



BALANSSI

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

**TUOLILTA PYSTYYN NOUSU EI OLE
YKSINKERTAINEN TOIMINTO
TASAPAINOJÄRJESTELMÄLLE**

**"TÄMÄ TAUTI LAITTA ELÄMÄN
ARVOJÄRJESTYKSEEN"**

**KUN ÄÄNI KIRKASTAA MIELEN
– voiko ääniterapia
herättää aivot?**

4 | 2025

HUIMAUUS | TINNITUS | KUULONALENEMA

Vuosikerta MMXXV

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)
raijalinna@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

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, varainhankinta, sääntötyöryhmä
Heikki Martikainen, Pieksämäki
p. 044 218 9794
heikki.martikainen@huimausjameniereliitto.fi

Varapuheenjohtaja

Saavutettavuus, sääntötyöryhmä
Pia Kilpeläinen, Helsinki, Kauhava
pia.kilpelainen@aivovammaliitto.fi

Hallituksen sihteerit

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

Anne Hakala, Pori

p. 045 7735 9990, anne.hakala@elinkaari.fi

Meni-Tuki-työryhmä, eettinen toimikunta

Anne-Marja Hammar, Tampere

Sari Hellsten, Tampere

p. 045 205 0205, hellstenille@gmail.com

Varainhankinta

Piia Kovalainen, Helsinki
p. 050 569 8591, piia.kovalainen@gmail.com

Varainhankinta, eettinen toimikunta

Mikko Lassila, Tampere
mikko.lassila@gmail.com

Toiminnanjohtaja

Nina Kallunki
p. 040 560 0953
nina.kallunki@huimausjameniereliitto.fi

Viestintävastaava

Riina Rautiainen
p. 044 976 5320
riina.rautiainen@huimausjameniereliitto.fi

Viestintäassistentti

Riina Merenluoma
p. 0400 422 102
riina.merenluoma@huimausjameniereliitto.fi

Jäsenrekisterinhoitaja

Paavo Määttä
Jäsenasiat, jäseneksi liittyminen,
osoitteenmuutokset, jäsenkirjeet
p. 044 980 2412
jasenrekisteri@huimausjameniereliitto.fi

Ravitsemus ja kansainvälinen yhteistyö

Eija Helander, Helsinki
p. 0400 406 100
helandereija@gmail.com

Puheenjohtajan palsta



Tällä puheenjohtajan palstalla kirjoitan niistä ihmisistä, joiden arkea värittävät tasapaino- ja kuulohäiriöt, kuten Menieren tauti tai hyvänlaatuinen asento huimaus. Näiden sairauksien vaikutus elämänlaatuun on merkittävä. Ne voivat viedä työkyvyn, rajoittaa liikkumista ja aiheuttaa eristäytymistä. Moni meistä tietää, kuinka lamauttava äkillinen huimauskohtaus tai eläminen jatkuvassa epävarmuudessa voi olla.

Sairastuneille ei ole nopeaa lääketieteellistä ratkaisua. Siksi vertaistuki on korvaamaton. Se tuo toivoa, tietoa ja ennen kaikkea yhteyden tunnetta. Vertaistukiryhmässä ei jää yksin.

Tuki ei kuitenkaan synny itsestään. Se on vapaaehtoisten sydämellistä työtä – ihmisten, jotka jakavat kokemuksiaan ja haluavat auttaa muita samassa tilanteessa olevia. Ilman heitä moni sairastunut jäisi yksin. Meniere ja huimausoireet ovat usein näkymättömiä sairauksia, ja juuri siksi vertaistuen, tiedon jakamisen ja yhdistystoiminnan merkitys korostuu entisestään.

Kiitos kuuluu teille kaikille vapaaehtoisille, mutta emme edelleenkään saa unohtaa läheisiä, jotka joutuvat myös elämään välillisesti tätä sairautta. Myös heidän tukensa on äärimmäisen arvokasta. Kiitos kuuluu teille kaikille.

Liiton vuoden 2025 vertaistukiseminaari pidettiin Seinäjoella. Lämmin kiitos kaikille osallistujille sekä Etelä-Pohjanmaan yhdistykselle, puheenjohtaja Jarmo Juurakolle ja muille hienosta järjestelystä! Seinäjoella kokoonnuttiin yhteen keskustelemaan, jakamaan kokemuksia ja tukemaan toinen toista avoimessa ja



välittävässä ilmapiirissä. Keskustelut olivat antoisia ja yhdessä saimme huomata, kuinka tärkeää vertaistuki on arjessa ja jaksamisessa.

Vuoden 2026 vertaistukiseminaarin paikasta ehdotuksia toiminnanjohtajalle.

Haluan toivottaa lukijoille hyvää syksyä ja talven odotusta! Yhdessä olemme enemmän.

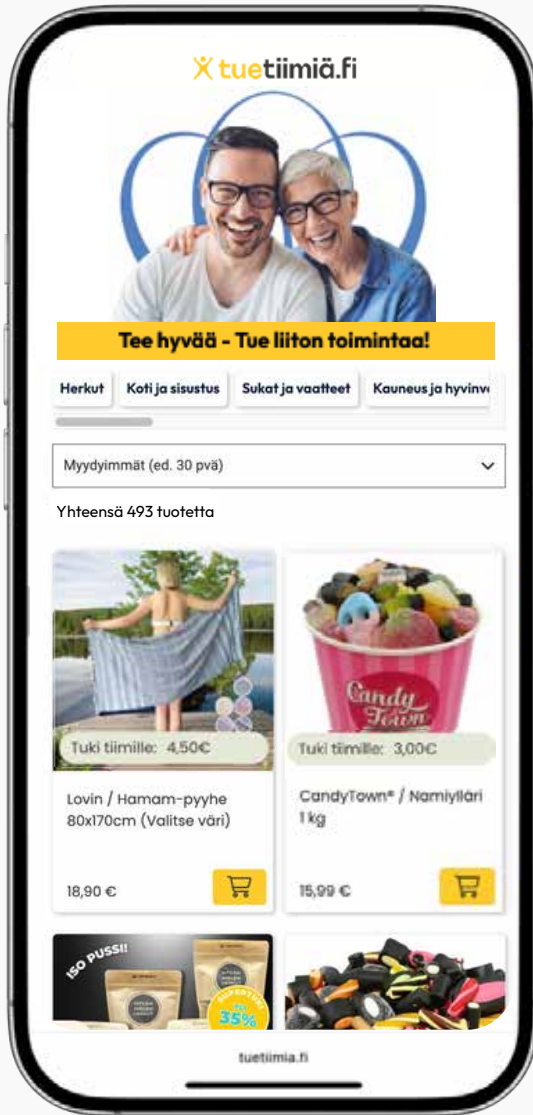
HEIKKI MARTIKAINEN

Kutsu liittokokoukseen

Huimaus- ja Meniere-liiton liittokokous pidetään **tiistaina 24.3.2026** klo 18.00 sähköisesti Teams-yhteydellä.

Voit ilmoittautua liittokokoukseen 9.-20.3.2026 osoitteesta www.huimausjameniereliitto.fi löytyvällä ilmoittautumislomakkeella ja saat kokouksen kutsulinkin sähköpostiisi.





Hei!

Huimaus- ja Meniere-liiton joulukampanja on käynnissä Tuetiimiä.fi -palvelussa! Hanki tänä vuonna joululahjat varainhankintamme kautta – tuet samalla huimausta sairastavien asemaa yhteiskunnassamme. Pääset hyvää tekeville ostoksille skannaamalla QR-koodin tai tämän linkin kautta:

tuetiimia.fi/tiimi/uc2845



Siirry tukioستoksille helposti
– Skannaa QR-koodi!

Osta mitä haluat – saat tuotteet postitse 1-3 päivässä – liitto saa tuen!

Linkin takaa löydät **satojen joululahjaideoiden lisäksi myös kaikenlaista tarpeellista arkeen.** Tilaa mitä vain ja kutsu myös muut tukemaan – jokainen **31.12.2025 mennessä** tehty tilaus auttaa!

Kiittäen, Huimaus- ja Meniere-liitto

Valikoimassa on satoja tuotteita kymmeniltä Hyvän Tekijä® -yrityksiltä, kuten:



Miksi Tuetiimiä.fi?

Tuetiimiä.fi on digitaalinen varainhankintapalvelu, joka tekee varainkeruusta vaivatonta ja tehokasta niin tiimeille, tukijoille kuin palvelussa mukana oleville yrityksille. **Yhteinen hyvä – ilman säätöä.**

tuetiimiä.fi
Yhteinen hyvä. Ilman säätöä.



@tuetiimia

Tuolilta pystyyn nousu ei ole yksinkertainen toiminto tasapainojärjestelmälle

Lihastreksit, näkö, tunto ja ympäristön hahmottaminen ovat riippuvaisia tasapainoistista. Kun suljemme silmät, olemme tavallisesti alitajuntaisesti tallentaneet kuvan ympäristöstä ja lattialla olevista esteistä – ja voimme hallitusti liikkua sinne, minne haluamme.

Fysiologisesti esimerkiksi sängystä ylös nouseminen on monimutkaista. Tasapainoreleksien tulee toimia normaalisti, ja verenpaineen säätely vaatii nopeita verisuonten ja sydämen säätelyvasteita. Tasapainoelin on pystyyn noustessa avainasemassa normaaliin pystyyn nousun säätelyssä, ja tasapainomaisesti on tallennettu oikea liikemalli. Tasapainoelin aloittaa nopean reaktiovalmiutensa vuoksi jo sadan millisekunnin sisällä verisuonien ja sydämen rytmin säätelyyn.

