

Meniere-posti

1 • 2009

Vuosikerta XIV



Suomen Meniere-liitto, Meniere-Förbundet i Finland

Suomen Meniere-liitto ry:n yhdistykset ja niiden puheenjohtajat

Etelä-Karjalan Meniere-yhdistys ry
Esa Antikainen
Ainonkatu 28 a 11
53130 Lappeenranta
puh. 040 541 7782
eska.antik@gmail.com

Etelä-Pohjanmaan Meniere-yhdistys ry
Pirjo Viitamäki
Vuorenmaanrinne 23 B 13
60220 Seinäjoki
puh. (06) 412 0520
pirjo.viitamaki@netikka.fi

Etelä-Savon Meniere-yhdistys ry
Anne Henriksoni
Hiidenpolku 6 B 9, 50970 Mikkeli
puh. 050 300 4652
nelli07@luukku.com

Itä-Savon Meniere-yhdistys ry
Eija Tammisto
Kaukaantie 1 F 23, 57100 Savonlinna
puh. 040 767 4890
tammistoeija@gmail.com

Kanta-Hämeen Meniere-yhdistys ry
Olle Tast
Majaniementie 50, 13720 Parola
puh. (03) 637 2064, 0400 211 765
olle.fast@pp.armas.fi

Keski-Pohjanmaan Meniere-yhdistys ry
Nadia Tiainen
Peltopolku 5
67700 Kokkola
puh. 040 729 8982
nadia.tiainen@cou.fi

Keski-Suomen Meniere-yhdistys ry
Tuulikki Hartikainen
Saharisentie 14 A 6, 40270 Palokka
puh. 050 581 5324
tuulikki.hartikainen@gmail.com
www.keskisuomenmeniereyhdistys.com

Kymenlaakson Meniere-yhdistys ry
Tarja Pukero
Viimakatu 1, 48910 Kotka
puh. 044 345 4580

Lapin Meniere-yhdistys ry
Leena Hoikka
Näätäpolku 44
96900 Saarenkylä
puh. 0400 192 652

Meri-Lapin Meniere-yhdistys ry
Sinikka Kaikkonen
Pihatie 4,
95230 Maksniemi
puh. (016) 273 140, 040 514 5132
sinikka.kaikkonen@pp1.inet.fi

Oulun Seudun Meniere-yhdistys ry
Tuovi Kiviniemi
Tiilitie 1 D 12
90650 Oulu
puh. 044 0926 400
etunimi.sukunimi@dnainet.net

Pirkanmaan Meniere-yhdistys ry
Kirsti Salovaara
Juurikatu 15 G 54
33420 Tampere
puh. 040 560 0953, 040 776 5579
salovaarak@kolumbus.fi

Pohjois-Savon Meniere-yhdistys ry
Liisa Peiponen
Luhtatie 6, 70700 Kuopio
puh. 040 593 1348
liisa.peiponen@pp.inet.fi

Päijät-Hämeen Meniere-yhdistys ry
Liisa Palkio
Vesijärvenkatu 37 C 52
15140 Lahti
puh. (03) 782 3499, 040 557 3890

Satakunnan Meniere-yhdistys ry
Antero Hiitiö
Tarkintie 14, 27430 Panelia
puh. (02) 864 7249, 050 593 3975
mara4@saunalahti.fi

Uudenmaan Meniere-yhdistys ry
Riitta Järvinen
Kotasuontie 18 A, 00680 Helsinki
puh. (09) 2340 3826
riitta.jarvinen@evl.fi

Varsinais-Suomen Meniere-yhdistys ry
Anja Peuhkuri
Hehtokatu 7 A 2, 20540 Turku
puh. 050 555 7221, (02) 244 1868

Tietoja yhdistysten toiminnasta
Suomen Meniere-liiton
kotisivuilla www.suomenmeniereiliitto.fi

Suomen Meniere-liitto ry:n hallitus

Puheenjohtaja
Kirsti Salovaara
Juurikatu 15 G 54
33420 Tampere
puh. 040 560 0953
040 776 5579
salovaarak@kolumbus.fi

Antero Hiitiö
Tarkintie 14
27430 Panelia
puh. (02) 864 7249
050 5933975
mara4@saunalahti.fi

Marketta Joutsu-Lindell
Västäräkinkatu 1 C 75
20610 Turku
puh. 040 572 7482

Varapuheenjohtaja
Esa Antikainen
Ainonkatu 28 a 11
53130 Lappeenranta
puh. 040 541 7782
eska.antik@gmail.com

Erna Kentala
HUS, Korvaklinikka
PL 220, 00029 HUS
puh. (09) 471 73032
050 427 2562
erna.kentala@hus.fi

Liisa Poussu
Hukanpolku
93600 Kuusamo
puh. (08) 851 2992
050 563 3333
liisa.poussu@pp1.inet.fi

Rahastonhoitaja
Aune Pyykkönen
Räihänkuja 3
90540 Oulu
puh. 040 592 4042
(08) 556 8529(koti)
aune.pyykkonen@dnainet.net

Urho Roivanen
Laitakuja 6 C
01390 Vantaa
puh. (09) 342 3108
040 719 5945
urho.roivanen@kolumbus.fi

Eija Tammisto
Kaukaantie 1 F 23
57100 Savonlinna
puh. 040 767 4890
tammistoeija@gmail.com

Sihteeri
Tuulikki Hartikainen
Saharisentie 14 A 6
40270 Palokka
puh. 050 581 5324
tuulikki.hartikainen@gmail.com



Yhdessä porisemaan

Sain lehden yhdistys-sivua varten Lapin Meniere-yhdistyksen tiedotteen, jossa kerrotaan vuosikokouksen päättäneen yksimielisesti yhdistyksen asettamisesta "lepäämään" vuoden 2010 alusta. Yhdistystä ei lakkauteta, vaan toiminta jatkuu vertaistukitoimintana tarpeen mukaan. Esimerkiksi tapaamisina 2 - 4 kertaa vuodessa sekä puhelinyhteyksinä vertaistukihenkilöille. Tänä vuonna toiminta jatkuu entisellään kuten yhdistys-toiminta-sivuilla näkyy.

Puheenjohtaja Hoikka perusteli päätöstä neljällä syyllä:

1. Meniere-liiton uusien sääntöjen

mukaan henkilö voi liittyä suoraan liiton jäseneksi. Pieniä, byrokraattisia yhdistyksiä, missä vain hallitus toimii, ei enää tarvita. Kaikki jäsenedut pysyvät ennallaan.

2. Liiton ja yhdistysten vertaistukitoimintaa sekä nettiyhteyksiä on kehitetty. Niistä saavat tietoa halutessaan myös uudet menierikot.

3. Pitkät matkat eivät innosta jäsenistöä aktiiviseen toimintaan, eikä yhdistyksen hallitusta innosta toimia vain itseään varten.

4. Tarvittavan, hyvän tiedon saa Meniere-posti -lehdestä.

Suomi on yhdistysten luvattu maa, sanottiin vielä vähän aikaa

sitten. Nyt on toisin. Leena Hoikan esittämiä ajatuksia liikkuu keväisten vuosikokousten aikaan aivan varmasti tuhansien puheenjohtajien mielessä.

Monenlaisia yhdistyksiä saataankin Suomessa näinä päivinä jopa ikuiseen lepoon. Niiden sijaan ja nettimaailmassa tapahtuvan yhteydenpidon lisäksi syntyy varmasti vapaamuotoisia kerhoja, sillä "yhdessä porisemista" ihminen on tarvinnut ja tarvitsee aina.

Marjukka Laitinen

Meniere-postin lehtitoimikunta: Kirsti Salovaara pj., Esa Antikainen, Jouko Hovi, Riitta Järvinen, Marjukka Laitinen, Leo Roivainen.

Seuraava Meniere-posti ilmestyy viikolla 25. Siihen tarkoitettua aineistoa on oltava perillä viimeistään 2.6. tai siitä etukäteen sovittaessa myös hieman myöhemmin.

Toimituksen yhteystiedot: Marjukka Laitinen, Jaanintie 34 A 6, 20540 TURKU, puh. (02) 254 2259, 040 737 5705, sähköposti:marjukka.laitinen@netti.fi

Painopaikka: Painola, T Nieminen Oy, Kaarina. ISSN 1239-6559

Osoitteenmuutoksista ilmoitetaan oman yhdistyksen sihteerille. Meniere-liittoon suoraan liittyneet jäsenet ilmoittavat osoitteenmuutokset Raikal Rekisteripalveluun sähköpostilla rainer.kallio@raikal.fi tai postitse Raikal Rekisteripalvelu, Rainer Kallio, Lehtikatu 1 B 5, 33340 TAMPERE. Raikal Rekisteripalvelun kotisivut: www.raikal.fi ja puh. 040 515 2050.

Sisällys:

Yhdistykset ja puheenjohtajat, Suomen Meniere-liiton hallitus	2
Yhdessä porisemaan <i>Päätoimittajan palsta</i>	3
Elämän merkkipaaluja, <i>puheenjohtaja Kirsti Salovaara</i>	4
"Kaikki alkoi Oulusta", menieretoiminnan historiaa, <i>Kirsti Salovaara</i>	5
Autoilu ja Menieren tauti -kIELletty hedelmä? <i>Ilmari Pyykkö et al.</i>	6
Yhdessä tästä selvittäään, vertaistukihaastattelussa Pål-Olof Berglund	8
Tasapainoharjoitteita asentotuntoaistin harjoittamiseen, <i>Tiina Laiho ja Mikko Virtala</i>	10
Niitä-näitä	13
Akupunktio, kiinalainen vaihtoehto Menieren tautiin, <i>Riitta Järvinen</i>	14
Jos ei kuule, niin kannattaa puhua, <i>Leo Roivainen</i>	15
Ensietoa Menieren taudista Jyväskylässä, <i>Tuulikki Hartikainen</i>	16
Näin Lahdessa, <i>Aimo Marttinen</i>	16
Muutoksia Suomen Meniere-liiton paikallistoiminnassa, <i>Urho Roivanen</i>	17
Yhdistysten kevätkauden ohjelmia	18
Kuuloliiton kuntoutuspalvelut Menieren tautia sairastaville	22
Menierelääkäreiden yhteystietoja	25
Meniere-posti, mediakortti	26
Meniere-riipus, <i>Hopeajaloste Oy</i>	27

Kansi: Viiksitimalli **Kuva:** Pasi Hurme

Puheenjohtaja
Kirsti Salovaara

Elämän merkki- paaluja

Menieretoiminnan alkamisesta on tänä vuonna kulunut 20 vuotta. Aiheesta on pieni historiikki vie-
reisellä sivulla. Tämä yhdistys- ja liittotoiminta on
työllistänyt monia. Se on luonut sisältöä elämään,
ja ilon sekä harmin päiviä on vietetty. Toiminta
on kuitenkin monelle Meniere-potilaalle tuonut
apua ja helpotusta sairauden puhjettua. Toivonkin,
että näitä auttajia riittää toimintaan tulevinakin
vuosina. Per-jantaina 27.3.2009 vietämme Oulussa
iltaa toiminnan alkuaikoja muistellen, sekä uutta
opiskellen.

Tätä kirjoitusta kirjoittaessani on minullakin hen-
kilökohtaisessa elämässäni merkkipaalu. Suuri
muutos - yli 40 vuotta työelämää takanapäin ja
eläkepäivät odottavat. Vuosiin on mahtunut paljon
muistoja ja mukavia ihmissuhteita, joita jää kai-
paamaan. Muutos on suuri, monelle jopa stressin
paikka. Joku voisi verrata tätä sairastumiseen, jossa
on shokkivaihe ja sopeutumisvaihe.

Ajattelen eläkepäivien olevan uuden alku ja
täynnä mahdollisuuksia. Työ ei häiritse tekemisiä.
Itse olen ajatellut käyttää aikaani entistä enemmän
myös tähän potilastyöhön, liikuntaan ja voisihan
sitä vaikka opiskella jotain uutta.

