ja maksu ma 18.11. mennessä. Pääsylippu sisältää vartioidun vaatesäilytyksen ja paikallisliikenteen Föli-lipun.

Pe 14.2. Klo 19 Macbeth, Turun Kaupunginteatteri. William Shakespearen skottilainen näytelmä 1600-luvulta saa tuoretta virtaa Kari Heiskasen ohjauksena. Luvassa on synkkää lunastusta, kun Macbeth alkaa uskoa ennustukseen, jonka mukaan hän voisi nousta kuninkaaksi.

Liput 38 €. Varaus ja maksu ma 23.12. mennessä. Pääsylippu sisältää vartioidun vaatesäilytyksen ja paikallisliikenteen Föli-lipun.

La 29.3. klo 18 Hindur, Turun Kaupunginteatteri. Vuonojen varjoisalla puolen -menestyskirjasarja ensi kertaa näyttämöllä! Satu Rämön supersuosittu dekkarisarja vie Islannin jäätiköille, kaltevalle pinnalle, jossa harha-askeliin ei ole varaa.

Liput A-kat. 48 € ja B-kat. 44 €. Varaus ja maksu ke 19.2. mennessä. Pääsylippu sisältää vartioidun vaatesäilytyksen ja paikallisliikenteen Föli-lipun.

Ilmoittautuminen tapahtumiin, tilaisuuksiin, konsertteihin ja teatteriesityksiin sihteerille sähköpostilla meniere91@gmail.com tai puh. 040 771 7712, puhelut mielellään ma-to klo 18-19.

Maksut yhdistyksen pankkitilille: Oma Säästöpankki FI32 4309 0010 1672 94. Pyydä viitenumero.

Pirkanmaan Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry

La 23.11. klo 11-15 huovutuskurssi, Taitokeskus Verkaranta, Vuolteentori 2, Tampere. Vielä mahtuu joku mukaan, kun pikaisesti ilmoittautuu sähköpostilla taina.keskinen@taitopirkanmaa.fi tai puhelimitse 050 496 1121 klo 10-17. Kurssilla työstehtään pienehkö, tasomainen huovutustyö (pannunalunen tai istuinalusta tms.)

Ke 4.12. klo 18 alkaen pikkujoulut, Ravintola Tiiliholvin kabinetti, Kauppakatu 10, Tampere. Ohjelmassa on ainakin herkullista syömistä. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 25.11. mennessä sähköpostiin pirkanmaanmeniere@gmail.com. Mukaan mahtuu korkeintaan 26 osallistujaa ja seuralainen on myös tervetullut.

Hämeen Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry

Ensi vuoden tapaamiset ovat työn alla. Seuratkaa Hämeenlinnan Kaupunkiutisten järjestöpalstan ilmoituksia.

Joulukuva tähän alle (löytyy Häme-kansiosista)

MÉNIÈRE JA/TAI TINNITUS: KUNTOUTUSKURSSIT

kuulo
auris

Mitä hyötyä sait kuntoutuksesta?

"Paljon uutta tietoa, sekä itse sairastumisesta, sairaudesta ja kaikista apuvälineistä. Vertaistuki korvaamatonta."

Suosittelisitko Kuulo-Auriksen kuntoutusta muille samassa elämäntilanteessa oleville?

"Kyllä, kuntoutuksen kautta oma käsitys sairaudesta saa tietopohjaa ja vertaistuen kautta saa ymmärrystä moniin arkisiin kysymyksiin."

Moniammatillinen yksilökuntoutus ja sopeutumisvalmennus

Kuulo-Auriksessa toteutetaan Kelan harkinnanvaraista moniammatillista yksilökuntoutusta sekä sen ohella sopeutumisvalmennusta Ménièreen tautia sairastaville. Kursseilla on mahdollista keskittyä myös tinnituksen oireistoon.

Kuntoutus sisältää vertaisryhmiä, asiantuntijaluentoja sekä yksilöllisiä tapaamisia eri asiantuntijoiden kanssa. Jokaiselle kuntoutujalle laaditaan yksilölliset tavoitteet.

Moniammatillinen yksilökuntoutus toteutuu yleisimmin vuoden aikana kolmessa viiden vuorokauden mittaisessa jaksossa. **Sopeutumisvalmennuksen** kesto on viisi vuorokautta ja se toteutuu yhden viikon aikana, muun yksilökuntoutuksen ohessa. *Kela ei vuonna 2025 järjestä erillisiä sopeutumisvalmennuksia tiettyinä viikkoina.*

Kuntoutukseen sisältyviä teemoja mm.