Tuolilta nouseminen kuormittaa koko kehoa

Tuolilta pystyyn nouseminen edellyttää siis merkittäviä verenkiertoelimistön, lihaksiston ja aistinjärjestelmän vasteita. Olet ehkä miettinyt, miksi tuolilta ylösnousu ei aina suju normaalisti. Nousu joko katkeaa ja joudut istumaan takaisin tai nousun jälkeen horjahdat.

lääkällä ihmisillä tuolilta nouseminen on monelle haastava liike. Kaatumiset liittyvät usein siihen, ettei keho reagoi oikein pystyyn nousun aiheuttamaan muutokseen.

Nykyään voidaan selvittää tarkasti, miten ihminen nousee tuolilta sekä saada tietoa, kuinka hyvin hän

hallitsee liikkeen ja pystyy vakauttamaan asennon nousun jälkeen. Tätä voidaan mitata esimerkiksi voimalevyn avulla. Voimalevy mittaa kehon painoa ja sen muutoksia liikkeen aikana.

Tutkimus Islannissa voimalevyn avulla

Islannissa tehdyssä suuressa tutkimuksessa (AGES-Reykjavik) seurassimme tuhansia iäkkäitä ihmisiä. Tutkimukseen osallistui lähes 5000 yli 70-vuotiaasta henkilöä. Heitä pyydettiin nousemaan tuolilta ilman käsien apua, ja samalla heidän tasapainoaan ja liikettä mitattiin voimalevyn avulla.

Miten mittaus tehtiin?

1. **Testitapahtuma:** Henkilö istui tuolilla, nousi seisomaan ja pysyi pystyssä 15 sekuntia. Tämä toistettiin kolme kertaa.
2. **Voimalevy:** Laite mittasi, miten paino jakautui ja muuttui nousun aikana.
3. **Aikasarjat:** Saatiin ns. stabi-logrammi, joka kertoi, miten keho huojuu eri suuntiin ja miten paino vaihtelee.

Mitä mitattiin?

Seurasimme erityisesti viittä kohtaa nousun aikana:

- **Reaktioaika (t₁):** Hetki, jolloin koehenkilö aloitti nousun ja paino väheni alustalla.
- **Nousuaika (t₂):** Kuinka kauan kesti päästä ylös.
- **Maksimipaino (t₃):** Hetki, jol-

loin keho painoi eniten, koska nousu vaatii paljon voimaa.

- **Toinen painon lasku (t₄):** Kun seisomaan päästyä voima hieman "yliveti" ja paino väheni hetkeksi.
- **Vakautumisaika (t₅):** Kuinka nopeasti henkilö pystyi rauhoittamaan asennon ja pysymään vakaasti paikallaan.



Miksi tämä on tärkeää?

Tuolilta nousu on arjen perustoiminto. Vaikeudet siinä voivat kertoa tasapaino-ongelmista ja lihasheikkoudesta, jotka lisäävät kaatumisriskiä. Tarkka mittaminen auttaa tunnistamaan ongelmia ajoissa ja suunnittelemaan harjoittelua tai hoitoa.

Normaali tuolilta nousun malli

Useimmilla henkilöillä reaktioaika oli keskimäärin noin 620 millisekuntia. Tässä ajassa keho ehti valmistautua ja aktivoida nousuun tarvittavat lihakset. Liikkeessä osallistuvat monet suuret lihakset: pakarat, etu- ja takareidet, pohkeet, säären etulihakset, selän ojentajalihakset, vatsalihakset sekä useat käsien, niskan ja hartioiden lihakset.

Keho kallistuu ensin eteenpäin, ja selkä- ja ojentajalihakset tuottavat voimaa, joka vie kehon pystyasentoon. Tuolilta nousussa syntyvä voima on yleensä "ballistinen" eli nopea ja voimakas. Tämä näkyy mittauksessa ensin painon kasvuna ja sitten äkillisenä pienenemisenä. Pystyasennon saavuttamiseen kului keskimäärin noin 1,05 sekuntia. Lopulliseen tasapainoon pääseminen kesti noin 2,2 sekuntia.

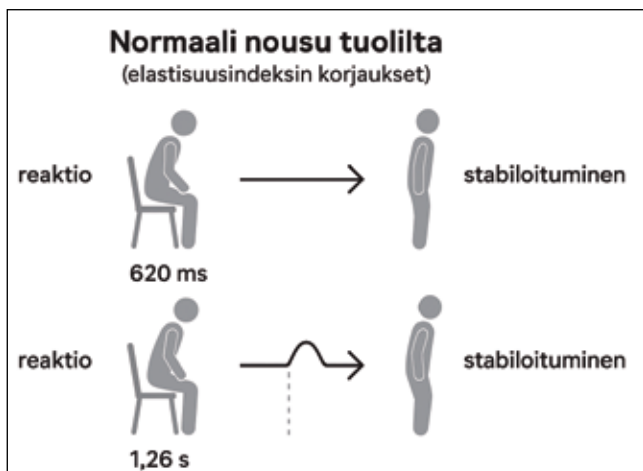
Nousussa tuotettu lihasvoima oli keskimäärin 171,7 M/Kg/s ($\pm 70,3$). Kaikki yritykset eivät kuitenkaan onnistuneet. Joillakin henkilöillä nousu epäonnistui ja he joutuivat ottamaan tukea tai yrittämään uudestaan.

Havainnot nousustrategioista

Tutkimuksessa havaittiin kaksi pääasiallista strategiaa:

- 1. Yliveto (overshoot):** Henkilö tuottaa hieman liikaa voimaa, jotta pääsee ylös eikä kaadu taakse. Tämä näkyy mittauksessa selkeänä ja vakaana nousukuviona.
- 2. Riittämätön voima:** Henkilö ei saa tuotettua tarpeeksi voimaa ensimmäisellä yrittämällä, jolloin liike keskeytyy ja sitä täytyy korjata uudella ponnistuksella.

Kuvassa näkyy nämä kaksi erilaista strategiaa: vakaa, hyvin koordinoitu nousu ja epäonnistunut nousu, jossa liike täytyy aloittaa uudelleen.



Miten tämä näkyy Menierin taudissa?

Osa Menieren tautia sairastavista ihmettelee, miksi aiemmin normaali toiminnot, kuten pystyyn nouseminen, ovat muuttuneet haastaviksi. Tämä johtuu siitä, että nousemisen säätelyyn osallistuva hermoverkko aivoissa ei enää toimi normaalisti, koska tasapainoelimen viesti on virheellinen. Se voidaan kuitenkin kuntouttaa.

Tasapainojärjestelmän toisessa ääripäässä on aivojen hyvinvointi. Tasapainoaistista peräisin oleva hermosignaali aktivoi aivoja noin 200 kertaa sekunnissa välittämällä tietoa pään asennosta unessakin. Tämän aivoja stimuloivan hermoaktiviteetin puutoksen seurauksena aivojen vireystila saattaa laskea ja johtaa uupumukseen. Koe-eläintutkimuksissa kaneilla aivojen sähköinen vireystila laski, ja väheneminen heijastui myös muihin aistijärjestelmiin. Aivojen eri aistinalueiden yhteistyö kangerteli, ja soveltaminen muuttuneeseen tasapainoaistiin ilmenee havaintojen ja aistin epäluotettavuutena, puhutaan **kognitiivisesta dissosiaatiosta** (hahmotusjärjestelmän epäsopivuudesta). Se vaatii oman kuntoutuksensa.

Tasapainon parantamisen ja varsinkin jatkuvassa huimauksessa tasapainoharjoittelu ei yksinomaan ole riittävä kuntoutustoimenpide. Eri hoitotahot tuntevat hyvin akuutin kiertohuimaukshoidon ja

sen seuraukset, mutta harvemmin kognitiivisen dissosiaation oireet kuten tasapainon keinunta, silmien hahmotusongelmat ja jatkuva huimauksen tunne.

Rutiininomainen kuntoutus ei tuota riittävän hyvää tulosta, vaikka itse sairaus olisikin hoidolla saatu vähäoireiseksi. Kognitiiviset oireet aiheuttavat runsaasti päänsäryä kuntoutuksessa.

Uuden kuntoutusmallin neljä kulmakiveä

Uudessa kuntoutusmallissa lihas- ja tasapainovoimistelu ovat **ensimmäinen** neljästä kuntoutuksen kulmakivestä. **Toinen** kulmakivi on tasapainon hallinnan harjoittaminen lihasaistin avulla tasapainolevyllä. **Kolmantena** kulmakivenä on näköaistin ja asentoaistin yhteensovittaminen virtuaalilasien kanssa. **Neljäntenä** kulmakivenä on stressinhallinta ja virheellisten refleksien purku tietoisien läsnäolon harjoitusten avulla.

Toinen, kolmas ja neljäs kohta ovat juuri aivojen havaintoalueiden yhteistyön muokkausta, jossa kognitiivisten eli havaintopohjaisten oireiden hoito sopeutetaan muuttuneeseen (vikaantuneeseen) tasapainoon. Koska aistinjärjestelmät ja niiden hermoyhteydet ovat autonomisen eli ei-tahdonalaisen hermoston alaisuudessa, ei niihin voida vaikuttaa tahdonalaisesti. Havaintopohjaisten oireiden hoitoon on jo pitkään käytetty meditaatiota, jota nyt tehostetaan harjoittelemalla lihasaistia ja näköaistia.

Jos koet, että tuolilta nousu ei suju ongelmitta, on aika aloittaa kokonaisvaltainen tasapainon kuntoutus, joka on päivittäistä ja uutteruutta vaativaa. Pystyyn nousun harjoitukset eivät ole ainoastaan lihasharjoituksia vaan tasapainon kuntoutus vaatii refleksien, aistinjärjestelmien ja elimistön yhteistoiminnan palauttamista ennalleen. Iloa harjoitteluun!

