



Huimaus- ja Meniere-liitto

YRSEL- OCH MENIERE-FÖRBUNDET



HUIMAU SJAMENIERELIITTO.FI

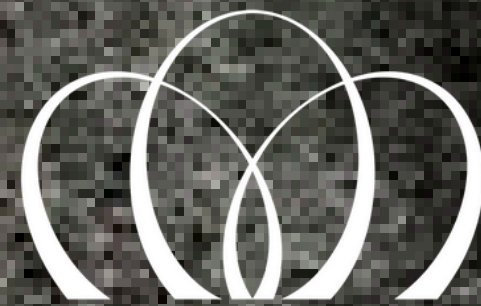


Tänään puhumassa:

Riina Rautiainen
Viestintävastaava
Huimaus- ja Meniere-liitto ry



**Olemme huimaukseen,
tasapainojärjestelmään ja kaatumisten
ehkäisyyn keskittyvä aistivammajärjestö.**





Huimaus- ja Meniere-liitto pähkinäkuoressa

- Toiminta alkanut vuonna **1989**
- Toimi vuoteen 2022 nimellä Suomen Meniere-liitto
- 8 paikallisyhdistystä, lähes 1500 jäsentä ja kymmeniä vertaistukihenkilöitä ja kokemustoimijoita ympäri Suomen.
- **Toiminnan tavoitteet:** Auttaa sisäkorvaperäiseen huimaussairauteen sairastuneita ja läheisiä sairauden kanssa elämisessä, jakaa tietoa, tarjota vertaistukea sekä toimia edunvalvojana viranomaisten suuntaan.



A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet as they walk on a rocky, uneven path. The person is wearing brown cargo pants and light blue sneakers with white laces. The background is a blurred forest with trees and foliage. The text is overlaid in the center of the image.

**Päivän teema:
Huimaus, sen syyt ja hoito**

- 1. Mistä huimaus voi johtua?**
- 2. Mitä ovat sisäkorvaperäiset huimaussairaudet?**
- 3. Miten huimautta voi hoitaa ja tasapainoa korjata?**
- 4. Mistä apua ja tukea?**



**Johtuuko kaikki huimaus
sisäkorvan sairaudesta?**



El. Huimauksen taustalla voi olla myös...

- Aivoverenkiertohäiriöt
 - Lääkitys
 - Väsymys
 - Verenpaine
 - Nestehukka
 - Raudan puute
 - Stressi
 - Hormonaaliset muutokset...
-

A close-up photograph of a person's bare feet standing on a large, textured, greyish-brown rock. The person is wearing blue denim jeans that are bunched at the ankles. The background is blurred, showing a natural outdoor setting with more rocks and some greenery.