Projektikuulumisia

Suomen Meniere-liitto on saanut projektiavustusta
myös vuodelle 2009 Raha-automaattiyhdistykseltä.
Avustussumma on 80 000 euroa, tämä mahdollistaa
sen, että voimme jatkaa IT-pohjaisen vertaistuki-
ohjelman tekemistä. FT **Yrjö Auramo** osallistuu
projektiin kehittämällä Menieren taudin vertaistu-



kiohjelmaa Internetiin 15.1.-31.12.2009 välisenä
aikana. Auramo toimii yliopettajana Satakunnan
ammattikorkeakoulun Tekniikan ja merenkulun
toimialalla.

Suomen Meniere-liitto on päättänyt pitää seuraavan
vertaistukikoulutuksen lokakuun loppupuolella,
asiasta ilmoitetaan myöhemmin.

Meniere-posti

Jälleen toivotaan yhdistysten kirjoituksia ja kuvia
lehteen, niitä varmaan löytyy edelleen. Solvey Phar-
ma avustaa Meniere-liittoa ilmoituksen muodossa
3000 eurolla vuodelle 2009.

Liittokokous

Suomen Meniere-liitto teki sääntömuutoksen, joka
tuli voimaan 2008. Muutos mahdollisti yksittäisen
henkilön liittymisen suoraan liittoon. Liittymisiä on
tullut kiitettävästi.

Sääntömuutoksen mukaan liittokokoukseen osallis-
tujilla tulisi olla mukanaan viimeinen maksukuitti
jäsenyydestä yhdistyksessä tai liitossa. Jos tällaista
ei löydy pystymme tarkistamaan jäsenyyden myös
rekisteristä.

Hyvää kevättä toivoen
Kirsti Salovaara



“Kaikki alkoi Oulusta”

Menieretoiminnan historiaa

Elämässä on hetkiä, joita on syytä juhlistaa. 20 vuotta toimintaa Meniere-potilaiden hyväksi on myös juhlan paikka. Vietämme yhteisen muistelohetken Oulussa hotelli Pohtossa 26.3.2009.

Kaikki alkoi Oulusta. Siellä perustettiin Meniere-yhdistys 17.11.1989. Perustajajäseniä oli 18.

Meniere-yhdistyksen ensimmäisenä puheenjohtajana toimi apul. prof. **Martti Sorri** Oulusta, varapuheenjohtajana **Juhani Leppäkari** Kokkolasta ja sihteerinä **Sirkka Haldin** Kokkolasta.

Meniere-yhdistys rekisteröitiin 15.4.1991. Yhdistyksellä oli Meniere-kerhoja mm. **Oulussa, Vaasassa, Turussa, Helsingissä ja Tampereella.**

Yhdistyksestä liitoksi

Vuonna 1992 alettiin valmistella Meniere-yhdistyksen muuttamista Meniere-liitoksi ja Meniere-kerhojen muuttoa Meniere-yhdistyksiksi.

Suomen Meniere-liitto ry perustettiin 1993 ja kerhot muutettiin yh-

distyksiksi yksi toisensa jälkeen. 18. heinäkuuta 1994 päätettiin muuttaa Oulun Meniere-kerho yhdistykseksi, joka rekisteröitäisiin nimellä **Oulun Seudun Meniere-yhdistys**. Puheenjohtajaksi valittiin **Valto Holappa** ja sihteeriksi **Kalevi Lillberg**.

Muut perustajajäsenet olivat: Tyyne Huttinen, Jaakko Impiö, Tyyne Jääskä, Aune Kilpinen, Kaisa Oinonen, Väinö Pulkinen, Heikki Siimes, Martti Sorri, Eeva Tuhkanen ja Sakari Tuhkanen.

Oulun-Seudun Meniere-yhdistys rekisteröitiin marraskuussa 1994. Muutkin maassamme toimineet Meniere-kerhot rekisteröitiin yhdistyksiksi samoihin aikoihin.

Paljon työtä ja vapaaehtoista toimintaa on mahtunut näihin vuosiin.



Kuva: Tapio Maikkola/Kaleva

Professori Martti Sorri oli ensimmäisen Meniere-yhdistyksen puheenjohtaja.

Niistä ajoista yhdistysten toiminta on muuttunut paljon. Toimijoita on vaikea saada vaikka jäsenmäärät ovat lisääntyneet.

Sääntöuudistus

Suomen Meniere-liiton vuoden 2008 alussa voimaan tullut sääntöuudistus mahdollistaa yhdistysten ja yksittäisten jäsenten liittymisen suoraan liittoon. Tämä uudistus tuli tosiaan oikeaan aikaan, jotta voimme pitää Meniere-potilaat yhdessä. Voimme antaa heille heidän tarvitsemansa tiedon ja avun.

Toivon yhdistysten toimijoille voimia jatkaa tätä tärkeää työtä vielä vuosia eteenpäinkin.

Suomen Meniere-liiton arkistojen perusteella koonnut

Kirsti Salovaara

Meniere-toiminnan 20-vuotisjuhla ja liittokokous Oulussa 27.-28.3.2009 Tervetuloa!

Meniere-toiminnan 20-vuotisjuhlaa vietetään Oulussa pe 27.3.2009 Pohto-hotellissa klo 18 alkaen. Juhlavuoden kunniaksi luvassa on musiikkia ja juhlapuheita.

Suomen Meniere-liiton liittokokous pidetään la 28.3.2009 klo 9-15. Yhdistysten valitsemien liittokokousedustajien lisäksi myös liiton yksittäiset jäsenet voivat osallistua kokoukseen. Tällöin kuitti/tosite maksetusta jäsenmaksusta toimii valtakirjana ja mahdollistaa osallistumisen liittokokoukseen.

Pyykkö Ilmari, prof., Stephens Dafydd, prof., Dennis Poe, prof., Varpa Kirsi fil. maist., Kentala Erna, dosentti ja Levo Hilla, lääket. tri.

Autoilu ja Menieren tauti – kielletty hedelmä?



Autolla ajaminen on vaarallista niillä potilailla, jotka sairastavat äkillisiä horjahtamiskohtauksia (Tumarkinin kohtauksia). Nämä kohtaukset ilmenevät ilman ennakoivaa varoitusta ja ajaja saattaa sekunnin murto-osassa menettää ajoneuvonsa hallinnan. Menieren tautia sairastavien henkilöiden ajokyky on koetuksella kun näkökyky on alentunut esimerkiksi yöllä tai sateessa. Pään ja kääntäminen käännöksissä, moottoritiellä ajo, kaistan vaihto tai ajaminen runsaasti liikennöidyllä tiellä on hankalaa. Nämä tilanteet ovat juuri sellaisia joissa näkökyky joutuu ponnistelemaan ääri rajoilla. Nämä tulisi ottaa haasteena Menierikon kehittyessä paremmaksi autolla ajajaksi.

Minkälaisiin oireisiin tulisi suhtautua autoillessa vakavasti?

Liikenteessä aistihavaintoihin, kuten muihin autoihin, jalankulkijoihin, pyöräilijöihin ja tien pinnan rakenteeseen täytyy reagoida sekunnin murto-osassa. Aurinkoisella säällä puiden varjot peittävät tien pientareelle kätkeytyvät vaarat. Pimeällä ja sateessa näköhavainnot perustuvat ajovalojen ja varjojen liikkeeseen. Varjosta sukeltaviin vaaroihin, kuten eläimiin, tulee reagoida hetkessä.

Menieren taudin erikoispiirteisiin kuuluu nopeisiin pään liikkeisiin liittyvät huimaus, huimauskohtauksen pelko, suuntakuulon heikkeneminen, keskittymistä häiritsevä tinnitus ja korvien paineentunne. Yhdessä nämä aiheuttavat aistihavaintojen heikkenemisen ja usein jopa virheellisiä aistihavaintoja. Oireet aiheuttavat pelkotiloja liikenteessä.

Varsinkin huimauskohtauksen yllättäessä moni menierikko pelkää aiheuttavansa onnettomuuksia ja pitää itseään vaarallisena ajajana. Usein pelkoon liittyy lakitekniset seikat, hoitava lääkäri on joko kehottanut välttämään autolla ajoa tai kieltänyt sen.

Toimiiko menierikko lain hengen mukaisesti vai tulisiko hänen välttää autolla ajoa? Onko hän turvallinen ajaja?

Oma asenne autolla ajoon Suomessa

Vertaistukihankkeessa tiedustelimme 200 Menieren tautia sairastavalta SML:n jäseneltä tautiin liittyviä haittoja ja rajoituksia.

Vastaukset luokiteltiin eri ryhmiin Maailman Terveysjärjestön ehdottaman luokituksen mukaisesti. Näistä ensimmäinen joukko liittyi elimen toimintaan, kuten kuuloon, huimaukseen tasapainoon tai tinnitukseen. Toinen joukko kuvasi toiminnan rajoituksia, kuten liik-

kumista, matkustamista, kuulemista tai autolla ajoa koskevia rajoituksia. Kolmas ryhmä kuvasi osallistumiseen liittyviä ja neljäs henkilökohtaisia rajoituksia.

Toiminnallisiin rajoituksiin kohdistui kaikkiaan 61 vastausta. Näistä 18 Menieren tautia sairastavaa henkilöä kertoi pelkäävänsä autolla ajoa ja itse rajoittaneensa sitä. Autolla ajo, kävely ja kaupassa asiointi olivat yhtä ongelmallisia. Autolla ajoon liittyvät pelot ovat siis sangen yleisiä ja joka kymmenes Suomen Meniere-liiton jäsen on vapaaehtoisesti luopunut tai vakavasti harkitsee luopuvansa autolla ajosta.

Tarkasteltaessa tekijöitä autolla ajon rajoittamisen taustalla, ilmeni, että **kuulon alennus** ja **huimauksen pelko** olivat merkittäviä riskitekijöitä ajamiselle. Kolmantena merkittävänä riskitekijänä oli henkilökohtaisen elämän rajoittuneisuus. Elämä koettiin eristyneeksi ja pelättiin murtautua pois "mukavuusalueelta".

Tutkimuksissa autolla ajoon liittyy vähän riskejä

Miten sitten muualla? Menieren tautia sairastavien ajokykyä ei ole tutkittu systemaattisesti, mutta onko siihen tarvetta? Englannissa Page ja Gresty tutkivat ajotieltä suistuneiden autojen kuljettajia ja he kykenivät osoittamaan, että usealla ajajalla oli ollut tasapainoelimen toimintahäiriö tai vika, joka altisti henkilön ajovirheisiin. Usein terveydenhoitohenkilökunta joutuu ottamaan tämän asian vastoin potilaan toivomusta esille.

Amerikkalaisessa tutkimuksessa Cohenin tutkimusryhmä havaitsi, että jopa 15 % Menieren tautia sairastavista potilaista lääkintähenkilöstö oli kehottanut välttämään autolla ajoa, mutta enemmän kuin puolet potilaista ei noudattanut neuvoa. Tutkijat havaitsivat myös että haastattelututkimuksessa noin 60 % Menieren tautia sairastavista koki autolla ajon vaikeaksi tai vaaralliseksi.

Cohenin työryhmän tutkimuksen mukaan Menieren tautia sairastavat joutuvat hieman harvemmin liikenneonnettomuuksiin kuin terveet verrokkit ja samoin poliisit pysäyttivät heidän autonsa harvemmin kuin verrokkien. Tämä johtuu ilmeisesti siitä, että Menieren tautia sairastavat ajavat varovaisemmin ja hiljempää kuin terveet.

Verrattaessa Menieren tautia sairastavia muihin huimaustauteihin sairastuneisiin oli 40 % Menieren tautia sairastavista joutunut kerran tai useammin pysähtymään tien reunaan huimauksen vuoksi.

Yksin ajamisessa esiintyi jonkin asteisia vaikeuksia 30 %:lla. Ne olivat kovin vaikeita vain äärimmäisen harvoin (4 %).

Pimeässä ajamisen koki vaikeaksi 60% potilaista, mutta vain 10

%:lla se oli erittäin hankalaa.

Kaista-ajon koki vaikeaksi 18 % potilaista, ja erittäin vaikeaa se oli 6%:lla. Verrattaessa kaista-ajon vaikeutta muihin huimaustautiryhmiin olivat Menieren tautia sairastavilla kaista-ajon ongelmat vähäisempiä.



Olisiko menierikon turvallisinta ajaa vain tallissa?

Autoilua tarvitaan?