”Tämä tauti laittaa elämän arvojärjestykseen”

Heidi on sairastanut Menieren tautia 10 vuotta. Kulunut vuosi on ollut erityisen haastava, mutta Heidi on löytänyt keinoja hallita arkea kuntoutuksen, osallisuuden ja omien rajojen kuuntelemisen avulla.

Ensimmäinen kohtaus tuli autossa

Huimaus on kulkenut Heidin elämässä pitkään. Lapsuudessa hän tuli helposti pahoinvoivaksi, ja automatkat olivat haastavia. Sukurasite oli selvä: asento- ja huimausta oli ollut niin enolla, siskolla kuin mummollakin.

Silti tilanne pysyi pitkään hallinnassa – kunnes 24-vuotiaana kaikki muuttui.

- Olin auton ratissa, kun sain yhtäkkiä rajun huimaus- ja pahoinvointikohtauksen. Sain auton pysäytettyä ja pääsin mummolaan, mutta siellä oksensin pitkään. Kohtaus säikäytti.

Terveyskeskuslääkäri epäili heti Menieren tautia ja ohjasi Heidin TAYS:iin jatkotutkimuksiin. Perusteellisten tutkimusten ja osaavien ammattilaisten avulla Menieren taudin diagnoosi vahvistui. Elettiin vuotta 2015 ja Heidi oli juuri aloittanut työt kampaamoyrittäjänä, ja varauksalenteri oli täynnä kolmeksi kuukaudeksi.

Sairaus pakotti luopumaan urasta

Heidi yritti sinnikkäästi jatkaa arkea ja yritystoimintaa, mutta

kohtaukset vaikeutuivat ja lopulta tasapainohieron tulehdus kaatoi sänkyyn.

- Olin metsässä koiran kanssa, kun käänsin päätä ja maailma alkoi pyöriä niin, etten voinut liikkua mihinkään. Jouduin soittamaan mieheni apuun.

Kun myös kemikaalialtistukset olivat työssä pahentuneet, Heidi tajusi, että oli pakko sulkea yritys. Hän haki kuntoutustukea ja pääsi ammatilliseen kuntoutukseen. Jakamista koetteli nyt myös avioero ja lemmikin kuolema, mutta Heidi ei suostunut luovuttamaan.

- Sanoin itselleni, etten anna periksi. Kohtaukset olivat lamauttavia, mutta pääsin myös tekemään asioita, joita en olisi muuten tehnyt. Lähdin esimerkiksi suorittamaan ammatillisen kuntoutukseni Englantiin merimieskirkolle.

Helpot vuodet tyssäivät Tumarkin kohtaukseen

Vuodet 2018–2024 sujuivat kohtuullisesti. Kohtauksia tuli harvakseltaan, eivätkä ne lamauttaneet. Hoitona oli lääkitys ja stressin välttäminen. Heidi vaihtoi työpaikkaa usein ja haki jatkuvasti ratkaisuja, jotka eivät yllyttäisi oireita.



- Välillä oli pakko rajata kaikki ystävien tapaamiset, harrastukset. Elämä kapeni, mutta terveys piti laittaa etusijalle.

Marraskuussa 2024 Heidi sai Tumarkin kohtauksen kesken etäpalaverin: hän tippui penkiltä eikä osannut kertoa, mitä oli tapahtunut, vaan höpötteli sekavia. Oksentelun jatkuessa mies soitti töihin kertoakseen tilanteesta.

- Siihen asti tinnitusta oli aamulla ja illalla – kuin muistuttamassa, että ota lääkkeitä! Kohtauksen jälkeen tuli kuitenkin myös voimakasta korvapainetta ja kuulo-oireet. En pysynyt jaloillani viikkoon ja ymmärsin, etten voi jatkaa näin. Olin 10 vuotta yrittänyt selvittää töistä, ja jättänyt oman elämäni elämättä. Oli löydettävä kestävämpi ratkaisu, Heidi toteaa.



Tumarkin kohtausta on äkillinen ja voimakas kaatumiskohtausta, joka liittyy sisäkorvan tasapainoelimen sairauksiin, kuten Menieren tautiin. Kohtausta tulee ilman varoitusta; 6 %:lla menierikoista esiintyy tajunnanmenetystä. Henkilö voi romahtaa täysin yllättäen. Nimensä kohtausta on saanut saksalaiselta lääkäriltä Carlos Tumarkilta. Tumarkin kohtaukset ovat harvinaisia mutta voimakkaita ja usein pelottavia.



Kuntoutus antoi toivoa ja terapeutin kokemuksen

Työterveyslääkäri teki lähetteen erikoistuneelle korvalääkärille. Siellä diagnoosikattaukseen lisättiin nyt myös vestibulaarinen migreeni, mikä selitti toistuvat hankalat huimaus- ja pahoinvointioireet.

Osaava lääkäri ei tyytynyt vain määräämään lääkkeitä vaan kysyi, miksei Heidi ollut koskaan ollut kuntoutusjaksolla? Keväällä 2025 hän pääsi Kuulo-Auriksen kuntoutusviikolle.

- Siellä oli tosi ihanaa, vaikka jouduin olemaan vaakatasossa paljon. Kokemus oli kuitenkin terapeutin. Lämpimästi suosittelen!

Autoilu jäi keväällä pois jatkuvan huimauksen vuoksi. Elämässä

Paperilla terve? Eläkelaitoksen päätös tuntuu kohtuuttomalta

Haastatteluhetkellä Heidi teki töitä osatyökykyisenä sairauden sallimissa rajoissa. Pian sen jälkeen eläkelaitos kuitenkin katsoi hänet täysin työkykyiseksi, eikä osa-aikaista kuntoutustukea myönnetty. Myös hakemus vammaistuesta hylättiin.

Heidiä huolettaa, ettei Menieren taudin ja vestibulaarisen migreenin kaltaisten sairauksien vaikutuksia työkykyyn vielä ymmärrettävästi.

– Todellisuudessa täysi työaika ei ole minulle vaihtoehto. Toivoisin, että sairauden näkyvät vaikutukset arkeen ja työkykyyn tunnistettaisiin paremmin, hän sanoo.

Arki jatkuu silti: valitus eläkelaitoksen päätöksestä on vireillä ja Heidi jatkaa Kuulo-Auriksen kuntoutusjaksoja. Hän toteaa elävänsä päivä kerrallaan ja tekevänsä sen verran kuin pystyy.

tärkeintä on ollut oppia hyväksymään muuttunut todellisuus.

- Onhan tämä koomistakin, kun välillä puhun ihan hölmö-

jä. Mutta huumori auttaa. Ja hyväksyminen; sitä vielä opettelen. Elämä laittaa puntariin, mikä on tärkeää. Työ vai minä?



Vinttikirjuri varrella virran.

Vähäsuolainen ressinkiertäjä

Kyllä nyt on vinttikirjurilla suu vehnäsellä ja huuli ajoittain pyöreänä, kun kunniakirjaansa katselee. Sain semmoisen paikallisyhdistyksen 30-vuotisjuhlassa. Vaikea olla vaatimaton, mutta täytyy kumminkin yrittää ja vain kengännauhoja paukutellen lausua: Kiitos.

Ei tule kirjoittamiseen ressiä tästä, päinvastoin: hinku on hyppyyttää kirjallisuuden yllytyshullun sekatyömiehen sormia uuden kompuutterin näppäimillä. Sanovat, että ressi on isompi menierekohtauksille altistava seikka kuin suola. Alkuun mullakin tuli suolasta ihan varmaan – ja useimmiten sitä erehtyi muija livauttamaan liikaa soosiin.

Ressii ei voi välttää parisuhteessa. Tuskin onnistuisi yksinkään. Siinä vasta ressiä olisi, kun ei tykkäisi yksin olla eikä vaimoketta löytyisi näillä kyvyillä ja ulkonäöllä. Kyllä minä tämän jo onneksi vuosia sitten tiesin. Siihen aikaan, kun vein pakinoitani lehteen, päätoimittajan kehuttuani talviaikaan pääsin pois, kun sanoin: ”Muija istuu autossa ja jos se sinne jäätyy, mistä mä sitten uuden otan?”

Meillä on kummallakin riesamme ja niistä puhuminen helpottaa kerran viikossa. Vertaistukiryhmät ovat muodostuneet tärkeiksi. Jo pitkään olen käynyt elämäni nuoruuden hulluudesta ratkaisevasti korjaavassa vertaistukiryhmässä. Nykyään käyn kerran viikossa ja perinteidemme mukaan en sitä tässä nyt mainosta.

Sen sijaan mainitsen, että kerran kun olin lähdössä mielenterveyspotilaiden omaisryhmään, vaimopa tokaisi, että kumman meistä sinne pitäisi mennä? Minä siihen, että jos mä tällä kertaa menen, kun mulla ei ole diagnoosia. Vaimo tyytyi siihen, kun on aina niin

sopivan kielteinen. Kirkkoon kun lähdin, niin hänäpä sanoi, ettei halua mihinkään iankaikkiseen elämään. Siellä tulee aika pitkäksi.

Mutta minua ei maallisissa hengellisissä pitkästyä. Kun kaikessa rauhassa istuu huonokuuloisuusvälineiden kautta sanaa kuunnellen, ressi helpottuu. Oikein huomaa, kun hermosto rentoutuu ja joskus saarnamieskin sen huomaa ja vihjaa, että eipä pitäisi torkahtaa kesken tilaisuuden. Ressiiä pidän poissa myös pitämällä asiat niin hyvin järjestyksessä kuin osaan. Laskujen maksu ajallaan on hyvä juttu. Karhukirjeet iskisivät ressiä heti aamuyöstä. Hyvä, jos on asunto myös siisti ja järjestyksessä. Sellaisessa kunnossa kuin itse haluaa, ei jonkun trendilehden mukainen nukkekoti. Semmoista vaaraa on meillä vähempi, vaikka kirpputoreja kiertelemme. Parempiakin vaatteita löytyisi, mutta synnynnäisenä jätkämiehenä en osaa kravattia pitää. Siitä tulee ressi kun tuntuu, että siihen hirttäytyy. Jää vaikka auton oven väliin ... ja naapuri nostaa kytkintä.