**Sisäkorvaperäisiä
huimaussairauksia potee
Suomessa kuitenkin yli
miljoona henkilöä.**

Sisäkorvaperäiset huimaussairaudet





Sairaudet

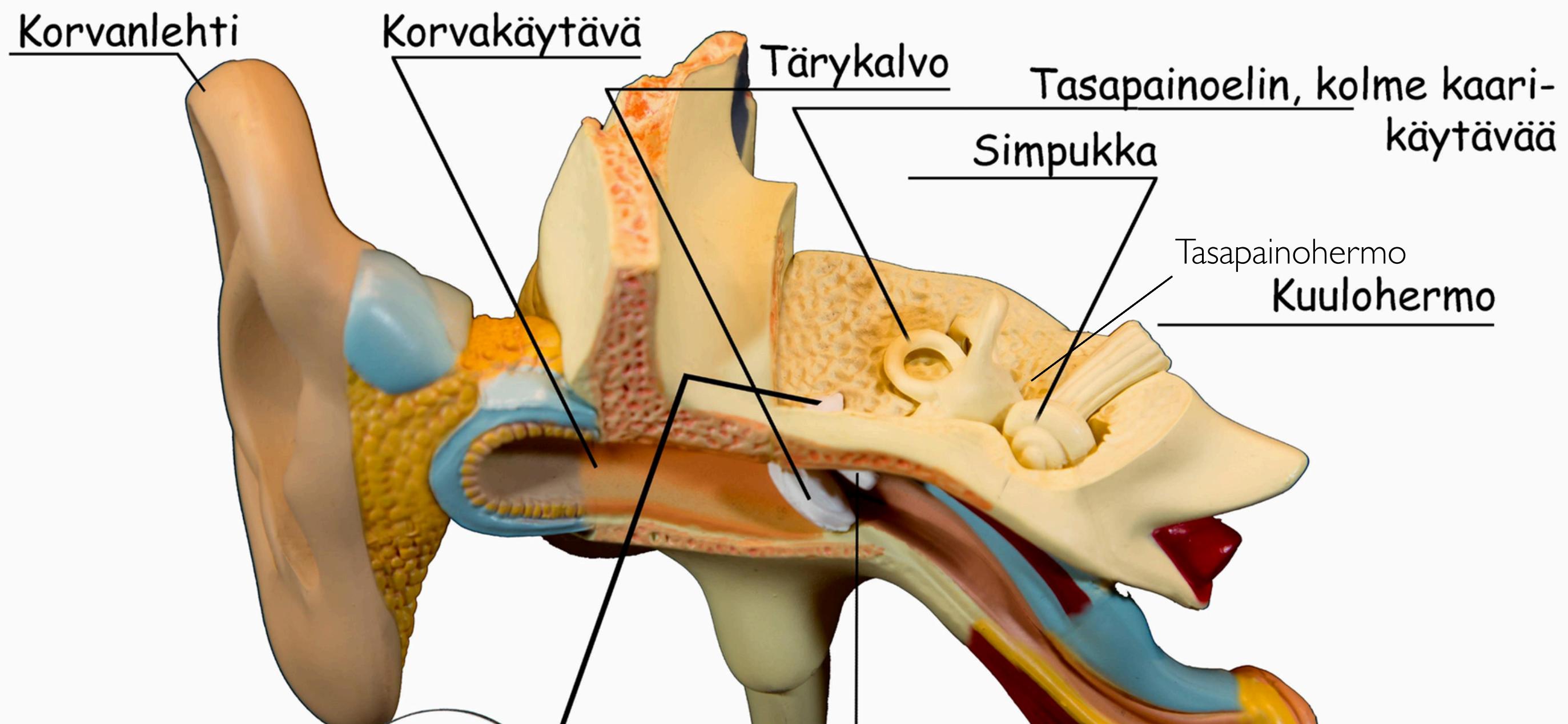
- **Menieren tauti**
- **Tasapainohermon tulehdus**
- **Tasapaino- ja liikehäiriö**
- **Asentohuimaus**
- **Migreenihuimaus**





Yleisyydestä yleisesti

- Huimaus on **hyvin yleistä**, mutta tietoa ja apua on edelleen vaikea löytää.
- Diagnoosin saaminen on **usein hankalaa**: 20 %:lla diagnoosin saaminen kestää jopa vuosia.





“Tasapainoasti” eli tasapainojärjestelmä

Tasapainojärjestelmään kuuluvat
sisäkorvan tasapainoelin, näköaisti ja
lihastunto.





Kun sisäkorva sairastuu

Tasapainon toimimiseksi tasapainoelimen, näköaistin ja lihastunnon on **kerrottava aivoille samaa tarinaa.**