Autolla ajo on haastavaa ja nyky-yhteiskunnassa harvaan asutuilla seuduilla välttämätöntä. Ihmisten tulee päästä töihin, käydä kaupassa, ja hankkia tarvitsemansa palvelut. Usein taudin alkuvaiheessa potilaat pyrkivät rajoittamaan autolla ajoa. Tehtävien delegointi muille on ajan mittaan mahdotonta, ja potilaat alkavat jälleen enenevässä määrin ajaa autoa.

Vaikka terveydenhoitohenkilökunta kehottaisikin välttämään autolla ajoa, tätä neuvoa ei ainakaan Yhdysvalloissa ja Kanadassa ole mahdollista noudattaa. Mielenkiintoinen oli havainto, että poliisit pysäyttivät harvemmin Menieren tautia sairastavia henkilöitä kuin verrokkeja ja että liikenneonnettomuuksia sattui yhtä vähän kuin verrokeillekin.

Tämä havainto ilmeisesti selittyy sillä, että Menieren tautia sairastavat ajavat varovaisemmin kuin muut. Jotkut potilaat on pysäytetty sen vuoksi, että he ajelivat kaistalta toiselle, eivätkä pysyneet omalla kaistallaan. Niinpä hoito-ohjeet ja kehotukset, jotka ovat vaikeita noudattaa, eivät johda tulokseen

ja niiden järkevyyttä voidaan kritisoida.

Milloin autolla ajoa tulisi rajoittaa?

Kiertohuimauskohtaus alkaa useimmin etukäteistunteella eli auralla, jota sitten kohtaus seuraa. Lähes poikkeuksetta henkilöllä on aikaa ajaa auto kotiin tai pysäköidä se turvallisesti tienlaitaan. Kiertohuimauskohtaukset aiheuttavat vain äärimmäisen harvoin esteen autolla ajoon.

Tumarkinin kohtauksissa henkilö rojahtaa maahan ja kaatuu, usein loukaten itsensä. Tumarkinin kohtaukset ovat vasta-aihe autolla ajolle.

Ja vasta kun ne on hoidolla kontrolloitu, voi henkilö ajaa turvallisesti mielin.

Voimakkaasti näköriippuvaisten Menieren tautia sairastavien tulisi välttää ajoa yöllä, sateessa ja vilkkaassa liikenteessä.

Fysioterapiaa ja harjoitusta

On harvoin tuotu esille tosiasiaa, että tasapainoelimen vaurioon liittyy myös ympäristön hahmottamisen vaikeudet.

Meniere-potilailla on hahmotusongelma ja sen vuoksi vaikeuksia pysäköidä parkkiruutuun, ajaa ajo-luiskaa pysäköintihalliin, ja pysyä omalla ajokaistallaan. Tultaessa risteykseen henkilön tulee nopeasti päätä kääntämällä tarkastella ja hahmottaa risteytyvä liikenne.

Näissä toiminnoissa menierikolla esiintyy ongelmia, jotka voidaan ennalta ehkäistä fysioterapialla. Liikkeitä tulee harjoitella päivittäin ja estää silmien luisuminen pois kohteesta ja huimaus. Harjoitus tekee mestarin. Turvallista ajomatkaa hyvä menierikko!

Internetpohjaisen vertaistukiohjelmaan tehtyjen videohaastattelujen sarjassa on nyt vuorossa toimitusjohtaja Pål-Olof Björklund



Yhdessä tästä selvittäään

Kertoisitko hieman itsestäsi?

Olen **Pål-Olof Björklund**, kutsumanimeltäni Pälle, seitsemänkymppinen oman lämmitys- ja ilmanvaihtoalan yritykseni toimitusjohtaja.

Minkälaisia olivat Menieren tautisi ensi oireet?

Alussa oli tinnitusta, huimausta, pahoinvointia sekä kovia päänsärkyjä. Ehkä suurin syy taudin puhkeamiseen oli liiallinen työkuormitus, joka liittyi oman yrityksen perustamiseen 1980-luvun loppupuolella.

Mitä sinä ajattelit tai pelkäsit, kun tämä sairaus puhkesi?

Pelkäsin pahinta ja pelästyin, koska en tiennyt tästä sairaudesta. Tosin sairauteni alkoi melko lievänä, joten jos olisin tajunnut sairauteni

heti, olisin aikaisemmin hakeutunut asiantuntijalääkärin pariin.

Miten tauti sinulla eteni?

Kohtauksien kesto oli alussa lyhyempi. Ne saattoivat tulla muutaman päivän välein ja kestää joitain tunteja ja mennä sitten ohitse. Myöhemmin kohtaukset pidentyivät ja saattoivat kestää päiviä, jopa viikkoja.

Miten sinä pärjäsit kohtausten kanssa töissä?

Melko huonosti, mutta koska olen yrittäjä, oli pakko pärjätä.

Miten tautiasi hoidettiin?

Kun oli todettu, että kyseessä on Menieren tauti, sain aluksi *Betaserc*-lääkityksen, mutta se ei auttanut. Sen jälkeen minulle annettiin *Gentamycin*-hoitoa.

Tuliko sinulle Gentamycin-hoidosta

komplikaatioita vai onnistuiko hoito?

Alussa hoidon sivuvaikutukset olivat rankkoja. Tasapainohäiriöni olivat niin pahoja, että kolmen neljän viikon ajan vaimoni joutui taluttamaan minua. Pikkuhiljaa oloni kuitenkin parani ja muutaman kuukauden kuluttua oli jo melko turvallista elämää.

Jouduitko olemaan sairauslomalla Menieren taudin takia?

Kyllä, alussa oli muutama viikko jolloin en pystynyt hoitamaan töitäni.

Sinulla oli myös voimakkaita päänsärkyjä, miten ne ilmenivät ja vaikuttivat?

Päänsärky oli ehkä pahin oireista. Se tuli niin rajuna, että menetin osittain näköni, ja niska ja ohimo

olivat niin kipeät, että tuskin pystyin niihin koskemaan.

Miten nämä hoidot vaikuttivat?

Gentamycin-hoidon myötä kohtaukset vähenivät eivätkä olleet niin rajuja kuin aikaisemmin. Mukaan lisättiin myös voimakas kipulääkitys. Minulla oli siinä mielessä onnea, että tunsin milloin kohtaus tulee ja saatoin ottaa kohtausta lieventävän lääkkeen vähän ennen.

Mainitsit, että vaimosi auttoi ja tuki sinua vaikeina aikoina, kertoisitko tarkemmin mitä se merkitsi?

Se oli tärkeää ja koen, että se oli paranemiseni kannalta oleellista.. Vaimoni hoiti työ- ja perheasiat ja ilman tätä tukea tuskin olisin pärjännyt.

Keskustelitteko te vaimon kanssa tuen antamisesta vai syntyikö se kuin itsestään?

Vaimoni oivalsi heti, että tarvitsen apua.

Miten tämä apu ilmeni? Mainitsit, että hän auttoi sinua töissä ja kotiaskareissa, mutta auttoiko hän sinua myös voimistelemissä?

Hän auttoi mitä moninaisimmilla tavoin, muun muassa hieromalla ohimojani ja niskaani silloin, kun oli pahinta. Tasapainoharjoituksia kävimme myös yhdessä läpi.

Minkälaista henkinen tuki oli?

Vaimoni on erittäin elämänmyönteinen ja positiivinen, ja hän sanoi aina, että kyllä me tästäkin selviämme. Meillä on ollut vaikeampiakin asioita, eikä tämä sairaus ole kuolemaksi, vaikka se onkin ollut kova paikka.

Sinä harrastat musiikkia, kertoisitko siitä?

Minustahan piti tulla laulaja, mutta jo nuorena oivalsin, että minulla on jotakin, joka ei stemmaa sävelen kanssa, tämän vuoksi aloin opiskella tekniikkaa.

Gentamycin-hoidon jälkeen aloit

opetella uudestaan laulutekniikkaa, missä sinä opiskelit?

Olemme perustaneet harrastuspohjalta yhdistyksen nimeltään Oopperastudio, jonka yhtenä opettajana toimii kreikkalainen huippubaritoni **Louis Manikas**, joka käy täällä Suomessa noin neljä – viisi kertaa vuodessa. Hänen johdolla aloin uudelleen harjoitella laulutekniikkaa.



Tietojeni mukaan olet Suomen huipputenori, keiden kanssa olet esiintynyt viimeksi?

Olen laulanut **Raimo Sirkiän**, **Juha Riihimäen**, **George Babitzinin** kanssa sekä maailmankuulun suomalaistenorin **Heikki Siukolan** kanssa. Viimeksi olin Wienissä laulamassa eräässä nunnien tilaisuudessa ja sitä ennen Kreikassa, joten olen konsertoinut ympäri Eurooppaa.

Mitä musiikki sinulle merkitsee?

Musiikki merkitsee minulle hyvin paljon. Sen avulla pääsen eroon päivittäisistä työmurheista ja se on yhtenä asiana vaikuttanut siihen, että minun on suhteellisen hyvä olla tämän taudin kanssa.

Miten Menieren tauti on rajoittanut harrastustasi, oliko sinulla pelkoja sen jatkumisesta?

Oli suuriakin pelkoja, mutta olin päättänyt etten koskaan anna periksi. Ajattelin silloinkin, kun kuulin sairastavani Menieren tautia etten anna periksi.

Haittaako tinnitus tai äänen ylikuumuminen tai voimakkuus musiikkiharrastustasi?

Silloin, kun tinnitus on voimakasta, se rajoittaa vähän, koska en esimerkiksi kuule säestystä niin puhtaana kuin haluaisin ja silloin saattaa tulla virheitä. Olen siinä onnellisessa asemassa, että kestan korkeita ääniä hyvin, mutta esimerkiksi rummutusta ja matalaa heavymusiikkia en pysty kovin pitkään kuuntelemaan.

Käytätkö joissain tilanteissa korvatulppia?

Kyllä käytän aina jos käyn urheilutapahtumissa tai konserteissa missä on kovia ääniä.

Mainitsit, että et halunnut antaa periksi, mitä tällä tarkoitat?

Jos olisin antanut periksi, olisimme joutuneet myymään yrityksen ja se olisi varmasti vienyt sairauteni hyvin paljon huonompaan suuntaan. Mielestäni jokaisen on nostettava itse itsensä tämän kynnyksen yli, maailmassa on olemassa paljon vaikeampiakin sairauksia.

Mikä oli se positiivinen ajatus, jonka avulla pääsit kynnyksen yli musiikin suhteen?

Olen aina pitänyt taiteesta ja nautin suunnattomasti eri musiikkilajeista. Hyvästä musiikista saa paljon ja sen myötä unohtaa omat huonot asiat ja voi positiivisesti kulkea eteenpäin.

Olet myös suomenmestarityönsä keilaaja, kertoisitko tästä?

Olemme voittaneet suomenmestaruuden joukkuekisassa viisi hopeaa ja kolme pronssia. Jälkeenpäin aja-

tellen ehkä eräs syy tämän sairauden puhkeamiseen saattaa olla se, että vietin paljon aikaa keilahallin metelissä ja kovassa kolinassa. Monta kertaa pitkän maakuntasarjan jälkeen oli äärettömän kova päänsärky ja pahoinvointi, mutta en silloin vielä ymmärtänyt yhdistää näitä oireita Menieren tautiin.

Olet nyt siirtynyt toisiin urheilulajeihin, kertoisitko vielä siitä?

Vuonna 1964 aloitin golfinpeluun pienimuotoisesti. Pidin monta vuotta taukoa, kunnes vuonna 1978 aloitin uudestaan, jotta saan olla ulkona ja liikkua. Golfinpelu ei rasita minua niin paljon kuin joku muu urheilulaji.

Haluaisin sanoa lääkäreille, että he valistaisivat potilasta niin, että tälle taudille ei löydy tällä hetkellä parannuskeinoa; helpotusta ja lievennystä löytyy.

Mistä asioista sinun piti luopua Menieren taudin takia?

Vaikea sanoa, mutta minun piti tietysti luopua musiikkiurastani, vaikka siitä luopuminen on kyllä tuonut paljon muuta tilalle. Joistakin pikkuasioista olen myös joutunut luopumaan, kuten se, että tällä hetkellä minulla on kova korkean paikan kammo ja olen aina halunnut kiipeillä, mutta sitä en voi tehdä.