Saunominen ajan kanssa laittaa menierikon loppuillan olotilan mukavaksi, ainakin semmoisen vanhemman menierikon, joka on useimmat kohtaukset saanut jättää taakseen. Musiikki on oikein hyvä ressinlievittäjä. Nykyään kuuntelen tietokoneelta induktiosilmukan kautta kuulokojeillani – ja kostein silmin tunnelmoin, kun Simo Silmu laula, että ”Anna arpisten haavojen olla”. Ja annan. Se on viisasta.

Täytyy olla laulussa melodiana ja mieluummin suomalaiset sanat ennen kuin meikäläisen ressi sulaa. Ulkomaan elävien helevettirokki nostaa vain kiukun hikeä otsaan.

Ressipoistoon löytyy varmaan jokaisella omat konstit. Tunnollisia ja kunnollisia kun ovat nämä menierikot, kirjoitti ressinvähentelijä vinttikirjuri Olavi Peltonen

Mies, joka loi 100 kysymystä ja vastausta Menieren taudista ja tinnituksesta – ja teki paljon muutakin

Menieren taudista ja tinnituksesta juoksumaratoonien verran tietoa kerännyt Heinar Kudevita luottaa liikkeeseen ja mielenhallintaan. Hän ajattelee, että tieto luo meille mahdollisuuksia rakentaa oman näköisemme, hyvä elämä, sairauden kanssa tai siitä huolimatta. Lähde mukaan lukumatkalle Heinarin inspiroivaan tarinaan.

Heinar Kudevita syntyi vuonna 1939 Virossa, pienessä Rakveren kaupungissa. Hänen lapsuuttaan värittivät miehityksen vuodet ja sota, jonka todellisuudesta tuli lapsen normaali maailmankuva. Kun aloitan haastattelun kysymällä, mikä on eniten muovannut häntä ihmisenä, Heinar viittaa kirjailija Maksim Gorkiin ja toteaa:

- Haluni tietää enemmän kuin tiedän on aina ohjannut minua.

Matkaamme lapsuudesta suoraan vuoteen 2011. Tällöin Heinar perusti Viron Tinnitus- ja Meniere-yhdistyksen (Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühing) Suomen esimerkin innoittamana. Yhteistyö silloisen Suomen Meniere-liiton kanssa oli tiivistä ja toi ajantasaista tietoa molempiin maihin. Lopulta Viron yhdistys myös liittyi SML:n jäseneksi.

Syntymäpäivälahja, josta tuli elämä ohjaava polku

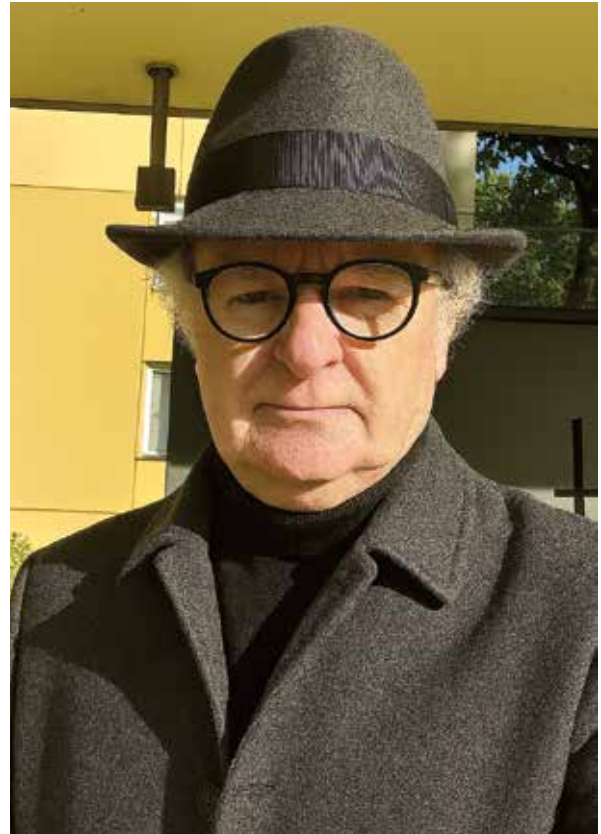
Heinarin urauurtava omistautuminen Menieren taudin ja tinni-

tuksen parissa pohjaa hänen omaan sairastumiseensa vuonna 1980. Hän kertoo hieman huvittuneena, että sai Menieren taudin ikään kuin syntymäpäivälahjana täyttäessään 40 vuotta.

Siihen aikaan taudista ei ollut saatavilla tietoa eivätkä lääkäritkään osanneet kertoa muuta kuin sen, että taudin kanssa täytyisi yrittää pärjätä. Tämä herätti Heinarin väsymättömän kiinnostuksen aiheeseen ja antoi sysäyksen verkkosivujen perustamiselle, vaikka hän itse löysikin hoitotasapainon tautiinsa yllättävän helposti.

- Kun luin ensimmäisen kerran suosituksen suolan saannin vähentämisestä Suomen Meniere-liiton verkkosivuilta, aloin heti noudattaa suositusta. Sen päivän jälkeen minulla ei ole enää ollut yhtäkään kohtausta.

Heinarin perustamat verkkosivut kysymyksineen ja vastauksineen



ovat vain pieni osa siitä, mitä hän on vuosien aikana aiheesta kirjoittanut. Hän on julkaissut verkossa Meniere-aikakauslehteä 50 numeron verran, 10 Tasapaino-aikakauslehden numeroa, 28 esitelmää ja 25 artikkelia.

Koska Virossa ei tunnettu Menieren taudin syntysyitä tai etene-
misen kaavaa sen enempää kuin muualla maailmassakaan, Heinar on työskennellyt pitkäjänteisesti aiheiden parissa ja löytänyt iloa pienistä onnistumisista. Vuosien ajan oireista kärsivät ihmiset ovat saaneet tukea sairautensa kanssa elämiseen Heinarin perustamalta foorumilta.

Tulevaisuus, johon me kaikki voimme vaikuttaa

Tautiin perehtyneitä terveydenhuollon ammattilaisia tarvittaisiin Virossakin paljon enemmän. Heinar itse kertoo saaneensa ymmärryksen laaja-alaiseen tietoonsa keskustelemalla alan asiantuntijoiden kanssa ympäri maailmaa.

Sähkömiehenä työskennellyt Heinar on ehtinyt olla eläkkeellä jo 18 vuotta. Kysymykseen hänen hyvinvointinsa salaisuudesta, hän vastaa:

- Elän aktiivista elämää, voimistelen ja liikun valokuvatakseni taloja. En tupakoi tai käytä alkoholia.

Tulevaisuudesta puhuessaan Heinar huokaa:

- Pelkään, että terveydenhuollosta on tulossa hyödyke ja vain maksukykyiset saavat hoitoa. Edelleen minua jaksaa yllättää, kuinka vähän näistä sairauksista tiedetään. Mitä maailman menoon tulee, mielestäni maailma on kuin metsä: se vastaa niin kuin sinne huudetaan. Kaikki on kiinni suhtautumisesta. Jos pidät maailmaa vihollisena, vihollinen siitä tuleekin.

Ihmistä ei ole luotu elämään ilman toisia ihmisiä

Vaikka Menieren taudin kohtaukset ovat Heinarilla pysyneet pois jo 27 vuoden ajan, tinnitus on ollut pysyvänä matkaseuralaisena. Hän toteaa realistina tietävänsä, että parannuskeinoja Menieren tautiin tai tinnitukseen ei tulla löytämään vielä pitkään aikaan – mutta samaan hengenvetoon toivoo, että jonain päivänä hän



voisi kertoa lukijoilleen varmaa lievennystä olevan tulossa.

Sitä odotellessa vertaistuen merkitys oireiden hoidossa korostuu.

- Vertaistuki on erittäin tärkeää. Tinnituksesta sekä Menieren taudista kärsiville on ominaista eristäytyminen. Tämä puolestaan lisää stressiä, mikä vahvistaa sekä tinnitusta että Menieren tautia.

Mitä Heinar haluaisi sanoa ihmisille, joilla on ensi kertaa ilmennyt oireita tai jotka ovat juuri saaneet diagnoosin ja kamppailevat epävarmuuden kanssa?

- Älkää jääkö yksin. Kertokaa sairaudestanne muille, perheenjäsenille ja läheisille ystäville. Löytäkää ihmisiä, joilla on sama ongelma, ja keskustelkaa avoimesti kokemuksistanne. Kokeilkaa myös itsehoitoon tarkoitettuja menetelmiä, kuten ACT, CBT, TRT sekä meditaatiota.

Heinar pitää pienen tauon, siemaisee vettä ja katsoo ulos kuin valmistautuen sanomaan jotakin merkityksellistä:

- Ja mikä tärkeintä: älkää säälikö itseänne, vaan taistelkaa!

Heinarin 100 kysymystä -verkkosivut - skannaa QR-koodit!

100 kysymystä:
Menieren tauti



100 kysymystä:
Tinnitus





Tarvitsetko tukea sairauden kanssa elämiseen? Hae Kelan harkinnanvaraista kuntoutusta Helsingissä tai Kankaanpäässä!

Huimaus- ja Meniere-liiton edustamiin aistivammoihin on saatavissa apua Kelan harkinnanvaraisesta kuntoutuksesta. Tässä jutussa kerromme, missä kuntoutusta on tarjolla ja miten sinne haetaan.

