

Hei!

Olen Iida Lilja, 36-vuotias perheenäiti Valkeakoskelta. Olen kärsinyt ”kolmesta H:sta” eli huimauksesta, huminasta ja huonokuuloisuudesta useamman vuoden ajan.

Oireiden vahvistuessa tänä vuonna olen etsinyt tietoa Ménièreen taudista ja saanutkin paljon tietoa erityisesti Huimaus- ja Meniere-liiton sivuilta. Olen kuitenkin huomannut, että kirjallisuutta aiheen ympärillä on edelleen huomattavan vähän. Näin Ménière-matkani alkuvaiheessa kaipaisin erityisesti tarinoita kohtalotovereilta, ja uskon, että moni muukin jo pidemmän matkan taudin kanssa kulkenut toivoo samaa.

Siispä syntyi idea kirjasta, jossa ääneen pääsisivät ne, joilla on todettu Ménièreen tauti tai jokin muu sisäkorvaperäinen huimaussairaus. Uskon, että lukemalla muiden tarinoita vastaavista sairauksista ja oireista, voimme yhdessä jakaa tietoa ja parhaassa tapauksessa tuoda lohtua myös muille oireiden kanssa kamppaileville. Haluan valaa toivoa niihin, joilla on taudin kanssa vaikeaa ja siksi toivon erityisesti, että kertoisitte, mikä teillä on helpottanut oireiden kanssa ja onko tauti tuonut kenties jotakin hyvääkin elämäänne.

### **Haluaisitko Sinä kertoa minulle oman tarinasi sisäkorvaperäiseen huimaussairauteen liittyen?**

Jos vastasit mielessäsi ”kyllä”, voit kirjoittaa oman näkökulmasi käyttämällä alla olevia kysymyksiä runkona tarinallasi, tai vastata suoraan kysymyksiin, tai kirjoittaa aivan vapaamuotoisesti oman näkökulmasi.

Lähetä vastauksesi **19.1.2025** mennessä joko sähköpostin liitteenä (esim. Word-tiedostona) tai suoraan sähköpostiviestinä minulle osoitteeseen [iida.a.lilja@gmail.com](mailto:iida.a.lilja@gmail.com) .

**HUOM!** Lähettämällä tarinasi annat luvan sen julkaisulle. Saatan muokata tekstin kielimuotoja, jotta tyyli on yhteneväinen läpi kirjan. Kaikkia tarinoita ei välttämättä julkaista.

Tekstin ihannepituus on noin 3000 – 6000 merkkiä (noin 1-2 liuskaa), mutta voit kirjoittaa lyhyemmän tai pidemmänkin tekstin. Mitään tekstiä ei hylätä pituutensa takia, mutta joitakin saatetaan tiivistää, mikäli teksti on kovin pitkä.

### **Alla kysymykset, joita voit käyttää apuna kirjoittamisessa. Tyyli on vapaa!**

Onko sinulla todettu jokin sisäkorvan tauti? Mikä? Kuinka pitkään olet sairastanut?

Onko suvussasi samaa tautia?

Millaisia oireita sinulla on ollut? Ovatko ne olleet säännöllisiä vai vaihtelevia?

Miten olet pärjännyt oireiden kanssa? Miten tauti vaikuttaa elämääsi, vai vaikuttaako lainkaan?

Oletko löytänyt keinoja, joka lieventää/auttaa oireisiin? Oletko löytänyt muita keinoja elämänlaadun/hyvinvoinnin parantamiseen, vaikka ne eivät suoraan vaikuttaisikaan oireisiin?

Millaista apua olet saanut läheisiltäsi?

Mitä hyvää tauti on tuonut elämääsi? Mitä haluaisit sanoa kohtalotoverille, jolla on vaikeaa taudin kanssa juuri nyt?

Kirjoittaisitko loppuun yhteystietosi sekä sen, millä nimellä tai nimimerkillä haluat ”signeerata” tarinasi kirjaan, jos se julkaistaan? Kirjoittaisitko myös ikäsi, sillä usein lukijoita kiinnostaa erityisesti oman ikäluokkansa tarinat. Esim. Etunimi, ikä / Etunimi Sukunimi, ikä / Nimimerkki, ikä.

Lämmin kiitos jo etukäteen!