Mitä asioita sinun piti muuttaa Menieren taudin vuoksi?

Meidän perheemme ruokavalioista suola jäi melkein kokonaan pois ja se korvattiin yrteillä ja muilla mausteilla.

Miten kerroit ystävillestä tästä taudista, oliko se vaikeaa?

Toiset eivät ymmärtäneet ollenkaan, vaan luulivat, että teeskentele. Tosi ystävät kyllä tajusivat ja näkivät etten ollut hyvässä kunnossa. Tämän taudin myötä hermostun pienemmistä asioista enemmän kuin aikaisemmin, mutta se kuuluu myös temperamenttiini, koska olen hyvin impulsiivinen ihminen.

Onko tämä tauti tuonut uusia positiivisia näkökulmia elämätkuvaasi?

Sanoisin, että olemme nykyään läheisempiä perheen ja ystävien kesken kuin aikaisemmin.

Mitä haluaisit sanoa muille Menieren tautia sairastaville?

Haluaisin sanoa lääkäreille, että he valistaisivat potilasta niin, että tälle taudille ei löydy tällä hetkellä parannuskeinoa; helpotusta ja lievennystä löytyy.

Koska sinun levysi ilmestyy, onko siitä tietoa?

Ensimmäisen levyn tulisi ilmestyä maaliskuuhun vaihteessa, toinen ilmestyy kuukautta myöhemmin.

Tärkeintä minusta on kuunnella toista ja keskustella, varsinkin sairauden alkuvaiheessa, kun toisella on paha olla.

Olet myös merkittävä tukija Menieren taudin tutkimuksessa, kertoisitko tästä?

Kun täytin 60 vuotta järjestin juhlakonsertin, jossa esiintyi maineikkaita oopperalaulajia ja johon osallistui liike-elämän eri toimijoita. Tästä konsertista saatu syntymäpäivätuotto lahjoitettiin Menieren taudin tutkimukseen.

Jäämme mielenkiinnolla odottamaan miten nämä rahat tuottavat tietoa Menieren taudista. Oliko sinulla mitään toivomuksia miten tutkimus tulisi suunnata?

Lähinnä taudin parannuskeinoihin.

Pidätkö sinä mahdollisena esimerkiksi geeniterapiaa Menieren taudissa, olisiko se sinusta mahdollista?

Kyllä.

Konsertista saatu syntymäpäivätuotto lahjoitettiin Menieren taudin tutkimukseen.

Haastattelu Hannele Björklund, potilaan omainen

Kertoisitko nimesi?

Olen **Hannele Björklund**, Palle Björklundin vaimo.

Kun miehesi sairastui Menieren tautiin, pelottiko tämä tauti sinua?

Aluksi tuntui pelottavalta, oireet olivat tosi pahoja, sen näki jo vierestä. Mutta kun asiat selvitettiin ja asiantuntijalääkäri kertoi miten tässä edetään, me päätimme, että yhdessä tästä selvitään.

Mitä ajattelit omasta merkityksestäsi miehesi taudin suhteen?

Kysyin mieheltäni mitä voisin tehdä hänen hyväkseen, voinko hieroa tai auttaa jollain muulla tavalla. Yksi tärkeä asia oli aloittaa vähäsuolainen ruokavalio. Löysimme yhdessä oman positiivisen tapamme toimia, ja tietysti rakkaus ja myötäeläminen on auttanut monessa asiassa.

Oliko sinulla ohjaajan rooli myös miehesi tasapainoharjoitusten

toteuttamisessa?

Lääkäriltä Pälle sai harjoitusohjeet ja teimme niitä yhdessä. Lisäksi patistin häntä monta kertaa ulos kävelylenkille. Nythän hän mennä vipottaa minne lystää, mutta alussa oli tärkeää olla tukena. Hänestä oli hankala lähteä yksin ja siksi lähdimme yhdessä kävelylle.

Kuinka suhtauduit miehesi harrastuksiin ja niiden vaihtumisiin?

Minusta on upeaa, että Pälle jatkoi laulamistaan, koska musiikki on niin lähellä hänen sydäntään. Olen yrittänyt kannustaa häntä siinä. Keilailun vaihtuminen ulkoiluun ja golfiin oli tärkeä asia, koska miehenni on aina ollut liikunnallinen.

Mainitsit suolattomasta ruuasta, siirryitkö sinäkin suolattomaan ruokaan?

Kyllä. Toisaalta tein aikaisemminkin jo ruokaa, missä ei ollut paljon suolaa ja nykyään katson kaupassa ettei tuotteissa ole paljon suolaa. Kaikki tällaiset pitää ottaa tarkasti huomioon.



Olisiko sinulla joitain ohjeita annettavana henkilöille, jotka joutuvat kokemaan saman kuin minkä sinä olet kokenut, kun katsot asiaa näin jälkikäteen?

Tärkeintä minusta on kuunnella ja keskustella, varsinkin sairauden alkuvaiheessa, kun toisella on paha olla. Pysin ottamaan asioista selvää ja lääkäriltä saa paljon tietoa, jotta molemmat tietävät missä mennään. Ohjeeni ovat: tuki ja turva ja rakkaus.

Onko sinulla jotakin keinoa eristäytymisen estämiseen?

Mukaan houkutteleva pikku hiljaa ja se, että koko perheen, myös lapsien, pitää olla sydämessään tässä mukana. Ulkona kävelemässä käyminen tekee hyvää molemmille ja silloin tulee asiat käsiteltyä perusteellisesti ja kotiin tultaessa on paljon parempi olla.

Vielä lopuksi, kumpi teillä keittää aamukahvit?

Se on kyllä miehenni. Luulen, että hän on kokenut sen, että koska olen tukenut häntä, hän haluaa ilahduttaa minua aamuisin ihanalla kahvintuoksulla.

Oliko miehesi tukeminen ja auttaminen henkisesti vaikeaa?

En usko, meillä synkkaa niin hyvin. Olemme aina pystyneet keskustelemaan kaikista mahdollisista asioista ja me myös tunnemme toisemme hyvin.

Miten miehesi suhtautui sinun kannustukseesi?

Uskon, että hän oli tyytyväinen ja koki sen hyvin tärkeäksi. Meillä on kaksi poikaa ja heille myös selvitettiin, että silloin, kun isällä on huonompi olo, musiikkia soitetaan hiljaisella, jotta kotiin saataisiin rauhaa ja hiljaisuutta. Oman rauhan saaminen ja hiljaisuus ovat tärkeitä hetkiä.

Mitä Menieren tauti on merkinnyt yhteiselon kannalta, onko se ollut rakentavaa vai erottavaa?

Kyllä se on ollut ehdottomasti rakentavaa ja varmasti myös lähentänyt meitä. Haluaa ottaa toisen huomioon joka hetki ja katsoa, että kaikki on kunnossa.

Mitä tukesi käytännössä merkitsi miehellesi?

Keskustelimme paljon ja olemme henkisesti läheisiä. Toimin autokuskina, hoidin käytännön asioita ja olin tukena esimerkiksi kävelyssä. Myös työasioissa autoin niin paljon kuin pystyin ja yritin auttaa muutenkin kaikin tavoin, että pääsisimme yhdessä elämässä eteenpäin.

Me päätimme, että yhdessä tästä selvittäään.



Tasapainoharjoitteita

Oheisten harjoitteiden tavoitteena on parantaa tasapainon hallintaa. Kussakin harjoitteessa on kuvattu 2-3 eri versiota (helpommasta haastavampaan). Kokeile ensin helpompaa versiota. Mikäli koet hallitsevasi liikkeen ja tasapainon hyvin, voit siirtyä haastavampaan versioon. Harjoitteet painottuvat asentotuntoaistin harjoittamiseen.

Tasapainoharjoitus seisten



a. Seisoen jalat hartioiden leveydellä. Hae asento, jossa molemmilla jaloilla on yhtä paljon painoa. Noin puolet kehon painosta jakautuu kantapäiden ja noin puolet päkiöiden varaan. Varmista, että polvet eivät ole koukussa tai yliojentuneena. Aktivoi alavatsan lihaksia kevyesti kohti selkärankaa ja pidennä ryhtiä. Varo nostamasta leukaa - pyri löytämään asento, jossa takaraivo on korkeimmalla. Pidä asento noin puolen minuutin ajan, voit sulkea silmät välillä. Pyri aistimaan tasapainon muutokset.

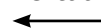
b. Seisoen yhdellä jalalla. Hae nilkalle asento, jossa se ei pääse painumaan sisäänpäin. Päkiäosa pysyy lattiassa. Varmista, että polvi ei ole koukussa tai yliojentuneena. Aktivoi alavatsan lihaksia kevyesti kohti selkärankaa ja pidennä ryhtiä. Varo nostamasta leukaa - pyri löytämään asento, jossa takaraivo on korkeimmalla. Pidä asento noin puolen minuutin ajan. Pyri aistimaan tasapainon muutokset. Voit sulkea silmät tai nostaa toista jalkaa kohti rintaa, mikäli tasapainon hallintasi sallii. Tee harjoitus molemmin jaloin.



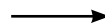
Reisilihasharjoitus



a. Seiso lantion leveyisessä käyntiasennossa ja kyykisty etummaisena jalan varaan pitäen selän asennon kuitenkin suorana. Linjaa polvi suoraan jalkaterän päälle. Kyykisty niin pitkälle kuin tunnet hallitsevasi liikkeen. Kyykistyminen voi jäädä myös pieneksi. Toista 15 kertaa molemmin jaloin.



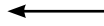
b. Sama harjoitus kuin edellä, mutta kierrä vartaloa sivulle pitäen lantion asennon suorana eteenpäin.



Vartalon kierto harjoitus pään eri asennoissa



a. Istu hyvässä ryhdissä kädet hartioilla ristissä, hae silmillä jokin kiintopiste suoraan edestäsi. Kierrä vartaloa hallitusti puolelta toiselle, kohdenna katse kiintopisteeseen eli niska ei kierry liikkeen mukana. Toista vuorotellen 15 kertaa molempiin suuntiin pyrkien kiertämään vartaloa mahdollisimman pitkälle.



b. Sama kuin edellä, mutta anna katseen seurata liikkeen mukana. Pyri kiertämään vartaloa rauhallisesti mahdollisimman pitkälle. Voit myös nopeuttaa liikettä, mutta silloin liikeradan tulee olla lyhyempi. Toista vuorotellen 15 kertaa molempiin suuntiin.

Istumasta ylös nousu – istuutuminen



a. Istu hyvässä ryhdissä tukevalla istuimella ja nouse seisomaan molemmin jaloin. Ojenna ryhtisi suoraksi. Voit tehdä saman harjoitteen silmät kiinni.



b. Sama kuin edellä, mutta laskeudu alas istumaan yhden jalan varassa. Pyri pitämään selän ryhti hyvänä. Voit tasapainottaa liikettä viemällä käsiä eteen. Toista 10 kertaa molemmin jaloin.

Silmä-käsi-asentotunto-koordinaatioharjoitus



a. Istu hyvässä ryhdissä tukevalla istuimella kädessäsi 0,5-2 kg paino tms. Anna katseen ja pään seurata koko ajan liikettä. Vie käsi sivulle, tuo se suoraan vartalon eteen. Vaihda paino toiseen käteen ja vie käsi sivulle. Voit tehdä liikkeen myös silmät kiinni. Toista liikettä viemällä kättä 10 kertaa puolelta toiselle.