Moniammatillista tukea elämäntilanne huomioiden

Kuntoutus toteutetaan moniammatillisessa tiimissä ja se on tavoitteellista. Kuntoutuksen tavoitteena on tukea asiakasta täysipainoiseen elämään sairaudesta huolimatta.

Jokaisen kuntoutuksen omat haasteet kartoitetaan ja tavoitteet asetetaan elämäntilanteen mukaan. Tavoitteiden saavuttamista seurataan kuntoutuksen edetessä.

Kuntoutuksessa kuntoutuja saa tietoa ja tukea elämäntilanteeseensa sekä kannustusta ja vertaistukea, joiden avulla voi löytää uusia voimavaroja. Asiakas sopii kuntoutuksen ajankohdasta valitun kuntoutuspaikan kanssa Kelan kuntoutuspäätöksen saavuttua. Kuntoutus toteutetaan Kelan päätöksen mukaisesti 5–15 vuokauden mittaisena. Lyhimmät, viiden vuorokauden päätökset, vastaavat aikaisemmin toteutettua sopeutumisvalmennusta.

Kuulo-Auris toteuttaa Kelan tarjoamaa kuntoutusta viikoittain, lähes ympäri vuoden Helsingissä. Kuntoutus on suunnattu kaiken ikäisille kuulovammaisille henkilöille, joilla on kuulonalenema, Menieren tauti, tinnitus tai muu kuulovammadiagnoosi. Kuntoutujalle kuuluu täysihoito ja majoitus omassa huoneessa.

 Sijainti: Valkea talo, Ilkantie 4, 00400 HELSINKI

Kunnonlähde Kankaanpää toteuttaa Menieren tautia sairastaville omia, maksuttomia kuntoutusryhmiä. Kuntoutus toteutetaan Kunnonlähteen virkistävässä ympäristössä Kankaanpäässä ja se sisältää majoituksen täysihoidolla. Seuraava Menieren tautia sairastavien ryhmä toteutetaan 2.-6.2.2026. Ryhmiä vuodelle 2026 perustetaan lisää sitä mukaa kun hakemuksia tulee.

 Sijainti: Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää

Hae näin!

Kuntoutus on Kelan harkinnanvaraista kuntoutusta, johon haetaan Kelan lomakkeella KUI32.

1. Täytä lomake KUI32.

2. Liitä lääkärin B-lausunto: Hakemuksen liitteeksi tarvitset lääkärin b-lausunnon, jossa suositellaan sinulle kuntoutusta sairautesi liittyen, arjen ja elämäntilanteen tueksi.

3. Toimita hakemus ja lääkärin lausunto Kelaan.

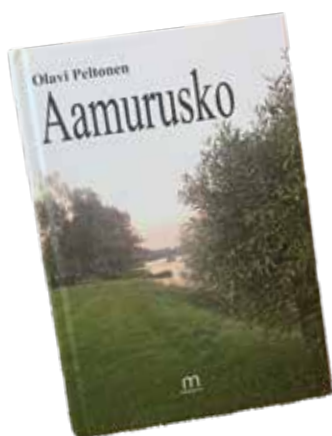
Huomiota lomakkeen täyttöön:

Kohta 2: Valitse moniammatillinen yksilökuntoutus majoituksella (3 x 5 vrk) tai (5 vrk), mikä vastaa aiempia sopeutumisvalmennuskursseja. Voit myös valita kuntoutuksen ilman majoitusta.

Kohta 8: Mikäli haluat nimenomaan 5 vrk kuntoutusjaksolle, täytä kohta 8. Siihen ei tarvitse laittaa kurssinumeroa tai -ajankohtaa.

Kohta 9: Valitse Kuulo-Auris tai Kunnonlähde Kankaanpää. Kerro omin sanoin, miksi tarvitset moniammatillista yksilökuntoutusta juuri nyt.

Kohdat 8/9: Merkitse läheisen osallistuminen tähän. Läheisen osallistuminen tukee kuntoutumista ja uusien keinojen siirtymistä osaksi arkea.



Vinttikirjuri Olavi Peltosen runokirja Aamurusko on ilmestynyt!

Saatavuus: Mediapinta.fi,
Amalia suoramyynä, Kokemäki
Tiedustelut: pagiosku@gmail.com

Kun ääni kirkastaa mielen – voiko ääniterapia herättää aivot?



Ääniterapia ei ole vain kuulon harjoittamista, vaan se voi vaikuttaa aivojen toimintaan yllättävän syvällä tasolla. Menieren tautia sairastava huomasi, että ääniterapian aikana hänen havaintonsa terävöityivät ja olo selkeni.

Sairastava kysyy

“Tänään tein taas ääniterapiaa. Aloitin hiljaa ja lisäsin äänenvoi-

makkuutta vähitellen. Viimeiset minuutit ääni oli jo täysillä. Huomasin jotain erikoista: kun pidin silmät auki, näin ja aistin asiat selkeämmin. En ollutkaan sumussa: olo oli tarkka ja miellyttävä. Kääntelin myös päätäni, eikä se tuntunut pahalta vaan melkein normaalilta. Kun lopetin, palasin taas uneliaaseen olotilaan. Mietin, voisiko säännöllinen harjoittelu tehdä tästä olostä pysyvän?”

Professori vastaa: “Ääniterapia voi aktivoida aivojen glymfaattista kiertoa”

Emeritusprofessori Ilmari Pyykkö kertoo, että ääniterapia saattaa vaikuttaa aivoihin monimutkaisten hermoverkkojen ja nestejärjestelmien kautta.

- Aivoissa on niin sanottu glymfaattinen järjestelmä, joka poistaa aivo-selkäydinnesteen mukana kuona-aineita. Järjestelmä toimii kuin imusuonisto, mutta sijaitsee aivoissa, silmissä ja sisäkorvassa, Pyykkö selittää.

Tutkimusten mukaan **40 hertsin eli gamma-taajuinen äänistimulaatio voi tehostaa glymfakiertoa**. Ikääntymisen tai sairauksien myötä glymfaattinen järjestelmä voi heikentyä, ja sen häiriöiden on arveltu liittyvän esimerkiksi Menieren tautiin, glaukoomaan ja vesipäähän. Gamma-taajuudet liittyvät aivojen tarkkaavaisuuteen, havaintoihin, muistiin ja tietoisuuteen.

- Eläinkokeissa 40 hertsin valo- tai äänistimulaatio paransi glymfaattisen järjestelmän toimintaa ja vähensi haitallisia aineita, jotka liittyvät hermoston rappeutumissairauksiin, Pyykkö kertoo.

Ihmisillä gammastimulaation on havaittu tukevan aivoalueiden yhteistyötä, lisäävän hermoston muovautuvuutta ja parantavan kuona-aineiden poistumista – erityisesti unen aikana. Tätä menetelmää tutkitaan parhaillaan hoitona muun muassa Alzheimerin tautiin, tinnitukseen, epilepsiaan ja Parkinsonin tautiin.

- Pitkäaikaisesta ja toistuvasta gammastimulaatiosta on toistaiseksi näyttöä lähinnä Alzheimerin hoidossa, ja silloinkin useiden kuukausien päivittäisen käytön jälkeen. Kysymykseen, mikä olisi tehokkain ääniterapian muoto, tutkimus ei vielä osaa vastata, Pyykkö tiivistää.

Ääniterapiaa tutkitaan yhä enemmän

Vaikka yksittäiset kokemukset – kuten tässä kuvattu – eivät vielä

todista hoitovaikutuksia, ne avavat kiinnostavia näkökulmia siihen, miten ääni ja aivot ovat yhteydessä toisiinsa.

Lisälukemista:

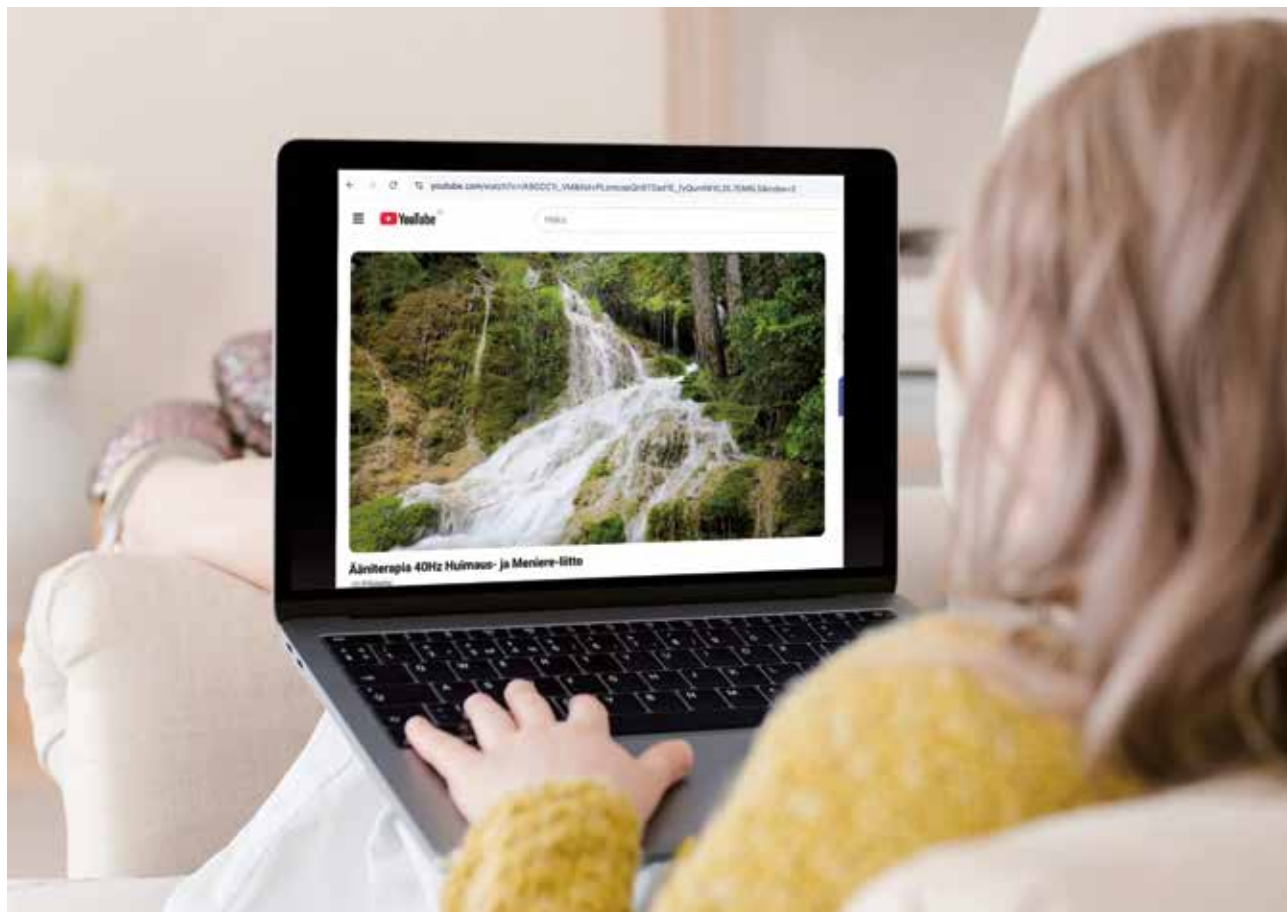
Ilmari Pyykön kattava artikkeli “Gamma-äänistimulaation vaikutus Menieren taudin oireisiin: yhteys sisäkorvan glymfaattiseen järjestelmään” löytyy kevään lehdestämme (Balanssi 2/2025).