- Ménièreen tauti, sen oireet ja itsehoitokeinot
- tinnitus ja sen oireisiin sopeutuminen
- kuulovamma, kuulon kuntoutus ja apuvälineet
- voimavarat ja psyykinen hyvinvointi, fyysinen aktiivisuus ja tasapaino
- arjessa selviytyminen ja palautuminen, osallisuus
- vuorovaikutus ja kommunikaatio, kuulovammaa kompensoivat menetelmät
- sosiaalietuudet, työelämän/opiskelun tukitoimet ja järjestöjen toiminta

Hakeminen kuntoutukseen:

- Pyydä sinua hoitavalta lääkäritä **B-lausunto**, jossa suositellaan kuntoutusta.
- Täytä Kelan harkinnanvaraisen kuntoutuksen hakemus **KU 132** ja lähetä se Kelaan joko postitse tai sähköisesti OmaKelan kautta. Laita B-lausunto liitteeksi.
- Olemme sinuun yhteydessä, kun saamme kuntoutuspäätöksesi Kelalta, ja ehdotamme sopivaa jaksoa sekä ajankohtaa.



044 770 8444
ma-to 9-15, pe 9-13



Kuulo-Auris,
c/o Valkea Talo
Ilkantie 4, 00400 Helsinki



asiakaspalvelu@auris.fi



facebook.com/kuuloauris



www.kuuloauris.fi



@kuuloauris

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

● Pohjois-Savo

Pirjo Tervo, puh. 045 118 7299
tervopirjo82@gmail.com

● Savo ja Karjala

Heini Meuronen, puh. 0400 215 006
heini.meuronen@gmail.com

● Kainuu

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

● Kanta-Häme

Raija Linna, puh. 050 410 1805
raijalinnan@gmail.com

● Tuusula

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 vertaistukea. Asiat pysyvät ryhmän sisällä, niitä ei kerrota ulkopuolisille. Mikäli haluat mukaan, niin lähetä 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

● Pohjois-Suomi

Marja-Riitta Kurtti, puh. 044 982 2567
marjariitta.oulumeniere@gmail.com
Ari, 044 039 9541, ari@varila.fi

● Pirkanmaa

Katriina Neuvonen, puh. 040 779 5187

● Päijät-Häme

Liisa Palkio, puh. 040 557 3890

● Satakunta

Jaana Härkölä, puh. 044 320 5031
Sylvi Martikainen, puh. 040 749 8316
Helena Lindgren, puh. 040 589 9976
satameniere@gmail.com

● Uusimaa

Riitta Järvinen, puh. 045 109 0450
riitta.e.k.jarvinen@gmail.com
Sampo Arstio
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



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Posti Green



HUIMAUUS- JA MENIERE-AKATEMIAN KEVÄT 2025

KUUN ENSIMMÄINEN KESKIVIIKKO KLO 18 ALKAEN.
SAAT TEAMS-KUTSUN SÄHKÖPOSTIISI.

MUISTA MYÖS 4.12.2024:

Suolan ja natriumin vaikutukset.
Yhteistyössä: Sydänliitto

- Keski-Suomen yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 5

5.2.

Helmikuu

Menieren taudin etiologiasta 2 | Ilmari Pyykkö ja Nora Vetkas

- Satakunnan yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 6

2.4.

Huhtikuu

Menieren taudin etiologiasta 3 | Ilmari Pyykkö ja Nora Vetkas

- Varsinais-Suomen yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 8

Maaliskuu

Eväitä mielen hyvinvointiin, yhteistyössä: Ikäinstituutti, Tamara Björkqvist

- Hämeen yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 7

5.3.

Toukokuu

Neuropsykologiset toiminnot ja työkyky Menieren taudissa, Emmi Vakkila

- Pirkanmaan yhdistyksen esittely
- Meniere-Akatemian digitaalisten osaamismerkkien jako

7.5.

OLETKO KIINNOSTUNUT TASAPAINOJÄRJESTELMÄSTÄ, TASAPAINON YLLÄPIDOSTA JA KUNTOUTUKSESTA?



HALUATKO BALANSSI-LEHDEN KOTIIN KANNETTUNA SEKÄ KUTSUN YLLÄOLEVIIN HUIMAUUS- JA MENIERE-AKATEMIAN WEBINAAREIHIN JA PAIKALLISYHDISTYSTEN TAPAHTUMIIN?

LIITY SILLOIN JÄSENEKSEMME!

- Mene osoitteeseen huimausjameniereliitto.fi/liity-jaseneksi TAI
- Meilaa meille jasenrekisteri@huimausjameniereliitto.fi TAI
- Soita numeroon 044 980 2412