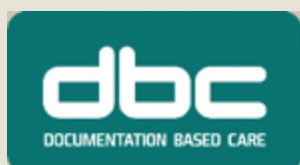
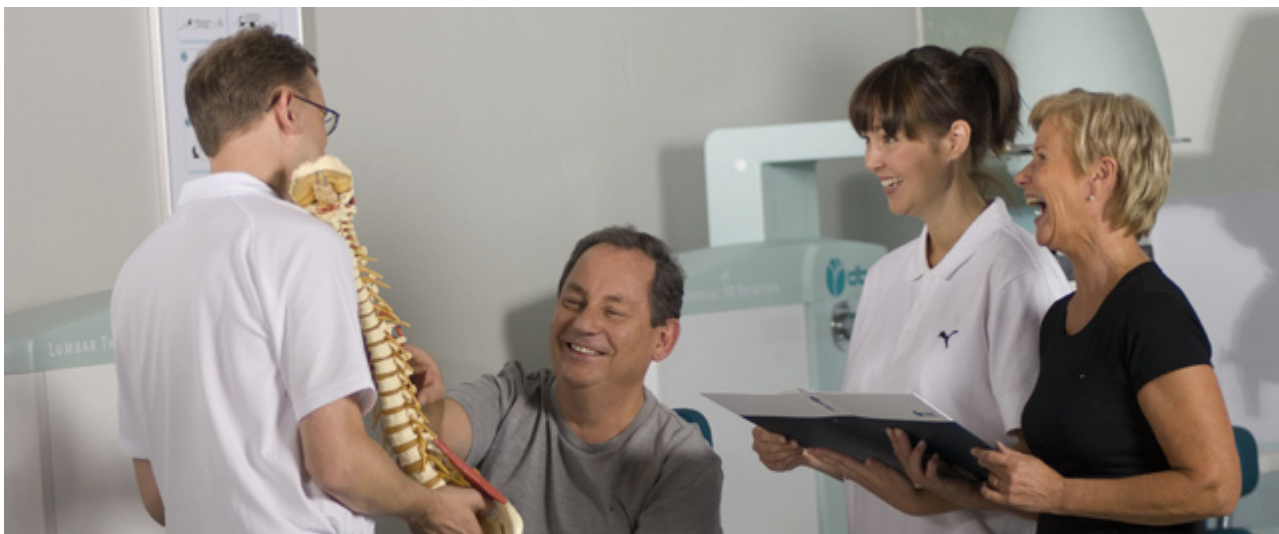
b. Sama harjoite kuin edellä, mutta pidä katse koko ajan suoraan eteenpäin.

Hyvä kävelytekniikka ja tasapainon harjoittelu kävellessä.



Kävellessä perusryhdin tulisi olla hyvä (kts. 1. harjoite). Jalan heilahtaessa eteen anna vastakkaisen käden heilahtaa myös eteen niin että ylävartalo kiertyy hieman eteen. Käsien liike rytmittää kävelyä. Kun löydät hyvä kävelyrytmin ja turvallisen väylän edetä, voit kiertää päätä kävellessä puolelta toiselle (mikä totuttaa tasapainoelintä asennon muutoksiin.). Tai voit sulkea silmät muutaman (3-5) askeleen ajaksi pyrkien kulkemaan suoraan eteenpäin.

Harjoitteet laativat fysioterapeutit Tiina Laiho ja Mikko Virtala Fysioterapiakeskus OMT-klinikka Oy:stä (www.omt-klinikka.fi).

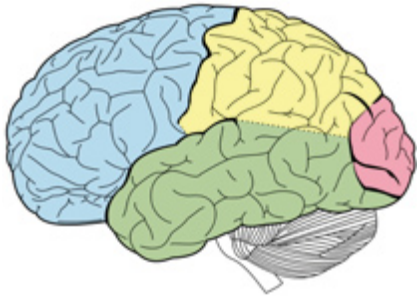


FYSIOTERAPIA - KUNTOUTUS
OMT-KLINIKKA

Laadukkainta tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapiaa pääkaupunkiseudulla
OMT Klinikka Kaivopiha OMT Klinikka Kannelmäki OMT Klinikka Sello

Ajanvarauspuhelin 09 530 6960 | www.omt-klinikka.fi

Onni on ohimenevää



Onnellisuus on ohimenevä tunne, joka syntyy aivojen limbisessä järjestelmässä sinne tulevan positiivisen informaation vaikutuksesta. Näin karun tieteellisesti määrittelee professori, neurologi Juhani Juntunen eläkevakuutusyhtiö Eterasta.

Juntunen puhui onnellisuudesta Mercuri Internationalin perinteisessä sihteeri- ja assistenttifoorumissa viime keväänä.

Yhtiöpositiivisille professorilla on palautetta: jatkuva onnellisuus ei ole aivojen kannalta mahdollista. ”Sitä tilaa voi kyllä kutsua jollain muulla nimellä.”

Juntunen lohdutti myös ikääntyvää Suomea sanomalla, että vanhat aivot pystyvät käsittelemään monimutkaisempia asioita kuin nuoret, ja että terveen ihmisen aivokapasiteetti ei merkittävästi huonone elämän aikana.

Aivot vaativat kuitenkin huoltoa. Ohjeet ovat yksinkertaiset: **käytä, suojaa, säästä, hoida.**

Juntunen avaa huolto-ohjeita: ”Ajattele, pohdi, ideoi ja opettele uutta, jotta aivojen toiminta paranee ja aivotoinnin häiriöiden haitat pienevät. Suojaa aivosi kolhuilta, älä elämysiltä.”

”Säästä aivojasi: muista kohtuus elämäntavoissa. Tupakalla ja huumeilla ei ole tarjota mitään hyvää aivoille. Kohtuumäärällä alkoholia saattaa olla myös positiivisia vaikutuksia.”

”Samat terveelliset elämäntavat, joilla terveyttä hoidetaan, ovat hyväksi myös aivoille”, Juntunen jatkaa.

Miksi opiskelijan ei kannata pöntätä tenttiin yön läpi? Aivot ovat Juntusen mukaan nukkuessa aktiivisemmat kuin valveilla. ”Ne arkistoiivat yöllä muistijälkiä, ja ’arkistonhoitajalle’ pitää antaa työrauha, jotta oppimiselle jää aikaa.” Parhaiten asiat selkiytyvät nukkuessa.

Raija Hallikainen, *Tekniikka & Talous* 5.9.2008

Ei maailma tule valmiiksi juoksemalla vaan usein pysähtymällä.
Metropoliitta Ambrosius
TV1 23.2.09

Kevätruno

kevätmetsässä on hulinaa:
tuolta kuuluu teerten pulinaa,
tuolla ukkometsot käkättää,
tuolla rastasjoukko räkättää.
Kevät sanomisen arkun avaa
ja kaikilla on samaa sanottavaa
Jukka Parkkinen

90

prosentilla viisikymppisistä on magneettikuvassa todettavaa rappeumaa ainakin yhdessä selän välilevyssä. Selän kunto on silti yleensä hyvä, ja kuntoa kannattaa pitää yllä vaikkapa hiihtämällä ja sauvakävelyllä.

Iris Pasternack, Cheung et al., Spine 2009. ET nro 3/2009

... ja maaksi jälleen tuleva

Aikuisena ihmisen elämä on enemmän tai vähemmän sopuisuudessa bakteerien kanssa, mutta kuollessaan ihminen jää täysin bakteerien armoille.

Eivät madot ruumista haudassa syö, vaan bakteerit. ”Maasta olet tullut ja maaksi olet jälleen tuleva” on mitä suurimmassa määrin bakteerien toimintaa.

Professori Pentti Huovinen, Elämä pelissä. Kustannus Oy Duodecim 2007

Riitta Järvinen

Akupunktio kiinalainen vaihtoehto Menieren tautiin



Uudenmaan Meniere-yhdistys kutsui jäseniltaansa kiinalaisen tohtori **Hua Wein** kertomaan akupunktiosta. Tri Hua on toiminut Suomessa yli kymmenen vuotta lääkäriinä ja hänellä on Helsingissä neljä vastaanottoa. Lisäksi hän on kouluttanut lääkäreitä akupunktion saloihin, toiminut tai chi-opettajana ja järjestänyt terveystarroja Kiinaan.

Perinteistä lääketiedettä

Akupunktio on ikivanha kiinalainen hoitomenetelmä, jota on käytetty jo 7000-9000 vuoden ajan. Kiinassa puhutaan perinteisestä lääketieteestä silloin, kun tarkoitetaan akupunktiota, moksausta, guashaa, vyöhyketerapiaa, akupainantaa tai yrtilääketiedettä.

Vuonna 1998 Kiinassa oli 2629 perinteisen lääketieteen sairaalaa ja 288 muuta hoitolaitosta. Perinteisen kiinalaisen lääketieteen parissa työskentelee 400 000 lääkäriä. Heitä koulutetaan 30 yliopistossa ja ammattikorkeakoulussa ja opinnot kestävät 5-8 vuotta. Vuosittain noin 14 000 uutta opiskelijaa aloittaa opintonsa.

Suomessa vasta 1970-luvulla

Koska Kiina on ollut varsin suljettu yhteiskunta, levisi akupunktio länsimaihin vasta 1800-luvulla. Suomessa se tuli laajemmin lääkärinkunnan käyttöön vasta 1970-luvulla ja tällä hetkellä Suomessa on noin 500 akupunktiohoitoa antavaa lääkäriä. Myös hammaslääkärit, eläinlääkärit ja jatkokoulutuksen saaneet fysioterapeutit voivat hoitaa akupunktiolla.

Hyvät mahdollisuudet parantaa

Akupunktion kohdalla ei ehkä enää ole syytä puhua vaihtoehtoisesta hoitomuodosta. Maailman Terveysjärjestö (WHO) on myöntänyt, että akupunktiolla on hyvät mahdollisuudet parantaa erilaisia lääketieteellisiä ongelmia, kuten esim. niska- ja hartiakipu, alaselkäkipu, päänsärky ja migreeni, tinnitus, kasvohalvaus, tenniskyynärpää, astma, keuhkoputkentulehdus, poskiontelotulehdus, kurkkukipu, erilaiset ruoansulatushäiriöt, nukkumisvaikeudet, masennus ja stressi.

Kuin hyttysenpisto

Akupunktio tulee latinan sanoista

acus (neula) ja puncture (pistää). Tri Hua Wei valistaa neulakammoisia, että neulat ovat hyvin ohuita ja kestäviä. Ne on valmistettu ruostumattomasta teräksestä ja ne ovat kertakäyttöisiä. Itse pistäminen tuntuu kuin hyttysenpisto ja kun neula on ihossa, sitä ei enää tunne.

Energiankiertoa

Akupunktion teoria Kiinassa on erilainen kuin länsimaissa. Kiinalaisen teorian mukaan ihmisessä kulkee 14 meridiaania, jotka ovat kuin ”jokia”, jotka ravitsevat kudoksia. Ne kuljettavat verta ja energiaa ja pitävät kehon toiminnon suhteellisen tasapainossa. Ihminen on terve, kun energia kulkee kanavissa vapaasti ja sitä on riittävästi. Erilaisiin ongelmiin voidaan vaikuttaa pistämällä meridiaaneilla sijaitsevia akupisteitä, joita on yhteensä 349 ja näin saada energiankierto vakaammaksi.

Länsimainen teoria selittää akupunktion ”neulojen pistelyksi, joka aktivoi hermostoa vapauttamaan kemikaaleja lihaksistossa,

selkäytimessä ja aivoissa. Nämä kemikaalit joko estävät kivun tunnetta tai laukaisevat toisten kemikaalien ja hormonien vapautumisen, mikä puolestaan vaikuttaa kehon omaan sisäiseen säätösystemiin.”

Ilman sivuvaikutuksia

Ajattelemme sitten kiinalaisittain tai länsimaisittain niin samaan lopputulokseen tullaan. Akupunktio auttaa ihmisen kehoa edistämään sen hyvinvointia ja ennaltaehkäisemään sairauksia. Länsimaissa

akupunktiota käytetään usein kivunhoitona tai tukivoitona leikkauksen jälkeen. Yksi akupunktion suurimmista eduista on se, ettei synteettisiä lääkkeitä käytetä ja näin vältetään lääkkeiden sivuvaikutuksilta. Hyvään hoitotulokseen pääsemiseksi hoitoja suositellaan otettavaksi 5-15 kertaa.

Autetaan neuloilla

Auttaako akupunktio Menieren tautiin? Parasta tieteellistä näyttöä on akupunktion vaikutuksesta

tinnitukseen. Myös hartiaseudun jäykkyyteen ja päänsärkyyn, joita monilla menierikoilla esiintyy, löytyy apua.

Koska Menieren tauti on hyvin kokonaisvaltainen sairaus, johon stressikin vaikuttaa, niin eikö uskaltaisi ajatella, että kehon oma viisaus, kun sitä vähän neuloilla autetaan, laittaisi parantavat energiat liikkeelle. Keräilen rohkeutta ja taidan mennä kokeilemaan!

Jos ei kuule niin kannattaa puhua!