VINKKI!

YouTubeista löydät liiton testaaman ja turvallisen 40 Hz -äänitteen haulla:

Ääniterapia 40Hz Huimaus- ja Meniere-liitto

Helli glymfaattista järjestelmääsi!



Tietoa, tukea ja toivoa Seinäjoen vertaistukiseminaarissa



Huimaus- ja Meniere-liitto järjesti yhdessä Etelä-Pohjanmaan Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen kanssa vertaistukiseminaarin lauantaina 11.10. Seinäjoen Järjestötalon moderneissa puitteissa.

Vertaistukiseminaarin lähtökohdaksi on vertaisuus eli ajatusten ja tunteiden jakaminen samankaltaisia asioita kokeneiden kanssa. Seminaarin pääpaino oli järjestötoimijuuksissa eli siinä, miten jokainen toimija pystyy tekemään itselleen tärkeää vapaaehtoistyötä parhaalla mahdollisella tavalla – nyt ja tulevaisuudessa.

Uudistuksia ja yhdessä kehittymistä

Etelä-Pohjanmaan yhdistyksen puheenjohtaja **Jarmo Juurakko** luotsasi osallistujia tiloissa tottuneesti ja toimi osaavana yleismiehenä, jolta

ei huumoria puuttunut! Liiton varapuheenjohtaja **Pia Kilpeläinen** ja puheenjohtaja **Heikki Martikainen** avasivat seminaaripäivän kertomalla hallituksen päättämistä sääntömuutoksista ja siitä, miten ne vaikuttavat paikallisyhdistysten toimintaan.

Sen jälkeen liiton viestintäassistentti **Riina Merenluoma** johdatti paikallaolijat läsnäolon harjoitteiden avulla laskeutumaan hetkeen. Rauhoitetulla hermostolla ja kirkastuneilla ajatuksilla oli hyvä lähteä jatkamaan seminaaripäivää.

Paikalla olleiden lisäksi moni yhdistysaktiivi osallistui seminaariin etäyhteydellä. Myös etäosallistujat toivat päivään tärkeitä näkökulmia koko ajan kehittyvään järjestötoimintaamme. Päivän aikana liiton ensimmäinen koulutettu kokemustoimija **Hannu Rintala** kertoi omasta polustaan kokemustoimin-

nan parissa. Toisten kokemukset loivat uudenlaista näkökulmaa ja herättivät paljon yleistä keskustelua.

Pienet siniset laput kertoivat kaiken

Alussa läsnäolevilta kysyttiin, mitä he odottavat seminaaripäivältä. Pienet siniset laput täyttyivät nopeasti, ja eniten niistä löytyi sana vertaisuus: tuen, keskusteluiden ja tapaamisen muodoissa. Moni kaipasi tietoa, toimivien yhdistyskäytäntöjen jakamista ja uusia ideoita omaan toimintaan. Eli tietoa, tukea ja toivoa, kuten yhdessä lapussa hienosti tiivistettiin.

Tuota kaikkea oli seminaaripäivä Seinäjoella. Kotimatalle lähdettiin toisen läsnäoloharjoituksen tyhjentäminä, valmiina uusiin kohtaamiin ja merkityksellisen toiminnan jatkamiseen tahoillamme. Kiitos jokaiselle läsnäolosta!

Satakunnan Huimaus- ja Meniere-yhdistys juhli 30-vuotista taivaltaan Porissa

Satakunnan Huimaus- ja Meniere-yhdistys juhli 30-vuotista toimintaansa Porissa Toukarin tilalla 4.10. ja kokoontui samalla vertaistuen hengessä.

Tilaisuuden avasi puheenjohtaja **Pirkko-Leena Saari**, joka muistutti juhlaväkeä yhdistyksen pitkän historian merkityksestä. Yhdistys perustettiin Porissa 1995, ja sen juuret ulottuvat Satakunnan sairaalassa järjestettyyn tiedotustilaisuuteen, jossa nousi esiin tarve paikalliselle vertaistoiminnalle. Kolmen vuosikymmenen aikana

yhdistys on tarjonnut jäsenilleen vertaistukea, luentoja ja virkistystoimintaa – ja toiminut tärkeänä yhteisönä huimaus- ja kuulovaikeuksien kanssa eläville.

Ansiomerkkejä

Juhlassa jaettiin Huimaus- ja Meniere-liiton ansiomerkit seuraaville ansiotuneille jäsenille: **Anja Holmi, Maija-Leena Saarikoski, Anna-Maija Peltola-Tikka, Olavi Peltonen ja Paavo Valta-**

nen (pronssinen ansiomerkki) sekä **Kaisu Vänttinen** (kultainen ansiomerkki).

Vertaistukea ja VR-laseja

Vieraat pääsivät päivän aikana nauttimaan Lumia ja Harri Rantalán kauniista musiikista, herkkulisestä päivällisestä ja testaamaan liiton VR-laseja, jotka tarjoavat uuden tavan tutustua tasapainojärjestelmän toimintaan. Ja kuten aina: tilaisuus oli täynnä vertaistukea ja toivoa.



Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen elokuinen retki Kustaviin

Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistys lähti 28.8. autoilemaan Raisiosta Kustaviin aurinkoisessa säässä, läpi varsinaissuomalaisen maalaismaiseman.

Kustavin Käsityökylässä nautittiin ensin tietysti kahvit. Sitten tutustuttiin ympäristöön, jossa on niin sepän paja, hopeapaja, lasinpuhallusta kuin myytäviä tuotteita.

Seurue kävi kurkkaamassa myös Peterzensin vierasvenesatan, joka sijaitsee lähellä. Sieltäkin löytyi myytäviä tuotteita, kaislakattoisia majoitusmökkejä ja laadukas ravintola hienolla maisemalla.

Reissua päätettiin vielä jatkaa, kun säänhaltijakin oli puolella. Matkaopas johdatti iloiset seikkailijat Lootholman vierasvenesatamaan, jossa nautittiin täyteläiset lohikeitot saaristolaisleivän kera.

Sitten matka kotia kohti – nimittäin Mannerheimin synnyinkotia – joka oli paluumatkan varrella ja vielä auki. Paikasta riittäisi kerrottavaa kirjan verran, mutta tiivistettäköön, että kyseessä on erittäin kiinnostava käyntikohde kesäisin.

Päivä oli antoista ja jälleen saatiin myös vertaistukea toisilta. Toivottamme myös vierailevat yhdistykset tervetulleeksi viettämään mukavia päiviä kanssamme!



Viestintävastaava vieraili Varsinais-Suomessa ja sai villasukkia matkaan



Huimaus- ja Meniere-liiton viestintävastaava **Riina Rautiainen** vieraili Varsinais-Suomen yhdistyksessä syyskuun 30. päivä. Riina tuli kertomaan oman tarinansa, miten päätyi liitolle töihin, miten Meniere on tullut hänen elämäänsä äidin ja ystävän kautta – ja mitä työ viestinnällä vaikuttamisen parissa merkitsee.

Osallistujat jakoivat myös omia tarinoitaan ja ajatuksiaan oireiden kanssa elämisestä. Lämpimän tunnelman lisäksi lämmittivät kahvit ja villasukat, joita Riina hankki matkaansa useammat. Sukkia kutoo kaksi



Varsinais-Suomen yhdistyksen jäsentä, ja niitä myydään yhdistyksen tapahtumissa ja tapaamisissa.

“Tukisukat” jalassa viestintävastaavan työt sujuvat entistäkin mukavammin. Lämmin kiitos kutsusta ja mukavasta kohtaamisesta!

Kuvat ja teksti: Jouko Valkonen

Nostalgiaa Paraisilla

Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistys koontui Paraisten Fredrikanaukiolle kesäisenä syyskuun iltana 2.10. nostalgisissa merkeissä. Vierailimme Nostalgiamuseossa, jonka isäntä tuli avaamaan ovet ja kertoi museosta ja hiukan esillä olevista tavaroista. Niitä oli peltiautoista levysoittimiin ja työkaluihin. Kyllä tuli nostalginen olo, kun muisteli, että tuollaisella autolla olen pienessä leikkinyt tai että tuollaista kermää on tullut vispatua! Kierroksen päätteeksi nautimme hyvät ja mahtavat pullakahvit.



