

OIREPÄIVÄKIRJA sisäkorvaperäistä huimaussairautta sairastavalle

Oirepäiväkirja on hyödyllinen esimerkiksi huimauksen, Ménièren tauti -oireiden, migreenin tai muiden toistuvien oireiden seurannassa. Voit myös merkitä rastilla oireet, joita sinulla on. Oirepäiväkirja auttaa havaitsemaan oireiden mahdollisia yhteyksiä ja voi olla arvokas apu lääkärikäynnillä.

Tasapaino- ja aistijärjestelmän häiriöihin liittyviä oireita:

- | | |
|--|---|
| ☐ Ahdistus | ☐ Nielemisvaikeudet |
| ☐ Aivosumu | ☐ Niskan jäykkyys tai niskakipu |
| ☐ Alaspäin liikumisen vaikeus
erityisesti portaissa | ☐ Näkökentän hämärtyminen |
| ☐ Epätodellisen olon tunne | ☐ Näkökentän sekoittuminen |
| ☐ Epävakaa olo paikallaan seistessä | ☐ Näkökentän kaksoiskuvat |
| ☐ Epävarmuus liikkeessä | ☐ Pahoinvointi |
| ☐ Heikottava olo | ☐ Puheen kuulemisen vaikeus |
| ☐ Huimaus | ☐ Puheen kuulemisen vaikeus
tilassa, jossa on muuta
puhetta/hälyä kuten kahvilassa |
| ☐ Huimaus vain päätä kääntäessä | ☐ Päänsärky |
| ☐ Huojuva kävely | ☐ Sekuntihuimauskohtaus eli
äkillinen horjahdus eli
Tumarkin kohtaus |
| ☐ Juopuneena olon tunne | ☐ Sumeneminen silmissä |
| ☐ Kaatuminen tai läheltä piti | ☐ Tajunnan menetys |
| ☐ Kaatumisen pelko | ☐ Tinnitus eli korvan humina tai
soiminen |
| ☐ Kasvojen puutuminen | ☐ Työskentelyvaikeus tietokoneella |
| ☐ Keinuva tunne | ☐ Työskentelyvaikeus, muu, mikä? |
| ☐ Keskittymisen vaikeus | ☐ Törmäily esim. oven pieleen |
| ☐ Kiertohuimauskohtaus | ☐ Unohtamiset |
| ☐ Korvakipu | ☐ Uupuminen |
| ☐ Korvan lukkoisuuden tunne | ☐ Vaikeus liikkua vilkkaissa
ympäristöissä kuten kaupoissa |
| ☐ Korvassa paineen/täyteliäisyyden
tunne | ☐ Valoherkkyys |
| ☐ Kuulon muutokset | ☐ Äänen voimattomuus |
| ☐ Korkean paikan kammo | ☐ Ääniyliherkkyys |
| ☐ Kuvaruudun katseluvaikeus | ☐ Muu, mikä? |
| ☐ Kävellessä vetää toiselle puolelle | |
| ☐ Kävellessä tuntuu kuin kävelisi
keinuvalla alustalla/pumpulilla | |
| ☐ Laivankansikeinunta | |
| ☐ Liikeherkkyys eli oireiden pahene-
minen pään tai kehon liikkeessä | |
| ☐ Liikkumisen epävarmuus | |
| ☐ Lukuvaikeudet | |
| ☐ Matkapahoinvointi | |
| ☐ Migreeni | |



OIREPÄIVÄKIRJA sisäkorvaperäistä huimaussairautta sairastavalle

[illegible]

3/4

Oirepäiväkirjaan on hyvä kirjata ainakin:

- ☐ Päivämäärä ja kellonaika
- ☐ Mitä ilmeni ja kummassa korvassa
- ☐ Oireiden voimakkuus asteikolla 0-5, jossa
 - 0 = ei oiretta
 - 1 = erittäin lievä (ei vaikuta askareisiin lainkaan)
 - 2 = heikko (vaikuttaa, mutta voi jatkaa työtään normaalisti)
 - 3 = kohtalainen (joutuu keskeyttämään työn)
 - 4 = voimakas (joutuu lepäämään)
 - 5 = erittäin voimakas (vaikeuksia levosta huolimatta)
- ☐ Kuinka kauan oireet kestivät
- ☐ Oliko oksentelua tai pahoinvointia ja kuinka voimakasta
- ☐ Vaikuttivatko oireet toimintakykyyn?
 - esim. jouduitko keskeyttämään työn, lepäämään tai välttämään ajamista
- ☐ Mitä teit ennen oireiden alkua
 - esim. olitko syönyt paljon suolaa tai nauttinut kofeiinia/alkoholia, liikunta, stressi, melu, unen määrä ja laatu
- ☐ Päivän aikaiset tapahtumat ja mahdolliset laukaisevat tekijät
- ☐ Otetut lääkkeet ja niiden teho: kohtauslääke ja/tai säännöllinen lääkitys
- ☐ Muut huomiot - esim. verenpaine, sää/suuret ilmanpaineen vaihtelut, kuukautiskierto

Rekisteröi myös oma MeniTuki-tunnus: menituki.fi, niin saat arvion onko sinulla Menieren tauti.

Liiton verkkosivulle on koottu oppaaseen ajantasainen ja tiivistetty tieto sisäkorvaperäisistä huimaussairauksista: [Huimaus- ja Meniereopas](#).

Korvalääkärit jakavat painettua opasta diagnoosin saaneille, joten jos et saanut korvalääkäriltäsi opasta diagnoosin yhteydessä, pyydä lääkäriä tilaamaan opasta: riina.rautiainen@huimausjameniereliitto.fi

Liity jäseneksi – yhdessä edistämme tasapainotietoutta, hyvinvointia ja kaatumisten ehkäisyä.

www.huimausjameniereliitto.fi/liity-jaseneksi/ tai jasenrekisteri@huimausjameniereliitto.fi tai puh 044 980 2412

Jos huimaukseen liittyy halvausoireita, tajunnantason alenema, pystyssä pysymisen vaikeus tai puheen, näön tai kuulon häiriö, soita

112

ONKO SINULLA HUIMAUSTA?

OLEMME HUIMAUKSEEN JA
TASAPAINOJÄRJESTELMÄÄN KESKITTYVÄ
AISTIVAMMAJÄRJESTÖ.

Tietoa ja tukea:
www.huimausjameniereliitto.fi