Huonontunut kuulo ei ole itse ongelma, vaan kuulemisen estyminen. Kuten pyörätuoli, niin myös kaikki muut apuvälineet ymmärretään helposti esteiksi. Kuten pyörätuoli myös kuulokoje ovat mahdollisuuksia. Ilman apuvälineitä syrjäytyy nykyään paljon helpommin kuin esimerkiksi vielä pari vuosikymmentä sitten. Jokainen varmaan ymmärtää eron tämän päivän ja menneen välillä. Monin paikoin yhteiskunta ei ole kyennyt vastaamaan haasteisiin, mutta parempaan suuntaan olemme menossa, esimerkiksi ympäristön esteettömyyden suhteen. Muutos on ollut rajua.

Uudehko rakennuslainsäädäntö ohjeistaa uusien kohteiden rakentamista myös esteettömyysnäkökulmasta. Rakennettua ympäristöä ei hetkessä muuteta. Monin paikoin huomioidaan liikunnallinen esteet-

tömyys, mutta tietotaito muussa esteettömyydessä on vähäisempää. Kuulemattomuus on kuitenkin yksi merkittävimmistä tulevaisuuden syrjäytymis- ja toimintakyvyttömyyssuhkia. Mahdollisuus kuulla merkitsee itsenäistä selviytymistä, ymmärretyksi tulemistä ja osallisuutta sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kuuleminen vaikuttaa ihmiseen monella eri tavalla, eikä vähiten henkiseen hyvinvointiin.

Mitä voisimme itse kukin tehdä asioiden edistämiseksi?

Otan esimerkin tästä läheltä Hattulan seurakunnasta. Olemme Hattulan vammaisneuvostossa, mutta myös muissa eri tilaisuuksissa ja tilanteissa puhuneet induktiosilmukka-asioista. Nyt Hattulan seurakunta on kiitettävällä tavalla herännyt ja hankkinut kirkkoihin, seurakuntatalolle ja lisäksi vielä

jopa siirrettävän silmukan, jota he myös lainaavat. Asioista puhuminen kannattaa.

Useat kuulevat eivät itsestään ymmärrä eikä miellä, mitä huonokuuloisuus merkitsee. Se ei ole heidän vikansa. Meidän huonokuuloisten tehtävänä on jakaa ongelmamme, jotta esteitä voidaan raivata. Olkaa yhteydessä vammais- ja vanhuseuvostoihin, valtuutettuihin, seurakuntiin, tilaisuuksien järjestäjiin, tiedotusvälineisiin jne. Kyllä joku viimein korvansa lotkauttaa!

Esteetön ympäristö on niin meidän kuin myös yhteiskunnan etu ja palvelee tulevia sukupolvia. Kannattaa ehdottaa yhteistyötä ennemmin kuin vaatia.

Leo Roivainen,
Hattula,
Vammaisneuvoston pj,

Ensietoa Menieren taudista Jyväskylässä

Meniere Lahdessa

Reilu kymmenen vuotta sitten Meniere Lahtehen rantautui. Invakeskus kokoustilat antoi, siellä toisiimme tutustuttiin.

Kokouksia pidämme kuukausittain, usein alustajina terveysammattilaiset.

Näin eri aloilta kuultua tietoa me keskusteluin syvennämme.

Myös Meniere oireineen meille näin toistemme kertomuksista selvenee.

On siten helpompi tulevaa hallita, sen käänteet ei yllätä meitä.

Kerhomme toiminta kokonaan näin vertaistukena toimii. Oppi ei tule tietoturvana, vaan ”jyvinä” toisiltamme.

Pikkujoulunkin pirskeet me pidämme, samoin kuin vuosijuhlat. Retket lähes ja kauemmas myös piristävät meitä.

Tämän toiminnan aikana kokosi Liisa Palkio. Hän ystävät yhteen kokosi. Aiheita alalta kyllä löytyy. Näin siis toimitaan meillä.

Aimo Marttinen,
Lahti.



Kuva: Heikki Rauhala

KSSHHP/Kuuloasema ja Keski-Suomen Meniere-yhdistys järjestivät yhteistyönä Menierin tautia sairastaville ja heidän omaisilleen koulutuspäivän 4.3. Keski-Suomen Keskussairaalassa. Kuuloasema oli lähettänyt henkilökohtaiset kutsut 57 työkäiselle vuonna 2008 Menieren tautiin sairastuneelle. Keskisuomalainen-lehdessä oli myös uutisenmuotoinen ilmoitus asiasta. Paikalle tuli noin 80 henkeä.

Yhdistyksen puheenjohtajan avaus- sanojen jälkeen esitelmöivät erikoistuvat lääkärit **Miia Pöyhönen** ja **Kati Härkönen** Menieren taudista, sen oireista, diagnosoinnista ja hoidosta. Sen jälkeen ravitsemusterapeutti **Eeva-Maija Mäki-Maunus** selosti oikean ravinnon ja nimenomaan sen vähäsuolaisuuden merkitystä. Monille suolan vähentäminen on vaikeaa, mutta hän neuvoi etenemään vähitellen ja korvaamaan suolan osuutta yrtein. Myös kofeiinipitoisten juomien välttäminen on hyväksi, hän totesi.

Siitä huolimatta pidimme kahvitauon. **KL Support Oy** sponsoroivat kahvit ja pullat. Yrityksen edustaja esitteli kahvitauolla kuulon tukemiseen tarkoitettuja erilaisia laitteita.

Tauon jälkeen selvitti audionomi **Pirkko Lasanen**, miten kuuloa tutkitaan mahdollisen kuulolaitteen hankkimiseksi. Hän kertoi, että laitteita on monenlaisia ja niihin saa yksilölliset säädöt, jotka ovat tietokoneella ohjelmoitavissa.

Puheterapeutti **Pirjo Sara-aho** puhui kommunikaatiosta ja kaikesta siitä, mikä vaikuttaa puheen

kuulemiseen. Hän selosti myös kuulolaitteen vaikutusta ja yksi- tai kaksikorvaista kuuloa sekä kuvasi miten taustahäly ja kaiku häiritsevät. Hän totesi myös, että jos henkilö ei kuule kunnolla, kannattaa se itse kertoa puhujalle, jolloin tämä voi puhua selvemmin ja hitaammin ja liikuttaen huulia selvästi. Kaikki ne seikat auttavat kuulemisessa.

Lopuksi puheenjohtaja kertoi yhdistyksestä ja sen toiminnasta sekä Suomen Meniere-liiton vertaistukiprojektista, sen tekeillä olevasta nettiversiosta sekä henkilökohtaisista vertaistukihenkilöistä, joita on jo koulutettu ja koulutetaan lisää.

Yleisö oli aktiivista ja teki hyviä kysymyksiä. Tilaisuus oli oikein onnistunut. Ihmiset olivat tyytyväisiä ja sanoivat saaneensa paljon tietoa. Siitä me järjestäjät olimme hyvillämme. Ensi vuonna tehdään sama uudelleen lisättyinä vielä fysioterapeutin antamalla liikuntaohjeilla.

Tuulikki Hartikainen, pj
Keski-Suomen Meniere-yhdistys

Muutoksia Suomen Meniere-liiton paikallistoiminnassa



Suomen Meniere-Liitto on aloittanut vuodenvaihteessa paikallisen toiminnan uudelleen järjestelyn koskien kahta pienekköä yhdistystä, Koillismaan ja Etelä-Karjalan Meniere-yhdistyksiä.

Kumpikin näistä on toiminut aktiivisesti, mutta pulmana on ollut uusien toimihenkilöiden saaminen yhdistysasioiden hoitoon. Tästä johtuen Koillismaassa paikallista toimintaa jatketaan kerhon muodossa

(yhdistystä ei lopeteta, se jää ”lepäämään”) ja jäsenet ovat jo liittyneet Oulun Seudun Meniere-yhdistykseen.

Etelä-Karjalassa ratkaisuna on, että toiminta jatkuu vertaistukiryhmänä ja jäsenet liittyvät hyväksytyin lopettamispäätöksen jälkeen suoraan Suomen Meniere-liittoon, mikä on nyt sääntömuutoksen jälkeen mahdollista.

Kuvattujen muutosten jälkeen Suomen Meniere-liitossa

on 16 alueyhdistystä. Niihin kuului vuoden 2008 lopussa 1580 jäsentä, ja vuoden aikana määrä kasvoi ilahduttavasti 150 hengellä.

Muutos oli huomattava ja kertoo siitä, että liiton palvelut ovat vastanneet jäsenistön odotuksia.

Urho Roivanen

Jäsenrekisteriasiat

Suomen Meniere-liitto ry

Puheenjohtajavierailu Kuopiossa



Puheenjohtaja Kirsti Salovaara vieraillee vuoden mittaan yhdistyksissä kyselemässä kuulumisia ja opastamassa vertaistuki-ohjelman ongelmassa. Pohjois-Savon Meniere-yhdistyksen kokousillan päätteeksi tutkailtiin hieman myös tilikirjoja. Niitä esittelee yhdistyksen varapuheenjohtaja Anna-Liisa Karvonen.

Meniere-liiton logo

Meniere-postin sivulla 27 (takakannen sisäsivu) on kuvattuna kaula- tai ranneketjuun sopiva Meniere-riipus. Sen koristekuviona käytetyn Meniere-liiton logon on suunnitellut liittoa varten naantalilainen **Terttu Kaisti**.

• • •

Maukasta ilman suolaa

Seuraavaan Meniere-postin numeroon kaivataan neuvoja maukkaan ruuan valmistamiseksi ilman suolaa. Ohjeeksi toivotaan jotain tarkempaa kuin ”yrtejä käyttämällä”. Onko Sinulla hyvä resepti? Lähetä se Meniere-postiin, yhteystiedot sivulla 3.

• • •

Meniereryhmä Facebookissa

Keski-Suomen Meniere-yhdistyksen hallituksen jäsen, Viitasaaren Meniere-kerhon yhteyshenkilö **Teijo Tenhunen** on perustanut Facebookiin Meniere-ryhmän. Se löytyy hakusanoilla Menieren tauti.

Tunnus ja salasana vuonna 2009

Meniere-posti on jäsenten luettavissa myös internetissä liiton kotisivuilla: **jäsenosio - jäsenryhmien palvelut**. Jäsenosion palvelut on tarkoitettu vain jäsenille ja pääsy palveluihin on rajoitettu käyttäjäryhmäkohtaisilla tunnuksilla ja salasanoilla. Vuonna 2009 kirjautumiseen vaaditaan tunnus **kukka** ja salasana on **rintaan**.

www.suomenmeniereliitto.fi

Etelä-Pohjanmaan Meniere-yhdistys ry

“Etelä-Pohjanmaalta maharottoman hyvää kevättä jokaaselle! Toivotahan paljo osallistujia seuraavihin tilaisuuksiin!”

Ti 31.3. klo 18.00 Tinnitus-ilta! Vieraanamme Vaasan Tinnitus-kerhon vetäjä, valtakunnallisessakin toiminnassa vaikuttanut **Jyrki Laitinen**. *Odotettavissa vankka tietopaketti - kaikki mukaan kuulemaan ja kyselemään! Järjestötal*o. Kahvit ensin.

Ma 20.4. klo 18.00 Maistiaisia, **reseptejä!** Kaikki saavat tuoda maisteltavaksi suolatonta/ vähäsuolaista syötävää, mitä vaan. Moni saa apua suolan vähentämisestä. Innostukaamme kokeilemaan. *Hauska ilta tiedossa! Järjestötal*o.

Ti 12.5. klo 16.30 Keväinen ulkoiluilta! Jouppilanvuoren esteetön kuntopolku - lyhyt, kaikille sopiva, helppokulkuinen reitti, jonka varrella mielenkiintoista nähtävää. Iso kota varattu klo 17-19, siellä nautimme omat eväät nuotion lämmössä (*nuotionhoitajan paikka auki*). Lämmin vaatetus, kumpparit, kävelysauvat. Kokoontuminen vesilaitoksen parkkipaikalla.

La 27.6. Kesäretki Mustasaareen, Stundarsin käsityöläiskylään, joka on sekä ulkomuseo että kulttuurikeskus. Kokoonnutaan klo 12:ksi sinne. Lähdetään isolla joukolla. *Kyyditsijät ja kyytiä tarvitsevat ilmoitelkaahan!* Aurinkoinen päivä tulossa!

