

Suomen Meniere-liitto, Meniere-Förbundet i Finland



Meniere-posti

3 • 2009

Vuosikerta XIV

Suomen Meniere-liitto ry:n yhdistysten yhteystietoja

Etelä-Pohjanmaan Meniere-yhdistys ry

Pirjo Viitamäki

Vuoremaanrinne 23 B 13,
60220 Seinäjoki
puh. (06) 412 0520,
050 542 7357 tekstiviestit
pirjo.viitamaki@netikka.fi

Etelä-Savon Meniere-yhdistys ry

Anne Henriksson

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.tast@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@ovi.com

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

Mikko Seeskorpi

Kirkkosalmentie 3 E 74,
00840 Helsinki
puh. 050 534 3341
seesmi[at]suomi24.fi

Varsinais-Suomen Meniere-yhdistys ry

Anja Peuhkuri

Hehtokatu 7 A 2, 20540 Turku
puh. 050 555 7221, (02) 244 1868
anja.peuhkuri@dnainternet.net

Koillismaan Meniere-kerho

Liisa Poussu

puh. (08) 851 2992, 050 563 3333
liisa.poussu@pp1.inet.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
050 593 3975
mara4@saunalahti.fi

Marketta Joutsa-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

Mirjami Lahti

Elontie 57 B as 1
00660 Helsinki
puh. 040 547 8493
mirjamilahhti@netti.fi

Rahastonhoitaja

Aune Pyykkönen

Räihänkuja 3
90540 Oulu
puh. 040 592 4042
aune.pyykkonen@
dnainternet.net

Liisa Poussu

Hukanpolku 1
93600 Kuusamo
puh. (08) 851 2992
050 563 3333
liisa.poussu@pp1.inet.fi

Mikko Seeskorpi

Kirkkosalmentie 3 E 74
00840 Helsinki
puh. 050 534 3341
seesmi[at]suomi24.fi

Sihteeri

Tuulikki Hartikainen

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

Nadia Tiainen

Peltopolku 5
67700 Kokkola
puh. 040 729 8982
nadia.tiainen@cou.fi



Voiko lehti laihduttaa ?

Voiko lehti laihduttaa, kohentaa kuntoa ja terveyttäkin? Kyllä voi – ainakin lehdenjakajan ja postinkantajan. Entä lukijan? Tuskinpa. Jos lehdissä julkaistut terveysohjeet, ruokavalio- neuvot, osviitat kuntoliikunnan tielle ja oppaat oikeanlaisiin taivutuksiin, venytyksiin, nostoihin ja nousuihin toimisivat, ei tässä maassa olisi ylipaino- ongelmaisia ollenkaan ja ihmiset säilyisivät notkeanivelisinä ja kirkaspäisinä haudan par- taalle asti.

Näitä ohjeita riittää joka lähtöön, monet todella hyvin harkittuja, tutkittuun tietoon perustuvia ja vakuuttavan tuntuisia. Silti ei kovin paljon parannusta ole havaittavissa. Läpivilkaisu tai luettukin ohje tehoaa yhtä huono- nosti kuin apteekista haettu, mutta ottamatta jätetty lääke. Samoin voi tehoa heikentää kesken jätetty kuuri, josta liikunta- ym. ohjeiden kohdalla on varmaan jokaisella omaa kokemusta.

Meniere-postin tässäkin nu- merossa on hyvin perusteltu ja

kuvoin ohjattu harjoitusohjelma. Erilaisia harjoitteita on neuvot- tu myös useissa aiemmisa nu- meroissa toistuvasti. Aiemmat ruokavalio-ohjeet saavat nyt täydennystä tarkoin reseptein.

Herätys - herää jo tänään har- joittelemaan! Yksilöllisen tasa- painoharjoitusohjelman alussa oleva kehoitus kannattaa lukea tarkkaan, tehdä ohjelman nou- dattamisesta elämäntapa.

Marjukka Laitinen

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

Seuraava Meniere-posti ilmestyy viikolla 51. Siihen tarkoitettun aineiston on oltava perillä viimeistään 23.11. tai siitä etukäteen sovittaessa myös hieman myöhemminkin.

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

Painopaikka: Painotalo Painola, 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 Rekisteri- palvelun kotisivut: www.raikal.fi ja puh. 040 515 2050.

Sisällys:

Yhdistysten yhteystietoja ja Suomen Meniere-liiton hallitus	2
Voiko lehti laihduttaa <i>Päätoimittajan palsta</i>	3
Vertaistukihenkilöiden yhteystiedot	4
Syysmielteitä, <i>puheenjohtaja Kirsti Salovaara</i>	5
Tasapainojärjestelmä - kannattaako harjoitella vain kunnon vuoksi, <i>Pyykkö et al.</i>	6
Miten harjoittelu vaikuttaa tasapainoon, <i>Pyykkö et al.</i>	8
Yksilöllinen tasapainoharjoitusohjelma Maija ja Matti Menierikolle, <i>Pyykkö et al.</i>	9
”Kun kohtaus tulee, täytyy päättää, että täältä nouseaan”, vertaistukihaastattelu <i>Seija Nilsson</i>	12
Maukasta ilman suolaa. Ruokaohjeita menierikoille, <i>Marja Martikainen ja Mia Sjögren</i>	16
Niitä-näitä	18
Yhdistysten kesätapahtumia	19
Yhdistysten syyskauden kalentereissa	21
Kuuloliiton kuntoutuspalvelut Menieren tautia sairastaville	24
Menierelääkäreiden yhteystietoja	25
Meniere-posti, mediakortti	26
Meniere-riipus, <i>Hopeajaloste Oy</i>	27
<i>Kansi: Syysvesiä Kuvaaja: Pasi Hurme</i>	



* . MQ24 *



Kuinka monta kertaa päivässä otat huimauslääkkeesi?

**Keskustele huimauksen
hoitovaihtoehtoista
lääkärisi kanssa**

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