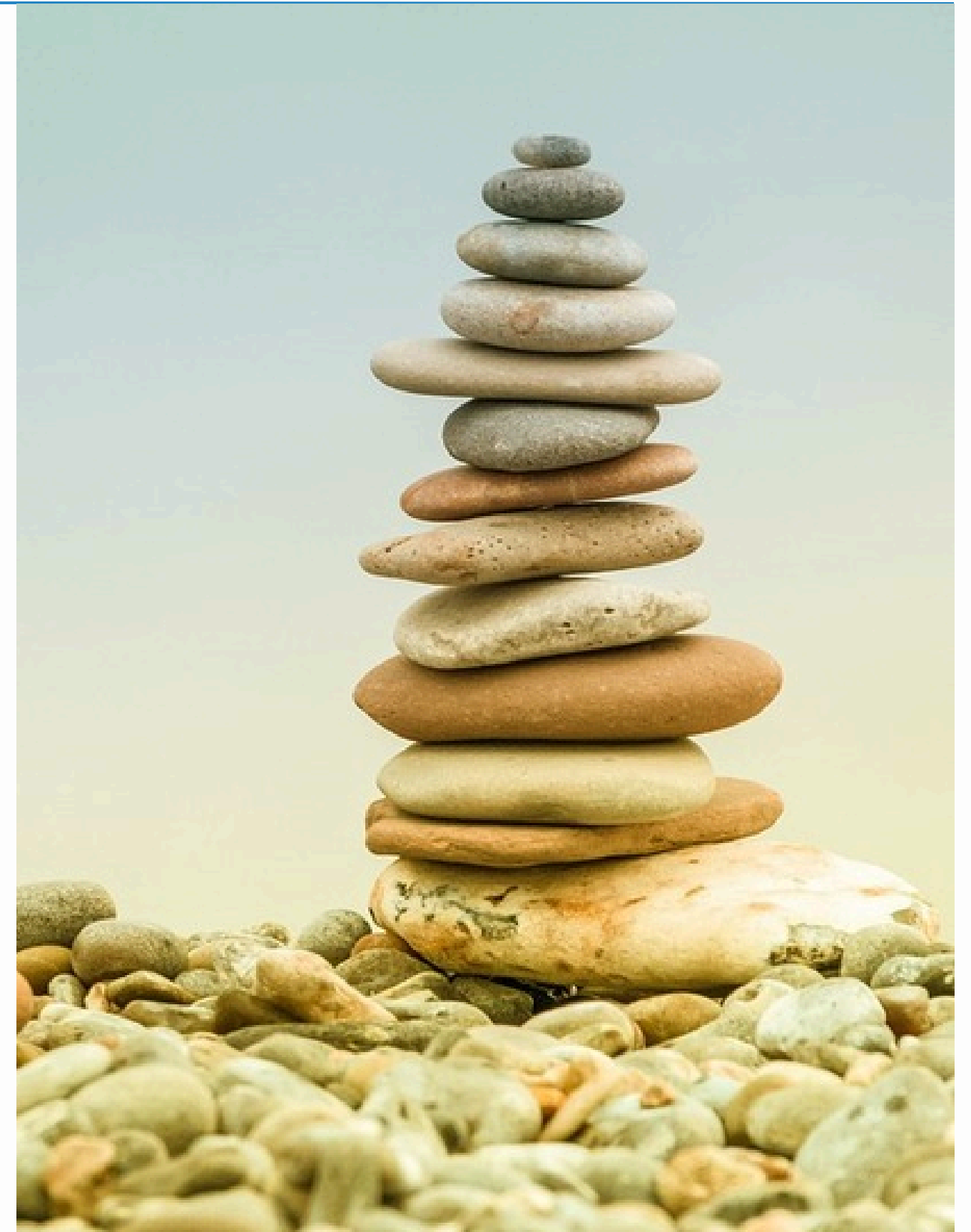
- **Ongelmat syntyvät,** kun tasapainoelin kertoo väärää viestiä. Tällöin sinne on saattanut kertyä **nesteturvotusta** tai **sakkaa.**
- Syynä voi olla myös **tulehdus** tasapainohermossa.





Mistä oireet useimmiten alkavat?

- Sisäkorvaperäistä huimaussairautta sairastavat kokevat usein erilaisia **aistijärjestelmän oireita**, jotka voivat ilmetä esimerkiksi erilaisina tasapaino-ongelmina, poikkeavina näköhavaintoina, keskittymisen vaikeutumisena, ahdistuksena ja työskentelyvaikeutena tietokoneella.
- Huimaus- ja Meniere-liiton tekemän kyselyn mukaan yleisimpiä oireita ovat **uupumus, aivosumu, keinunta, liikkumiseen ja tasapainon liittyvät häiriöt sekä epävarmuus liikkuesssa**.





Miten toimia, kun ensimmäinen kiertohuimauskohtaus iskee?

- **Soita 112 ja kysy terveydenhuollon ohjeet!**

Sisäkorvaperäinen huimaus on **poissulkudiagnoosi**.

Terveydenhuollon on ensin tarkistettava, onko syy huimaukselle esim. aivo- tai sydänperäinen.

Myös uusien (aivoverenkiertohäiriöihin viittaavien) oireiden ilmentyessä, on syytä soittaa 112.