Hämeen Huimaus- ja Meniere-yhdistys: Tasapainoa ja voimaa jalkoihin

Kävimme kesän lopulla Tasapainoklinikan kuntosalilla. Tasapainoharjoitukset olivat mielenkiintoisia ja välillä tuntui, kuin olisi ollut sirkuksessa, mutta ilman pelleasua. Ja kyllä: joku meistä voitti taistelun tasapainolaudan kanssa!

Ohjaajana toimi **Laurent Callemín**. Aloitimme tunnit lämmittelyllä ja lopuksi venyteltiin – sopiva yhdistelmä liikettä ja lempyyttä. Kuntosalilta löytyi jokaiselle jotain: soitulaite, maisemapyöräilyä ruudun äärellä, kaksi jalkaprässiä, tasapainolautaa ja -tyyny.

Niin, tasapainotyyny... voi hyvän aika! Istahdin sen päälle niin reippaasti, että ennen kuin ehdin tajuta, olin jo kaatunut sängylle. En osannut varoa ollenkaan – ja nauratti niin, että melkein unohdin koko harjoituksen. Tasapainotyyny vei voiton, mutta minulle jäi hyvä mieli!

Yhdellä tunneista keskityttiin jalkaharjoitteisiin. Teimme liikkeitä, jotka saivat pohkeet, reidet ja nilkat töihin. Ei tarvittu supersankarin voimia – jokainen teki oman jaksamisen mukaan, ja silti tuntui, että teki jotain hyvää itselleen. Suosittelen



lämpimästi kokeilemaan, jos kaipaat liikettä, iloa ja lempeää kannustusta.

Kokemukseni Tasapainoklinikalta

Teksti: Tuula Eerola

Olen huomannut tasapainoni heikentyneen, liekö syynä viime talven liukkaat kelit vai ikä. Olin jo suunnitellutkin lähteväni Tasapainoklinikalle, kun tieto koko yhdistykselle tarkoitetuista tunteista tuli. Kävin

viisi kertaa ja totesin, että ”ruokahalu kasvaa syödessä”. Ohjaaja Laurent katsoi, että joka kerta oli tullut edistystä. Jos omasta mielestäni ei siltä tuntunutkaan, hän kyllä hienosti innostavalla asenteella sai

minut sen uskomaan. Aion jatkaa harjoitusta, oli se niin positiivinen kokemus sekä kunto- ja tasapainoreenien että ohjaajan asenteen ja asiantuntemuksen puolesta.

Vertaistuki-ilta Hämeenlinnassa

Teksti: Mervi Karimo

Pienin askelin kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia

Maanantaina 20.10. järjestettiin lämminhenkinen vertaistuki-ilta Hämeenlinnassa teemalla kokonaisvaltainen hyvinvointi. Illan vetäjänä toimi elämäntaitovalmentajaksi opiskeleva **Mervi Karimo**, joka johdatti osallistujat pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja sen eri ulottuvuuksia.



Valmennuksen aikana keskusteltiin siitä, mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi tarkoittaa: fyysisen terveyden lisäksi siihen kuuluvat henkinen, emotionaalinen, sosiaalinen ja taloudellinen hyvinvointi.

Osallistujat arvioivat omaa tilanettaan ja pohtivat konkreettisia tekoja, joita voisivat lisätä arkeensa hyvinvointinsa edistämiseksi. Ilta eteni rennossa ja avoimessa ilmapiiressä. Osallistujat jakoivat ajatuksiaan ja ideoitaan innostuneesti, ja lopuksi jokainen valitsi itselleen tähän hetkeen sopivan, pienen askeleen kohti parempaa oloa.

Askeleet ovat aina yksilöllisiä: se voi olla kävelyn lisäämistä arkeen, armollisuuden lisäämistä itseään kohti, päiväunien ottamista hyvällä omallatunnolla tai kiitollisuuden huomaamista arjen pienistä hyvistä asioista.

”Suuri muutos voi alkaa usein pienestä teosta – siitä yhdestä askeleesta, jonka päätät ottaa tänään.»

Mikä olisi sinun pieni askelesi kohti parempaa hyvinvointia?

Seela Sella hurmasi! Aktiivinen vuosi jatkuu joulun juhlaan



Pohjois-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistys pääsi 30.8. nauttimaan järjestöllemme erityisen rakkaaksi tulleen **Seela Sellan** tähdittämästä Vihreä sali soi -näytelmästä. Lämmin kiitos STEAlle jäsenjärjestöavustuksesta sekä Pohteelle suuravustuksesta: niiden ansiosta olemme saaneet kuluneen vuoden aikana järjestää monipuolista ja merkityksellistä toimintaa.

Vertaistapaamisten rinnalla ohjelmassamme on ollut teattereita ja kesäteattereita, vierailu kotieläinpuistossa, kesä- ja syyspäivä Loppulassa, tietovisa, Marttaliiton vähäsuolainen kasvisruokakurssi, kuntosalivuoroja, tanhua, tennistä, vertaistukileiri Rokualla sekä nostalginen Lättähatu-junamatka Raaheen. Ja vielä tälle vuodelle on luvassa tunnelmallinen joulujuhla lauantaina 13.12.!

Toimintamme aktivoitui myös Pohjois-Savon alueella, jossa on jo runsaasti vertaistoimintaa.

Kaiken tämän mahdollistaa huimausta sairastavien ja heidän läheistensä oma aktiivisuus: ideat, osallistuminen ja yhdessä tekeminen – juuri niiden avulla rakentuu voimaannuttava yhteisömme.

“

**SINUN TARINASI
BALANSSI-
LEHDESSÄ?**

Sinun tarinasi voi rohkaista muita. Jaetaan se yhdessä.

Ota yhteyttä:
 Riina Rautiainen
 Viestintävastaava
 riina.rautiainen@huimausjameniereliitto.fi

Kiitos Silja!

Huimaus- ja Meniere-liitto välittää lämpimimmät kiitoksensa Silja Satamalle, joka toimi liiton vapaaehtoisena jäsenrekisterin-hoitajana 2019-2025. Siljan tilalla jatkaa Paavo Määttä.



Yhdistysten tulevia tapahtumia

Etelä-Pohjanmaan Huimaus- ja Meniere-yhdistys

Ke 10.12. Jouluinen vertaistapaaminen, Itämäen talo, Seinäjoki. Tervetuloa perinteiseen jouluiseen tapaamiseen alkaen klo 18. Ohjelmassa perinteiden mukaan jouluinen ruokailu sekä pakkettien jako (jos tuot pakketin, saat pakketin. Arvo max. 5€). Ilmoittautumiset ti 2.12. mennessä Outille 044-5252715 tai outi@pakkalanliikenne.com, mielellään whatsapp, tekstiviesti tai sähköposti. Ilmoita osallistujien nimi/nimet ja mahdolliset erityisruokavaliot. Omavastuu 10 €/hlö (jäsen + yksi seuralainen). Mahdolliset "lisäseuralaiset", jotka eivät ole jäseniä 20 €/hlö. Omavastuuosuutta ei palauteta, jos osallistumisen peru. Maksu 2.12. jälkeen yhdistyksen tilille FI48 4108 0011 0417 07. Viitteeksi Joulu 2025 ja osallistujan / osallistujien nimi + nimet. Tapaamisen osoite: Itämäen talo, Itämäentie 3, 60420 Seinäjoki (Heikkilä).

Pirkanmaan Huimaus- ja Meniere-yhdistys

Su 23.11. vertaistapaaminen Tampereen Vapriikissa (Alaverstaanraitti 5). Kokoontuminen sisääntuloaulassa klo 13. Aloitamme lounaalla Museoravintola Valssissa. Museo on auki klo 10–18 ja runsaaseen näyttelytarjontaan ehtii tutustua ennen ja jälkeen lounaan omaehtoisesti. Näyttelyissä liikkuminen käy tasapainoharjoituksestakin! Yhdistys tarjoaa lounaan jäsenille; seuralaiset ovat tervetulleita mukaan omakustanteisesti.

Ilmoittautumiset 10.11. mennessä sähköpostilla pirkanmaan.meniere@gmail.com. Lämpimästi tervetuloa vuoden viimeiseen tapaamiseen – 30 nopeinta mahtuu mukaan! Lisätiedot näyttelyistä: www.vapriikki.fi.

Hämeen Huimaus- ja Meniere-yhdistys

Kuukausitapaamiset ovat kuukauden 3. maanantai.

- **ma 19.1.2026** aihe ja paikka avoin
- **ma 16.2.2026** aihe ja paikka avoin
- **ma 16.3.2026** vuosikokous, paikka avoin

Hämeen Huimaus- ja Meniere-yhdistyksen hallitus toivottaa kaikille jäsenille hyvää joulua ja mukavaa uutta vuotta 2026!

Pohjois-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistys

Oulun ja Pohjois-Savon tulevat tapahtumat.

Oulun tapahtumat:

Mikäli Oulun alueelta on löytynyt **ti 11.11.** syyskokouksessa yhdistykselle **puheenjohtaja/varapuheenjohtaja**, toiminnan Oulussa on mahdollista jatkaa aktiivisena. Kaikille alueille toivotaan järjestötoimijoita. Eve lupautunut järjestämään kesä- ja syyspäivän Loppulassa, mutta muita toimijoita ei ole vielä ilmoittautunut. Ilmoittaudu toimijaksi: nina.mkallunki@gmail.com tai p. 040 560 0953 **La 13.12.** klo 13 Keskustan seurakuntatalo, Isokatu 17, Oulu. Joulujuhla yhdessä seurakunnan kuulo- ja näkövammaistyön kanssa.

