



## Miten MeniTukea käytetään

MeniTuki on kehitetty auttamaan Menieren tautia sairastavia. Se mahdollistaa Internetin välityksellä vertaistuen antamisen kaikille tarvitseville. Kyseessä on moderni uuden terveysteknologian työkalu, joka opastaa sinua menierikkaa työskentelemään omatoimisesti elämänlaatusi parantamiseksi!

MeniTuki sisältää diagnostisen ohjelman ja tarkastelee potilaan elämän laatua. Ohjelma alkaa eHealth ohjelmalla (netti-terveys työkalu) ja jatkaa meHealth BYOD ohjelmalla (Ole Oma Lääkärisi) ja tähtää omatoimiseen voimaantumiseen.

*"Ohjelma on laaja ja jouduin todella näkemään vaivaa sen läpikäymiseksi. Se kannatti, koska minulle avautui uusi näkökulma sairauteeni. Tajusin, ettei tauti voi minua nujertaa, mutta jatkuva negatiivinen suhtautuminen siihen ja ongelmiin keskittyminen kyllä sen voivat tehdä. Ymmärsin, kuinka tärkeää on tunnistaa oma asenne sairauteen. Voin nyt suhtautua luottavaisemmin tulevaisuuteen ja tiedän selviytyväni. En eristäydy ja nautin elämästäni. En aina edes muista sairauttani."*

Voit ohjelman avulla käsitellä oireitasi, niiden vaikeutta ja tarkastella miten vertaudut muihin. Menieren tautiin liittyy oireita ja tuntemuksia, joita muut eivät ymmärrä. Kuvasarjan kautta saat tietoa näistä oireista, ja voit tarkastella hyväksytyjä hoitomenetelmiä. Ohjelmassa on myös kirjallista tietoa huimauksesta, kuulonalennuksesta, tinnituksesta, äänyliherkkyydestä ja paineen tunteesta.



## Miten saan oman MeniTuki-tunnuksen

- 1) Rekisteröidy käyttäjäksi sivulla:  
[www.menituki.fi](http://www.menituki.fi)  
Rekisteröintiin tarvitaan oma sähköpostiosoite.
- 2) Kun saat hyväksynnän ja tunnukset sähköpostiisi, voit kirjautua MeniTuki-ohjelmaan.
- 3) Käy MeniTuki-ohjelmaa rauhassa läpi silloin kun sinulle sopii, vaikkapa tunnin verran illassa.

Opastusta MeniTuki-ohjelman käytöstä voit kysyä soittamalla Meniere-liiton tukihenkilöille, kysymällä yhdistysten jäseniloissa sekä alta löytyvistä yhteystiedoista.

---

## Suomen Meniereliitto ry

nina.mkallunki@gmail.com  
p. 040 560 0953, parhaiten minut tavoittaa  
puhelimella ma-pe klo 9-11

[www.suomenmeniereliitto.fi](http://www.suomenmeniereliitto.fi)