Etelä-Pohjanmaan Meniere-yhdistyksen hallitus v. 2009: Pirjo Viitamäki, puheenjohtaja, Sinikka Kattaja, sihteeri, Sirkka Mäkelä tukihenkilö, jäsenkirjuri ja rahastonhoitaja. Muut hallituksen jäsenet Leila Kallio ja Pirkko Talola, varajäsenet Eeva Kuismin ja Aino Riihimaa

Etelä-Savon Meniere-yhdistys ry

Ke 18.3 kello 18.00. Vertaistuki-ilta Mikkelin vanhan kasarmialueen Museokahvilassa

Tilaisuudessa on mahdollisuus kysyä ja keskustella Menieren taudista, vaihtaa kuulumisia ja tietoja sekä antaa ja saada vinkkejä oireiden hoitoon. Tilaisuuteen voivat osallistua myös yhdistykseen kuulumattomat henkilöt.

Tasapainojumppaa Elixirissä, Porrassalmenkatu 26 seuraavina torstaipäivinä: to 26.2 klo 14.00 alkaen, to 26.3 klo 14.00 alkaen, to 23.4 klo 14.00 alkaen.

Kanta-Hämeen Meniere-yhdistys ry

Ke 18.3. klo 19.00 (Huom! **päivä ja aika**) Näkövammaisten Palvelukeskus, Parolantie 22 vieraaksemme tulee **kirjailija, filosofi Eero Ojanen**.

Ti 21.4. klo 18.00 Tutustuminen **kivigalleriaan** (Stonegalleria Lunnikivi) Idänpääntie 6, HML (Lähtö Wetterhoffilta klo 17.45. Kyydin tarvitsijat ottakaa yhteys **Merjaan puh. 050 330 7825**).

La 23.5. Kevätretki Retulansaaren monipuoliseen kultturikohteeseen, jossa oppaana **kotiseutuneuvos Erkki Ulamo**. Retulansaareen tutustumisen jälkeen lounastamme hotelli Petäyksessä. Retken hinta 20 euroa jäsenet, (muut 25 euroa) sisältäen bussimatkat, lounaan seisovasta pöydästä, kahvit, oppaan palvelut, eli kaiken tarvittavan. Lähtö: Wetterhoffilta klo 9.30, paluu viimeistään klo 16.

Ota kaveri kainaloon! Ilmoittautumiset 14.5. mennessä Merjalle puh. 050 330 7825, tai Ollelle puh. 0400 211 765.

Ti 18.8. Perinteinen kesätapahtuma, josta ilmoittelemme tarkemmin.

Hallitus 2009, pj Olle Tast, vpj. Leo Roivainen, sihteeri Merja Vuohelainen, rah.hoitaja Anita Ojanen, Terttu Lahtinen, Sirkka Simola, varajäsenet Susanna Kivinen ja Tarja Larkka, tilintarkastajat Helli Heikkinen ja Heimo Laapio, varalla Maire Vainio.

Yhdistyksemme perustamisesta syksyllä 10 vuotta – emmekä ole toimineet suotta! Vai mitä?

Keski-Pohjanmaan Meniere-yhdistys ry

Ke 11.3. klo 18.00 Tervakartanon Juttutuvassa alustajana korvalääkäri **Roger Asplund**

Ti 21.4. klo 18.00 Tervakartanon päivätoimintakeskus Mikkolassa vieraanamme ravitsemusterapeutti **Minna Nykänen** Keski-Pohjanmaan keskussairaalaasta.

Kymenlaakson Meniere-yhdistys ry

To 26.3. klo 18.30 Vuosikokous, Vesivallintie 21 Karhula

Vertaistukihenkilöt Tarja Pukero, puh. 044 345 4580, Sirkka Rämö, puh. 050 321 2451 ja Kukka Paronen, puh. 040 764 5847

Lapin Meniere-yhdistys ry

Ti 17.3. klo 15.00 menemme joukolla Rovaniemen Fransmanniin **syömään ja porisemaan.** Huhtikuussa otamme **aurinkoa hangilla** kukin omalla tahollaan.

Ti 12.5. menemme taas **turvesaunaan.** Kysele tarkemmat tiedot Leenalta, puh. 0400 192652

Vertaistukihenkilöt: Pirkko Väätti, puh 040 596 7946 ja Leena Hoikka puh. 0400 1926524

Meri-Lapin Meniere-yhdistys ry

To 19.3. klo 18.00 Länsi- Pohjan Keskussairaalan ravitsemusterapeutti **Päivi Martinmäki** luennoi **Meniere-potilaan ruokavaliosta.** Kemin Leipätehtaalla, osoite Sankarikatu 7.

Ke 22.4. klo 16.00 korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri **Mikael Halonen** luennoi aiheenaan **Menieren tauti eilen ja tänään.** Tämä luento järjestetään yhdessä Kemin Seudun Kuulo ry:n kanssa. Paikkana on edelleen Kemin Leipätehdas.

Ma 18.5. klo 18.00 kokoonnumme **kerhoiltaan Torniossa,** Meän Talossa, Vapaudenkatu 19.

Vertaistukihenkilö Sinikka Kaikkonen, puh. 040 514 5132.

Oulun Seudun Meniere-yhdistys ry

pe 27.3. klo 18.00 Pohto, **Menieretoiminnan 20-vuotisjuhla Oulussa!**

la 28.3. klo 9-15 Pohto, **Suomen Meniere-liiton liittokokous** Jäsenet ovat tervetulleita liittokokoukseen. Osallistujilla oltava mukana kuitti/tosite maksetusta jäsenmaksusta.

ti 14.4. klo 17.30 Aleksinkulma, Aleksanterinkatu 9, Aino-sali, **jäsenilta.** Luennoimassa Menieren taudin perinnöllisyystutkija **Minna Männikkö**

ti 12.5. klo 17.30 Reippailupäivä

Teatteria:

ti 19.5. klo 19.00 Oulun kaupunginteatteri, suuri näyttämö. **West Side Story** -näytelmä, muutama lippu vielä myymättä. Lipputiedustelut Tuovi Kiviniemi puh. 0440 926400 tai etunimi.sukunimi@dnainternet.net

to 23.7. klo 14.00 Oulun Möljällä Mooseksen perintö -kesäteatterinäytelmä, jatko-osa: **Turvetta ja timanteja.** Lipputiedustelut Tuovi Kiviniemi puh. 0440 926400 tai etunimi.sukunimi@dnainternet.net

Oulun vertaistukihenkilöt: Tuovi Kiviniemi puh. 0440 926400 ja Nina Kallunki puh. 0400 600452

Kainuun Meniere-kerhon kerhoillat

Kerho kokoontuu Kajaanissa. Tervetuloa mukaan, ota yhteyttä!

Kerhon yhteyshenkilöt: Hannele Kähkönen, puh. 040 538 3797, sähköposti: etunimi.sukunimi@luukku.com ja Teija Karjalainen, puh. 0500 798632.

Vertaistukihenkilöt: Hannele Kähkönen, puh. 040 538 3797 ja Merja Junkkarinen, puh. 0400 603838

Pirkanmaan Meniere-yhdistys ry

Vertaistuki-ilta torstai 23.4. klo 18.00, kirjastotalo Metso. Jos sinulla on vaikeuksia sairautesi kanssa, tule keskustelemaan.

Kevät- ja kesäohjelma

to 12.3. klo 18.00, kirjastotalo Metso, nyttikestit ja vuosikokous.

to 16.4. klo 18.00, lenkkeilyä Tohlopissa, kokoontuminen TV 2:n portille.

ti 11.8. klo 18.00, saunailta Viikinsaassa. Ota mukaan saunavarustus. Uintimahdollisuus. Yhdistys tarjoaa grillattavat ja saunan.

Meniere-jumppa Kuulovammaisten koululla Kaupinkatu 29 **keskiviikkoisin**. Aloitamme klo 17.30 . Jumpataan toukokuun loppuun ja jatketaan syyskuussa. Lisätietoja: Tauno Ahonen puh. 0400 923 719.

Kirsti Salovaara
puh.040 776 5579
salovaarak@kolumbus.fi

Pirkko Alhola
puh.040 592 9556

Pohjois-Savon Meniere-yhdistys ry

Ke 1.4. Osallistutaan keskiviikon **kirkkoiltaan** Kuopion tuomiokirkossa. Kokoonnutaan klo 18.50 kirkon pääovelle Snellmaninkadun puolelle.

Ke 13.5. Retki Maaningan Korkeakoskelle. Lähtö klo 09.00 linja-autoaseman parkkipaikalta. Sitovat ilmoittautumiset kuljetusjärjestelyjen takia viimeistään 7.5 mennessä joko sihteeri Kristiina Ojala puh.040 5526 299 tai puh.joht. Liisa Peiponen puh. 040 5931 348. Yhdistys tarjoaa kahvit.

Päijät-Hämeen Meniere-yhdistys ry

Tapaamiset kuukauden **ensimmäisenä torstaina klo 18.00.** ellei toisin mainita Invakeskuksessa, Hämeenkatu 26 A, Lahti.

to 5.3. klo 18.00 Kuntoutusohjaaja, esh **Hanna Meriläinen** luennoi aiheesta **Ikääntyvä sydän**

la 25.4. **Retki** Osmon & Liisan kesämökille. Soittele tulostasi Liisalle 17.4. mennessä, puh. 040 557 3890

Toukokuulle on suunniteltu retkeä Järvenpäähän, kohteena Ainola, litalan myymälä ym. Lounas Krapihovissa. Kyselyt Mirjalta huhtikuun lopulla, puh. 040 708 0388.

Syksyllä lähdemme mahdollisesti Verlan Ruukkikylään Jaalaan. Tiedustele retkestä ennen elokuun alkua Mirjalta, puh. 040 708 0388.

Ajantasaista tietoa yhdistysten toiminnasta
Suomen Meniere-liiton kotisivuilla
www.suomenmeniereliitto.fi

Satakunnan Meniere-yhdistys ry

Ti 31.3. klo 18.00 Kevätkokous ja kuukausikerho Liisassa. Hallituksen kokous klo 17 samassa paikassa

Pe 24.4. klo 19.00 Porin teatterissa **“Linda ja Joel”**. Ilmoittautumiset Salme Hiitiölle 3.4. mennessä puh. (02) 864 7249. Liput 14 euroa.

Ti 28.4. klo 18.00 Kuukausikerho Liisassa. Kuulontutkija **Eija Koskenniemi-Saarivirta** Sata-Kuulosta kertoo **uusista kuulolaitteista** ja Sata-Kuulon toiminnasta.

To-pe 28.5 – 29.5 Päivä Tallinnassa VIKING XPRS. Lähtö Porista **torstaina klo 16.15** laiturilla 9. Laiva lähtee Helsingistä klo 21.30, yöpyminen laivalla, josta poistutaan klo 7.00 perjantai-aamuna. **Lähtö Tallinnasta klo 18.00**, perillä Helsingissä klo 20.30. Bussi mukana Tallinnassa. Matkan hinta B2 -hytissä 21 euroa/hlö ilma aterioita. Aamiainen hotellissa 7-9.50 euroa. Jos haluaa paluumatkalla hytin, siitä veloitetaan 10 euroa. Ilmoittautumiset Salme Hiitiölle 25.4. mennessä puh (02) 864 7249. **Passi tai voimassa oleva virallinen henkilökortti (ajokortti ei kelpaa) mukaan.**

La 4.7. klo 15.00 Kesäteatteri **”Suomen hevonen”** Kirjurinluodossa. Ilmoittautumiset Salme Hiitiölle 14.5. mennessä puh. (02) 864 4729. Liput 24 euroa.

ke 26.8. klo 16.00 tiedotustilaisuus Porissa keskussairaalan auditoriossa.

Uudenmaan Meniere-yhdistys ry

Ke 18.3. klo 17 vuosikokous Oulunkylän kirkolla, Teinintie 10. Esillä sääntömääräiset asiat. Kokouksen päätteeksi juomme täytekkukahvit.

Ti 21.4. klo 14.45 tutustuminen **eduskuntaan** kansanedustaja Arja Karhuvaaran vieraina. Ohjelmassa esittelyvideo, opastettu kierros ja kansanedustajan tarjoamat kahvit. Ilmoittautumiset 1.4. mennessä Heli Mikantielle puh. 0400 314 324.