Sisäkorvaperäisen huimauksen diagnooseja

**25 % naisista
10 % miehistä**

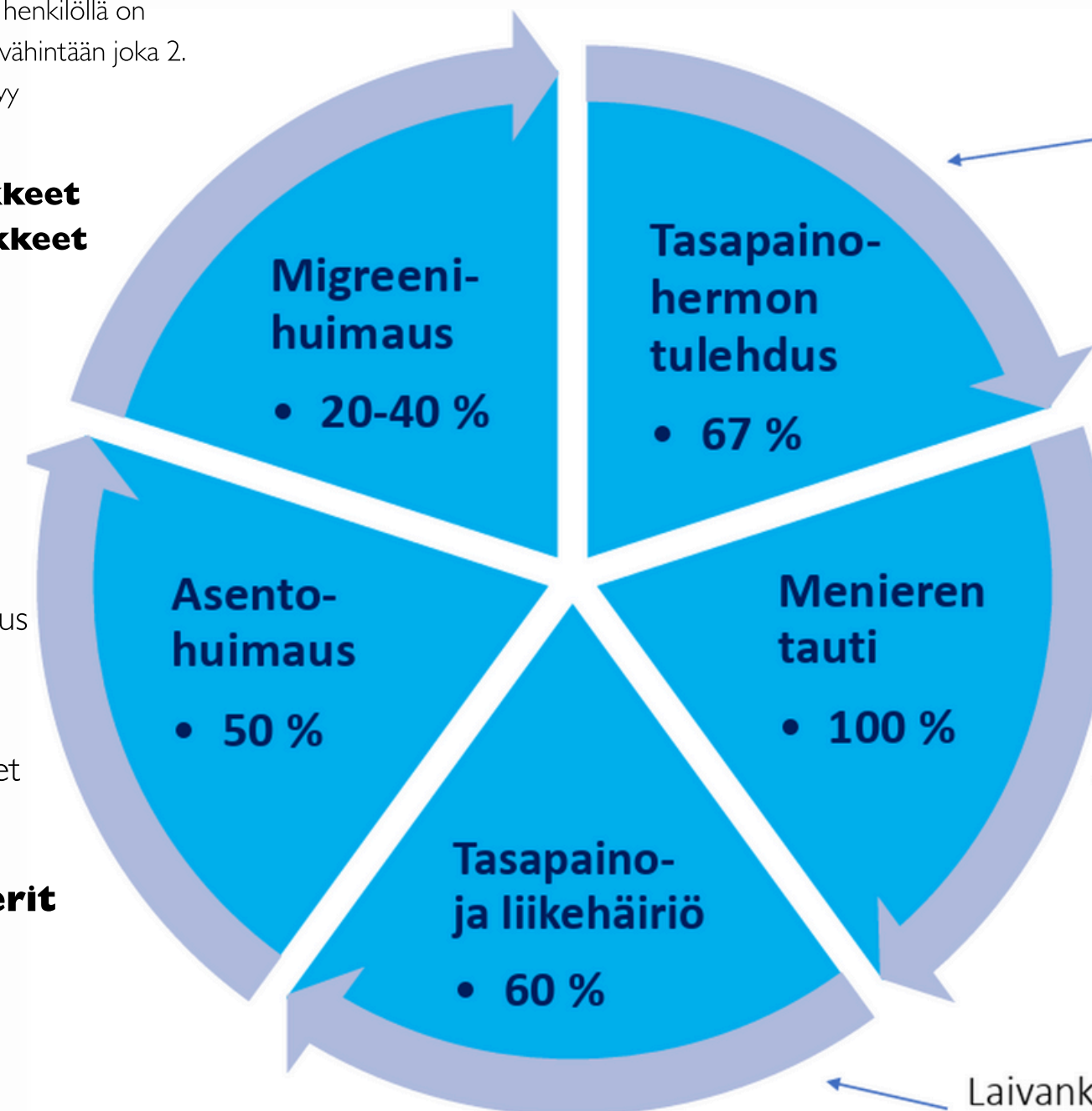
Diagnosoidaan, kun henkilöllä on todettu migreeni ja vähintään joka 2. huimauksessa esiintyy päänsärkykohtaus.

**migreenilääkkeet
meniere-lääkkeet**

9 % yli 60-v.

Yleisin huimausta aiheuttava sairaus kaikenikäisille. Huimaus provosoituu päätä käännettäessä, ohi parissa minuutissa. Syynä jumiutuneet korvakristallit

liikesarjat, manööverit



3-4/100.000

Eli vestibulaarineuroniitti, jonka oireena on kiertohuimauskohtaus. Se on yleensä ensimmäinen Menieren taudin merkki, jonka vuoksi lähdetään lääkäriin. ei kuulonalenemaa

**pahoinvointilääkkeet,
nesteytys, päänliikeharj.**

30.000 / 70.000

- Huimaus
- Tinnitus
- Kuulonalenema

lääkehoito, ruokavalio

**tasapaino- ja lihaskunto-
harjoitukset**

Laivankansikeinunta
Äkilliset horjahdukset
usein taustalla tasapainoelimen sairaudet

huimaus lisääntyy jopa 50 % 70-80-vuotiailla

A person with long brown hair, wearing a black t-shirt and black shorts with a white waistband, is sitting in a meditative lotus position on a wooden pier. The pier extends from the bottom center towards the middle of the frame. The pier is made of dark, weathered wooden planks. In the background, there is a calm lake reflecting the sky and the surrounding landscape. The far shore is lined with a dense forest of evergreen trees. Behind the forest, there are several layers of mountains, with the closest ones being dark green and the further ones appearing in shades of blue and grey due to atmospheric perspective. The sky is a pale, clear blue. The overall scene is peaceful and serene, suggesting a moment of meditation or reflection in nature.