Vuosi 2026

Aleksinkulma remontissa, joten **vertaistapahtumat** (toteutuu, jos pj tai varapj ja tapahtuman järjestäjiä löytyy) **kuukauden 2. tiistai** Sofia seurakuntakeskuksessa, Isokatu 17, Oulu. Monitoimisasi katutasossa, sisäänkäynti sisäpihan ovesta, klo 16.30–18.00

- **ti 13.1.2026**
- **ti 10.2.2026** Sääntömääräinen kevätkokous!
- **ti 10.3.2026**
- **ti 14.4.2026**
- **ti 12.5.2026**

Liittomme valittiin osaksi Oulu2026-kulttuuripääkaupunki -ohjelmaa ja järjestämme kaksi **taide-työpajaa** Sofia seurakuntakeskuksessa, Isokatu 17, Oulu. Ilmoittautuminen avataan 1.1.2026 myöhemmin ilmoitettavan ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Ennakkotieto Oulu2026 kulttuuriohjelmamme päivistä:

- perjantai 6.2.2026 klo 17–20. Iso juhlasali 2. krs
- lauantai 7.2.2026 klo 11–14 Lumme/Lilja-sali 2. krs

Pohjois-Savon ohjelma:

La 13.12. klo 17–21 Nina Tapio ja Netta Skog: Toiveena Joulu. Sis. jouluiinen tapas-menu. Osallistumismaksu 5 € (jäsen) / 15 € (läheinen). Ilmoittautumiset tervopirjo82@gmail.com p. 045 118 7299.



Pohjois-Savon kerhossa alkanut vertaistoiminta jatkuu Yhteisökahvila Vireessä, Vieremällä ja Yhdistystalo Vakassa, Iisalmissa sekä vertaistapahtumien merkeissä.

Satakunnan Huimaus- ja Meniere-yhdistys

Kokoonnumme kuukauden viimeinen maanantai tammi-huhtikuussa sekä syys-marraskuussa klo 14.00. Kokoonnumispaikka: Yritystalo Vanha Kauppi, Tulenkantajien kokoustila 2 krs. Luvianpuistokatu 1, Pori. Talossa on hissi Äestäjängadun puolelta tultaessa.

Ma 24.11. klo 14 Vertaistukitapaaminen, fysioterapeutti Kaija Stenfors

Satakunnan Huimaus- ja Meniere-yhdistys ry
SYYSKOKOUS

Maanantaina 24.11.2025 klo 14.30

Tulenkantajien tila, 2 krs. Luvianpuistokatu 1, Pori
Esillä sääntöjen määräämät asiat

La 13.12. klo 14.00 Vertaistukitapaaminen Pikujoulun merkeissä, Tulenkantajien tilassa. Osallistumismaksu 10€ maksetaan 5.12. mennessä yhdistyksen tilille FI94 5700 8140 1289 63, viite 2561.

Kokoonnumme ensi vuonna samoin joka kuukauden viimeinen maanantai tammi-huhtikuussa ja syys-marraskuussa Tulenkantajien tilassa klo 14.00.

Voit halutessasi maksaa kannatusjäsenmaksun 10 €, yhdistyksen tilille FI94 5700 8140 1289 63, viite 2600. Tervetuloa!

Uudenmaan Huimaus- ja Meniere-yhdistys

Ke 3.12. klo 18 Vertaistuki-ilta Oodissa, ryhmätila 8. Tilaan mahtuu vain 10 henkeä, joten kannattaa ilmoittautua. Kerromme hengitystestien kokemuk-
sista ja jatkamme hyvinvointi-illan teemaa. Glögi-
tarjoilu. Ilmoittaudu Riitta Järviselle viim. 28.11.
riitta.e.k.jarvinen@gmail.com tai 045 1090450
Alkuvuoden ohjelmasta tulee jäsenkirje vuoden
vaihteessa.

Kiitos aktiivisesta osallistumisesta yhdistyksen
tapahtumiin vuoden aikana. Hallitus toivottaa
jäsenille iloista joulun aikaa ja hyvää vuotta 2026!

Varsinais-Suomen Huimaus- ja Meniere-yhdistys

Tapahtumissamme kokoonnumme, ellei toisin
mainita: Itäinen Pitkäkatu 68, Turku. Varaa päivä-
määrät kalenteristasi ja seuraa ilmoitteluamme.

Ti 25.11. klo 18 Joulujuhla. Tarjoamiset: kahvi/
tee/glögi/joulutorttu ohjelman kera. Yhdistyksen
jäsenille ja seuralaisille maksuton tapahtuma. Tuo
mukanasi pikku paketti (n. 5 € arvoinen) joulupu-
kin säkkiin. Tehdään tästäkin vertainen tapahtuma!
Ilmoittaudu sähköpostilla meniere91@gmail.com
tapahtuman järjestelyjä varten.

ti 25.11.2025 joulujuhla

ti 27.1.2026 Sakari Honnin Meniere-/huimaustarina

ke 25.2.2026 Vuosikokous

ti 31.3.2026 Ääniterapia

ti 28.4.2026 TYKSin korva-, nenä- ja kurkkutau-
tien erikoislääkäri Johannes Routilan luento sisä-
korpäpöäisistä huimauksista

Syyskuusta 2026 alkaen kokoonnumiset kuukau-
den 3. torstai

to 17.9.2026 to 22.10.2026 to 19.11.2026

Ilmoittautuminen tapahtumiin ja tilaisuuksiin säh-
köpostilla meniere91@gmail.com tai puh. 040 771
7712, puhelut ma-to klo 18-19. Maksut yhdistyk-
sen pankkitilille Oma Säästöpankki:

VARSINAIS-SUOMEN HUIMAU- JA MENIERE
FI32 4309 0010 1672 94. Pyydä viitenumero sih-
teeriltä.

Yhdistyksen järjestämistä tilaisuuksista ja tapah-
tumista tiedotetaan jäsenkirjeillä, sähköpostitse,
Turun Sanomien Yhdistykset-palstalla, Balanssi-
lehdessä, YLE 1 teksti-TV:n sivulla 559 sekä
Internetissä osoitteissa: huimausjameniereliitto.fi/
paikallistoiminta, www.vsm.yhdistysavain.fi,
www.menovinkit.ts.fi ja Facebook.com/VSMeniere/



BALANSSI

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

Näin Balanssi-lehti ilmestyy 2026

Nro 1/2026 - Ilmestyy vk 9

Aineistot viimeistään 4.2.2026

Nro 2/2026 - Ilmestyy vk 22

Aineistot viimeistään 6.5.2026

Nro 3/2025 - Ilmestyy vk 36

Aineistot viimeistään 12.8.2026

Nro 4/2025 - Ilmestyy vk 47

Aineistot viimeistään 28.10.2026

Toteutamme Kelan palvelukuvausten mukaista kuntoutusta henkilöille, joilla on kuulonalenema.

Tilamme sijaitsevat Helsingin Haagassa, Valkealla talolla.

Kuntoutus, majoittuminen sekä ruokailut ovat kuntoutujille maksuttomia.

Läheinen/läheiset voivat osallistua kuntoutukseen Kelan päätöksen mukaisesti.

Näin haet:

1

Ota yhteys lääkäriisi

Varaa aika sinua hoitavalle lääkärille omalta terveysasemalta, työterveyden kautta tai kuuloasioitasi hoitavalta sairaalalta.

2

Pyydä lääkäriltä B-lausunto

Lausunnossa tulee käydä ilmi kuntoutuksen tarve ja oikea-aikaisuus. Lääkärin tulee lyhyesti suositella sinulle kuulonkuntoutusta perusteluineen.

3

Täytä Kelan hakemus KU 132

Samalla hakemuksella voit hakea **sopeutumisvalmennukseen** (yhteensä 5 arkipäivää) tai **yksilökuntoutukseen** (keskimäärin 3 jaksoa, kukin 5 arkipäivää). Mainitse mahdollisten läheisten osallistuminen.

4

Kela käsittelee ja tekee päätöksen

Hakemuksen käsittelyaika vaihtelee keskimäärin muutaman viikon ja kuukauden välillä. Tieto myönnetystä päätöksestä tulee sinun lisäksesi sähköisenä suoraan Kuulo-Aurikselle.

5

Kuulo-Auris on sinuun yhteydessä

Kurssisihteerimme katsoo sinulle sopivat jaksot ja ehdottaa niitä kutsukirjeellä. Tällöin on mahdollista tehdä muutoksia aikatauluihin. Ennen kuntoutusjakson alkamista omaohjaajasi soittaa sinulle ennalta ilmoitettuna aikana.

Lisätietoja ja neuvoja hakemiseen:



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



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



asiakaspalvelu@auris.fi



www.kuuloauris.fi



@kuuloauris



facebook.com/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
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

● 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
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
Pirjo Syysnummi, Naantali
pirjo.syysnummi@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



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Posti Green



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

Huom. torstai!

12.3.

Toukokuu

Jani Mikkonen:
Huimauksen kotihoito

- Satakunnan yhdistyksen esittely
- MeniTuki, istunto 8

6.5.

**OLETKO KIINNOSTUNUT TASAPAINOJÄRJESTELMÄSTÄ,
KAATUMISTEN EHKÄISYSTÄ JA KUNTOUTUKSESTA?**



**Haluatko Balanssi-lehden, kutsun akatemian webinaareihin
ja osallistua paikallisyhdistysten tapahtumiin?**

LIITY JÄSENEKSEMME!

- Osoitteessa: huimausjameniereliitto.fi/liity-jaseneksi
- Meilaamalla: jasenrekisteri@huimausjameniereliitto.fi TAI
- Soittamalla: 044 980 2412