La 9.5. klo 9 – 18 kevätretki Fiskarsiin ja Mustioon. Lähtö klo 9 Kiasman edestä. Tutustumme Fiskarsin ruukinalueeseen opastetulla kierroksella, minkä jälkeen omaa aikaa kierrellä käsityöläisten näyttelyissä ja ostoksilla. Lounas Päiväkummun kylpylässä. Opastettu kierros Mustion linnassa ja kävelyretki linnan puistossa. Päivän aikana lisäksi kahdet kahvit. Ilmoittautumiset Aino Tiaiselle puh. 040 5875218 viim. 30.4. Retken hinta 40 euroa yhdistyksen jäsenille ja 45 euroa muut. Retki maksetaan 5.5 mennessä yhdistyksen tilille OP 572290 - 227352.

Yhdistyksen vertaistukihenkilöt:

Aino Tiainen	040 5875 218 aino.tiainen@kolumbus.fi
Mikko Seeskorpi	050 5343 341 seesmi@suomi24.fi
Risto Roitto	040 7073 591 (erityisesti gentamysiinihoidot)
Riitta Järvinen	(09) 2340 3826 riitta.jarvinen@evl.fi

Yhdistyksen sihteeri, Theresa Helminen, (09)3745 752, uudenmaan.meniere-yhdistys@kolumbus.fi

Varsinais-Suomen Meniere-yhdistys

Kokoontumispaikana on Tuomiokirkkoseurakunnan Yläsali, Aninkaistenkatu 1, 2.kerros
Seuraava jäsenilta keskiviikkoina **15.4. klo 18.00**

Loimaan Meniere-kerho

Varsinais-Suomen Meniere-yhdistyksen paikallinen “Loimaan kerho”. Soita ja kysele kokoontumisista. Tervetuloa iloiseen joukkoomme! Yhdyshenkilö **Pirkko Kärhä** puh. 044 557 7691



Kuuloliiton kuntoutuspalvelut Menieren tautia sairastaville

Meniere-potilaiden sopeutumisvalmennuskurssit

Meniere-potilaiden kurssien tavoitteena on parantaa osallistujien toimintakykyä ja auttaa taudin oireisiin sopeutumisessa. Kurssien ohjelmaan kuuluu mm. luentoja, yksilöllistä ohjausta, työskentelyä ryhmissä ja rentoutusta. Eläkeläisten kurssi v. 2009 on pidetty helmikuussa, seuraava kurssi todennäköisesti tammikuussa 2010.

Rahoitus: Kela (työikäiset) ja RAY (eläkeläiset)

• Tulevat Meniere-kurssit vuonna 2009

Työikäisille:

12. - 16.10.2009 (1.osa) ja 13. - 16.4.2010 (2.osa) Hakuaika kurssille päättyy 17.7.2009.

10. - 18.8.2009 (1.osa) ja 2. - 5.2.2010 (2. osa) työelämään painottunut kuntoutuskurssi huonokuuloisille ja Menieren tautia sairastaville, jotka tarvitsevat tukea ja uusia ratkaisuja selviytyäkseen työelämässä tai sijoittuakseen työelämään. Tälle kurssille voivat hakeutua myös aiemmin sopeutumisvalmennuskurssilla olleet kuntoutujat.

• Tinnituskurssit

Tinnituskurssit ovat RAY-rahoitteisia, ja ne on suunnattu työ- ja eläkeikäisille.

Ääniyliherkkyyteen painottunut tinnituskurssi 9.-13.11.2009. Hakuaika kurssille päättyy 14.8.2009.

• Sopeutumisvalmennuskurssit työikäisille huonokuuloisille 2009

5 kaksiosaista kurssia, lähimmät haettavissa olevat kurssit:

20. - 24.4.2009 (1.osa) ja 17. - 20.11.2009 (2.osa) Hakuaika kurssille päättynyt 23.1.2009.

1.-5.6.2009 (1.osa) ja 30.11.-4.12.2009 (2. osa) tinnitukseen painottuva kurssi huonokuuloisille. Hakuaika kurssille päättyy 6.3.2009.

7. - 11.9.2009 (1.osa) ja 8. - 11.3.2010 (2.osa) Hakuaika kurssille päättyy 12.6.2009.

Huom! Mahdollisia vapaita paikkoja eri kursseille kannattaa tiedustella myös hakujan umpeutumisen jälkeen.

Yksilölliset ammatillisen kuntoutuksen palvelut

- kuntoutustutkimus
- kuntoutustarveselvitys
- TYK-kuntoutus

Lisätietoja kursseille hakemisesta: Kuuloliitto ry, Aikuisten kurssitoiminta

Sosiaalityöntekijä Sari Juhila, puh. (09) 580 3232, Kurssisihteeri Rebekka Jäntti, puh. (09) 580 3200

sähköposti: etunimi.sukunimi@kuuloliitto.fi

Meniere-lääkärin yhteystietoja

Kaikki listan lääkärit ovat korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäreitä.

ESPOO	Ilmari Pyykkö , professori, ylilääkäri Diacor Tapiola, Itätuulentie 11 02100 Espoo puh.(09) 775 08555	MIKKELI	Annika Loimula-Kontkanen , audiologi Marskin lääkärikeskus Vilhonkatu 13, 50100 Mikkeli puh. (015) 320 380
FORSSA	Jukka Heinijoki Armi Jokela Terveystalo Forssa Kutomonkuja 2 A 2 30100 Forssa puh. (03) 424 9200	OULU	Martti Sorri , prof., audiologi OYS, Kajaanintie 50 90014 Oulun yliopisto puh. (08) 315 2011
HÄMEEN- LINNA	Jukka Heinijoki Linnan klinikka Raatihuoneenkatu 10 13100 Hämeenlinna puh. (03) 625 751	RIIHIMÄKI	Matti Soirinsuo Heikki Teppo , LKT Lääkäriasema Tuma Hämeenkatu 24-26, III kerros 11100 Riihimäki puh. (019) 716 600
	Seppo Koskenranta Suomen Terveystalo, Hämeenlinna Sibeliuksenkatu 9 B, 2.krs. 13100 Hämeenlinna puh. 020 789 7006	ROVANIEMI	Ari Köpman TohtoRoi, Urheilukatu 9-11 A 4 96100 Rovaniemi puh. 020 791 2900
IMATRA	Marja Estola-Partanen Honkaharjun sairaala Honkaharju 4 55800 Imatra puh. 020 617 3227		Juha Väyrynen , KNK-tautien ylilääkäri Lapin keskussairaala PI 8041, 96101 Rovaniemi puh. (016) 328 7885
JYVÄS- KYLÄ	Seppo Kuttila Lääkärikeskus Otonhammas Kolmikulma, Puistokatu 2 A PL 612, 40101 Jyväskylä puh. (014) 333 4455	SAVONLINNA	Pentti Pellinen Lääkäripalvelu NyPel Kirkkokatu 10 57100 Savonlinna puh. (015) 515 911
KOTKA	Erkki Hopsu Eila Hämäläinen Samuli Suutarla Juha Tasa Kotkan Lääkärikeskus Kotkankatu 10 48100 Kotka puh:(05) 2111500	TAMPERE	Juha-Pekka Vasama osastonylilääkäri Voitto Kotti , audiologi TAYS, Kuulokeskus Teiskontie 35 33520 Tampere puh. (03) 311 611
KUOPIO	Ari Kosunen Mehiläinen Kuopio Kauppakatu 39 A 70100 Kuopio puh. (017) 262 5533	TURKU	Pekka Silvoniemä Turun Korvacentter Terveystalo, Aninkaistenkatu 13 20100 Turku puh. 030 633 633
LAHTI	Juha Silvola , ylilääkäri Päijät-Hämeen keskussairaala Keskussairaalankatu 7 15850 Lahti puh: (03) 81 911		Seppo Karjalainen Jaakko Salonen Lääkäriasema Pulssi, Humalistonkatu 9-11, 20100 Turku puh. (02) 261 6300

Meniere-posti

Potilasjärjestöjulkaisu

Mediakortti 2009

14. vsk

Julkaisija

Suomen Meniere-liitto ry
www.suomenmeniereliitto.fi
Juurikatu 15 G 54
33430 Tampere
puh. 040 560 0953, 040 776 5579
sähköposti salovaarak@kolumbus.fi

Päätoimittaja

Marjukka Laitinen
Jaanintie 34 A 6
20540 Turku
puh. 040 737 5705
sähköposti marjukka.laitinen@netti.fi

Ilmoitusmyynti

Leo Roivainen
Myllärintie 8
13720 Parola
puh. 03-6372 825, 045-673 6939
leoroivainen@hotmail.com

Levikki

Levikki 1377 kpl,
painos keskimäärin 2000 kpl

Ilmestymiskerrat

Neljä kertaa vuodessa

Tekniset tiedot

Lehden koko 210 x 297 mm (A4)

Palstan leveydet
1 palsta 50 mm
2 palsta 110 mm
3 palsta 170 mm

Aineisto 300 dpi, CMYK -värein
Painomenetelmä arkkioffset
Sidonta hakasidonta



Sivunvalmistus

Marjukka Laitinen
Jaanintie 34 A 6
20540 Turku
puh. 040 737 5705
sähköposti marjukka.laitinen@netti.fi

Painopaikka

Painola T. Nieminen Oy, Kaarina

Ilmoitushinnat

takakannen sisäsivu, mv	350 €
sisäsivu 1/1, mv	300 €
sisäsivu 1/2, mv	200 €
sisäsivu 1/4, mv	120 €
sisäsivu 1/8, mv	60 €
rivi-ilmoitus, mv	20 €

4-väri-ilmoitukset ja liitteet
sopimuksen mukaan

Maksuehdot

14 pv netto, viivästyskorko 12 %
Mainostoimistoalennus 15 %
Sarja-alennus 3 kpl 10 %

Ilmoitusten peruuttaminen
Peruutuksista peritään 50 % ilmoitushinnasta

Tarkemmat tiedot
Leo Roivainen, puh. 045-673 6939

Ilmestyminen

2009	
no 1 viikko 12, viim. aineistopv	28.2.
no 2 viikko 25, viim. aineistopv	1.6.
no 3 viikko 42, viim. aineistopv	25.9.
no 4 viikko 51, viim. aineistopv	27.11.

Uusi tyylikäs tapa kertoa Menierestä

Hopeajaloste Oy on yhteistyössä Suomen Meniere-liitto ry:n kanssa suunnitellut riipuksen, joka on ajaton ja tyylikäs tapa kertoa Meniere-taudista sekä yhdistää ihmisiä.

Meniere-riipus on valmistettu hopeasta ja kullasta. Meniere-tunnus on halkaisijaltaan 20 mm ja sopii kaula- tai ranneketjuun.

NYT SAAT PALJON KYSYTYN RIIPUKSEN

39,-/ kpl hopeisena
99,-/ kpl kultaisena

Hinnat sis. kaikki toimituskulut.

Osta vaikka lahjaksi Meniereä sairastavalle ihmiselle, niin tuet Meniere-työtä!

Tilaa samalla tukeva riipusketju:

HOPEAKETJUT	KULTAKETJUT
42 cm 12,90	42 cm 85,-
45 cm 13,90	45 cm 92,-
50 cm 14,90	50 cm 104,-
55 cm 15,90	



Kysy myös muista ketjuista.

Ostamalla riipuksen tuet Suomen Meniere-liitto ry:tä 20%:lla tuotteen nett hinnasta.



Tilaukset voi tehdä kätevästi sähköpostilla: hopeajaloste@hopeajaloste.fi tai puhelimitse (03) 672 3085. Tuotteet toimitetaan postiennakolla.

HOPEAJALOSTE OY

puh. (03) 672 3085, faksi (03) 672 3086
e-mail hopeajaloste@hopeajaloste.fi, www.hopeajaloste.fi



* . MQ24 *



Kuinka monta kertaa päivässä otat huimauslääkkeesi?

Keskustele huimauksen
hoitovaihtoehtoista
lääkärisi kanssa

Solvay Pharma on johtava Menieren syndroomaa ja sisäkorvaperäistä huimausta tutkiva lääketehdas.