Hoida huimausta



Hoida huimausta

- 1.vähäsuolainen ruoka
- 2.riittävä uni
- 3.stressin välttäminen
- 4.tasapainokuntoutus
- 5.tarvittava ja toimiva lääkitys (mm. pahoinvointilääke)
- 6.hermoston rauhoittaminen

*Avuksi käy kaikki, minkä kehoa kuuntelemalla ja kokeilemalla löytää.
Oireiden hoidossa tärkeää on tietoisuus taudista ja sen
käyttäytymisestä sekä eristyneisyyden välttäminen.*



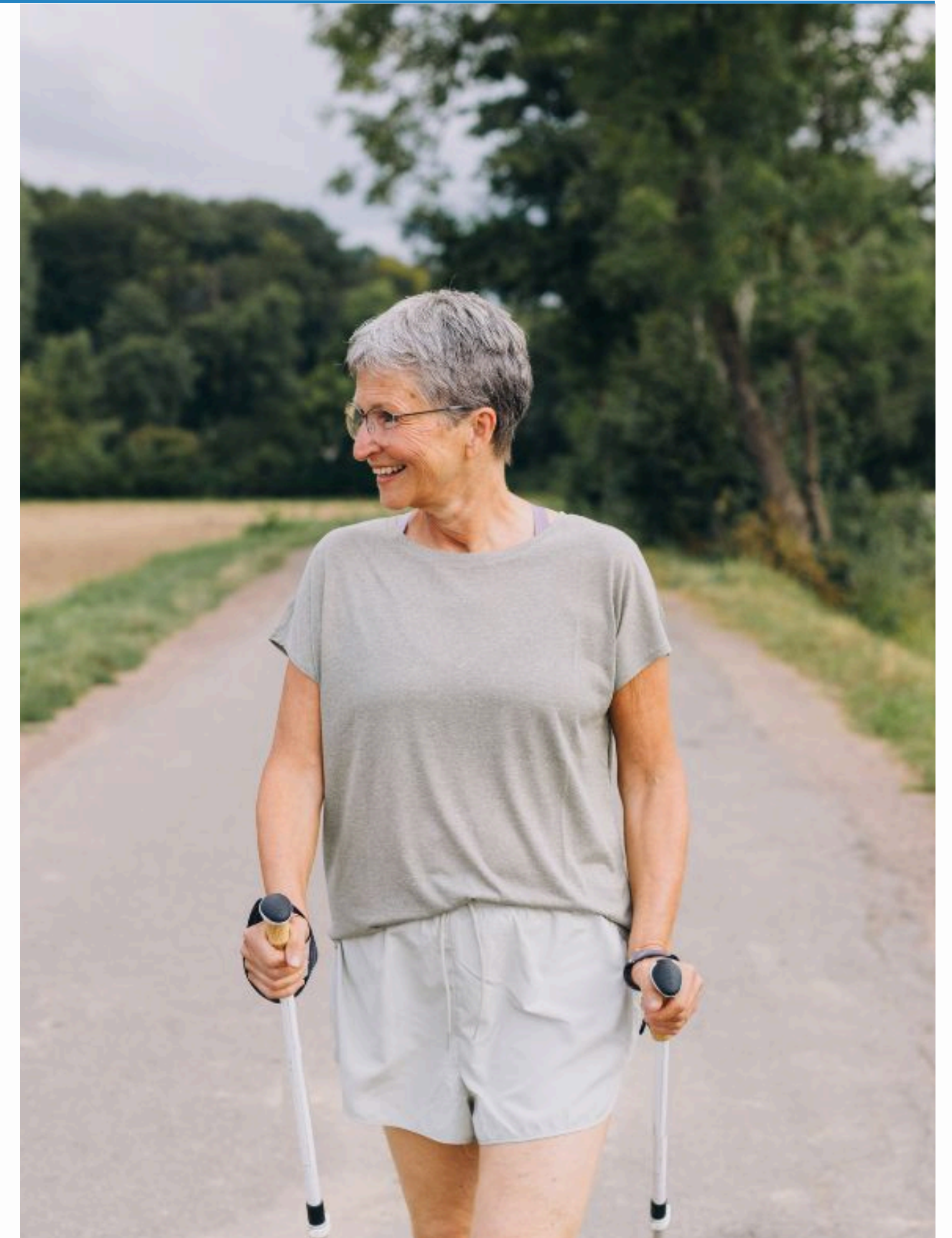
A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet as they walk on a gravel path. The person is wearing brown trousers and light blue sneakers with white laces. The path is made of small, light-colored stones and is surrounded by a dense forest with green foliage in the background. The lighting is soft, suggesting a sunny day with some shade.

**Tasapainon heikkeneminen on
normaalia ikääntyessä, mutta
kaatumisia voidaan ehkäistä.**



Kaatumisten ehkäisy

- Kaatumistapaturmat aiheuttavat vuosittain **yli 100 000 sairaalakäyntiä**; kaatuminen on myös **5. yleisin** kuolinsyy ikäihmisillä.
- Kaatumiset ovat vakava asia, sillä kaatumiseen liittyy **pelko** uudesta kaatumisesta, mikä voi johtaa **eristäytymiseen**.
- Tutkimusten mukaan erilaisten harjoitteiden (**lihaskunto- ja tasapainoharjoitukset**) tekeminen vähentää kaatumisia. Hoidossa suositellaan päivittäisiä omatoimisia harjoituksia ohjatun harjoittelun lisäksi.





OHJEITA TASAPAINON KEHITTÄMISEEN OPPAASSAMME.

www.huimausjameniereliitto.fi

→ Sisäkorvaperäiset huimaukset

→ Huimaus- ja Meniere-opas





Silmänliike- harjoitukset tasapainon tukemisessa

- Normaali tasapainon tunne edellyttää **näköärsykykeitä** sekä **pään ja muun kehon liikkeiden tuottamia ärsykykeitä** keskushermoston tasapainojärjestelmään.
- **Näköaisti toimii kaksiosaisesti**; se kalibroi tasapainoelimen toimintaa ja auttaa hitaissa liikkeissä tasapainoelintä sopeutumaan tarkasti pään liikkeeseen.
- Tahdonalaiset silmänliikkeet ovat avainasemassa harjoiteltaessa tasapainojärjestelmää, koska ne pystyvät **säätelämään ja opettamaan tasapainojärjestelmää**.



HARJOITE I.



1. Nosta kädet silmien tasolle hartianleveydelle. Katso suoraan etusormen päähän ja varmista että pää on suorassa linjassa sormen kanssa.

2. Siirrä sitten katse toisen käden etusormeen niin, että pää pysyy yhä paikallaan.

3. Lopuksi käännä myös pää kohteen suuntaan. Toista harjoitus yhteensä 10 kertaa.





HARJOITE 2.



1. Istu alas esim. tuolille.
2. Vie peukalo eteen silmien korkeudelle
3. Kääntelee päätä sivulta sivulla ja pidä katse peukalossa.
4. Kääntelee päätä myös ylös ja alas, pitäen edelleen katse peukalossa.
5. Toista muutaman minuutin ajan.



Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä

(lähde: UKK-Instituutti,
kaatumisseula)

- **Liikutko** lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti?
- Teetkö **tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua** kotona tai ryhmässä väh. 2x viikossa?
- Ovatko **jalkineesi** tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?
- Onko sinulla talvella **liukuesteet** kenkiin?
- Onko kotonasi riittävä **valaistus** – myös öisin?
- Onko kotosi **kulkuväylät** jätetty vapaaksi?
- Ovatko **mattosi** sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?
- Onko mattojesi alla **liukuesteet**?
- Ovatko kotipihasi **kulkuväylät** tasaisia ja hoidettuja?



- Onko lähialueittesi **ulkoväylien hiekoitus** hoidettu talvisaikaan hyvin?
- Syötkö **kolme ateriaa** päivittäin (aamiainen, lounas, päivällinen)?
- **Juotko** päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?
- Syötkö päivittäin **maitotaloustuotteita** (menierikolle suositus max. 6 dl, sis. luontaista natriumia) ?
- Käytätkö **D-vitamiinilisää** ympäri vuoden?
- Onko **alkoholin** käyttösi kohtuullista (max. 2 annosta/krt, max. 7/vko)?
- Onko **terveytesi** tarkistettu säännöllisesti?
- Onko **lääkityksesi** tarkistettu vuoden aikana?
- Onko **näkösi** tarkistettu viimeisen vuoden aikana?

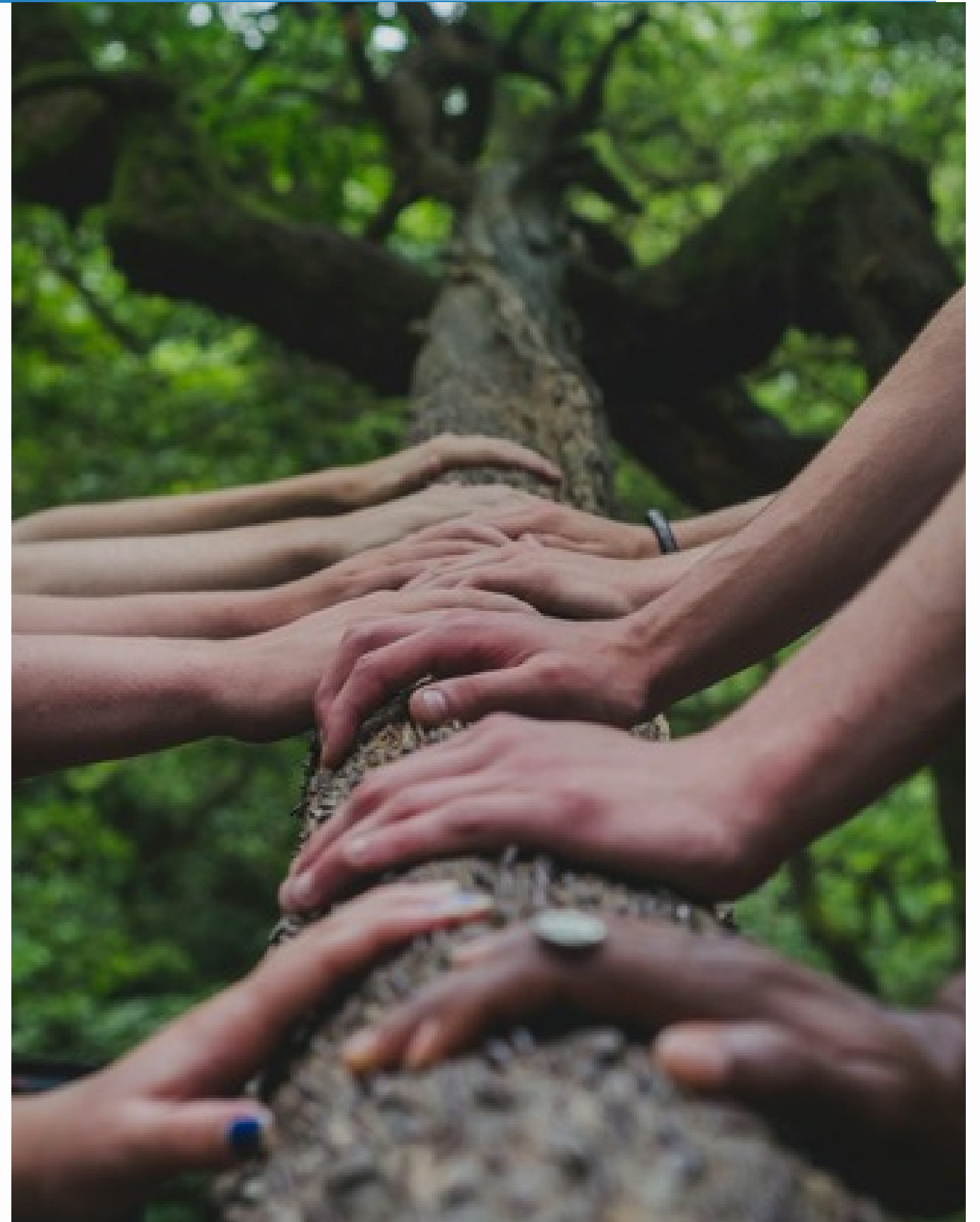
A top-down view of approximately ten hands of various skin tones (light, medium, and dark) stacked together in a circular pattern. The hands are positioned with fingers pointing towards the center, creating a sense of unity and collective strength. The background is a dark grey surface with a prominent yellow diagonal stripe running across it. The text is overlaid in the center of the image.

**Vertaistukea on tarjolla,
älä jää yksin**



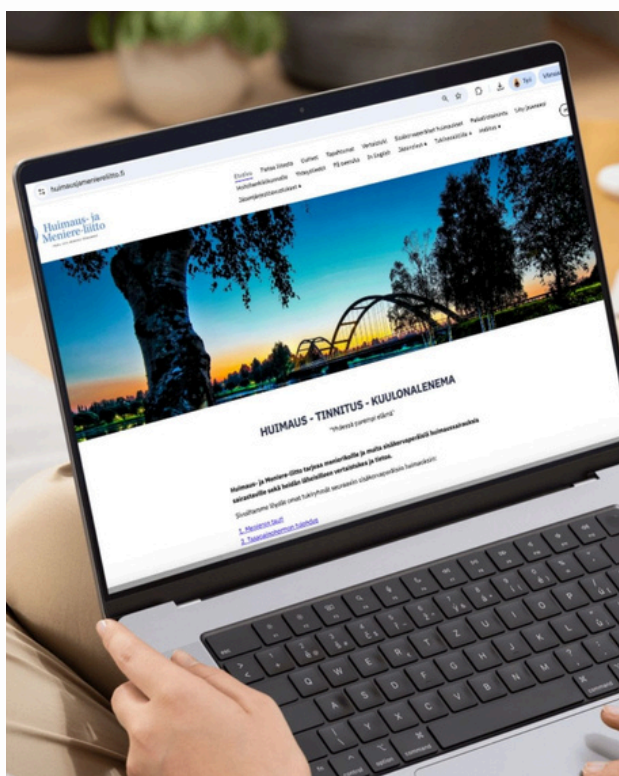
Vertaistuki

- Sairastuneelle on tärkeää olla **kanssakäymisessä toisten sairastuneiden kanssa**, koska usein se hälventää sairauden aiheuttamia pelkoja ja suuntaa ajatusta muualle.
- **Huimaus- ja Meniere-liitto tarjoaa verstaistukea:**
 - 1) Henkilökohtainen vertaistukihenkilö
 - 2) "Menituki" ja Toivo-sovellus
 - 3) Paikallisyhdistysten toiminta





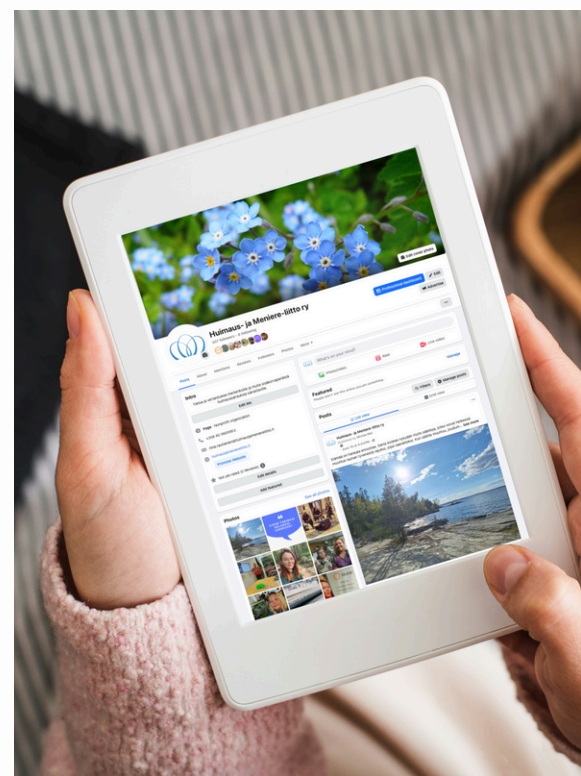
Huimaus- ja Meniere-liiton viestintä



Nettisivut



Balanssi-lehti,
esite & opas



FB & tukiryhmät



Jäsenviestintä



Luennot



Huimaus- ja Meniere-Akatemia

- Teams-webinaarisarja
- Tietoiskuja ja asiantuntijapuheenvuoroja
- Kuukauden 1. keskiviikko klo 18



HUIMAUUS- JA MENIERE-AKATEMIAN KEVÄT 2026

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

4.2.

Helmikuu

Ilmari Pyykkö:
Ääniterapia

- Varsinais-Suomen yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 5

1.4.

Huhtikuu

Ilmari Pyykkö: Menieren taudin hoitomuodot

- Hämeen yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 7

Maaliskuu

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

- Pirkanmaan yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 6

Toukokuu

Jani Mikkonen: Huimauksen kotihoito

- Satakunnan yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 8

Huom. torstai!

12.3.

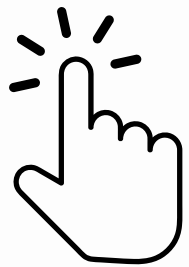
6.5.

e



**Tervetuloa tutustumaan
toimintaamme ja
liittymään mukaan!**

www.huimausjameniereliitto.fi



Kiitos!



Kysymyksiä?