



## Neuroliiton nettisivut uudistuivat

JOKO OLET VIERAILLUT NEUROLIITON UUSILLA NETTIVUILLA? Nettisivut ovat saaneet uuden ilmeen ja samalla myös sisältöä on uudistettu ja päivitetty. Pelkästä kasvojenkohotuksesta ei siis ole kyse.

Kun klikkaat osoitteeseen **neuroliitto.fi**, avautuu aivan sivujen ylälaitaan valikko välilehtiä, jotka johdattavat suoraan liiton eri toimialoille eli kiinnostuksesi mukaan joko järjestötoimintaan, kuntoutus- tai asumispalveluihin. Vähän alempana päävalikko ohjaa toimialan eri osaluksiin, ja vasemman reunan valikosta pääset perehtymään aiheisiin syvällisemmin.

Asiakokonaisuuksia on ryhmitelty uudella tavalla, ja jatkossa kävijäseurannan sekä palautteiden perusteella eri aiheiden löydettävyyttä pyritään parantamaan entistään.

Uudistuksen etuja on myös parempi käytettävyys mo-

biililaitteilla, sosiaalisen median päivitysten koonti etusivulla sekä sivujen entistä helpompi tulostaminen.

Uutta ovat myös muutamat yhdistysaktiiveille suunnatut salanasuojatut osiot. Salasanojen tarkoitus ei ole sulkea ketään ulkopuolelle, vaan tuoda aiemmin kokonaan toisessa sivustossa sijainneita tietoja askelen lähemmäs tärkeitä vapaaehtoistoimijoihimme. Jokainen Neuroliiton jäsenyhdistyksen aktiivi voi halutessaan pyytää salasanaa sivujen kautta.

Neuroliiton palveluasuminen saa uudella sivustolla lisänäkyvyyttä. Kaikilla palvelutaloilla on nyt myös oma Facebook-sivunsa, joiden kautta voit seurata talojen kuulumisia. Seuraavaksi uudistuvat yhdistysten ja kuntoutusyksiköiden sivut. Sivujen sisältö monipuolistuu ja kehittyy vielä julkaisun jälkeenkin. Pysy kuulolla ja anna palautetta!

## Varaa kalenteriin verkkoluento maaliskuulle

MS-tautiin sopeutumista ja kognitiivisia oireita käsittelevä verkkoluento järjestetään Helsingissä 22.3. klo 15–17. Tilaisuudessa luennoivat neuropsykologian erikoispsykologi, dosentti Päivi Hämäläinen sekä psykoterapian erikoispsykologi, PSL Jan-Henry Stenbeg.

Tilaisuuden puheenjohtajana toimii neurologian erikoislääkäri, dosentti Hanna Kuusisto. Oman tarinansa

kertoo MS-tautia sairastava Tiivi Kari. Verkossa lähetettävää tilaisuutta voi seurata paikan päällä Helsingissä tai aluekatsomoissa Turussa ja Kuopiossa. Lisätietoja ja osallistumishjeet julkaistaan Neuroliiton internetsivuilla lähempänä tapahtuman ajankohtaa.

Tilaisuuden järjestää Sanofi Genzyme yhteistyössä Neuroliiton kanssa.

## Verkkotapaamisia sairastavan läheisille

NEUROLIITTO JÄRJESTÄÄ KEVÄÄN AIKANA kolme omaisten ja läheisten verkkotapaamista. Tapaamiset järjestetään Skype-yhteyden kautta, ja keskusteluja käydään osallistujien toiveiden mukaan. Voit osallistua yhteen kertaan tai kaikkiin tapaamisiin.

**Tapaamiset ovat 22.3. klo 16.30–17.30, 11.4. klo 16.30–17.30 ja 3.5. klo 16.30–17.30.** Tervetuloa keskustelemaan muiden samassa tilanteessa olevien kanssa! Ilmoittautumiset Neuroliiton nettisivuilta löytyvän tapahtumakalenterin kautta tai [sanna.saarimaa@neuroliitto.fi](mailto:sanna.saarimaa@neuroliitto.fi), p. 0400 976 743.

### Maistuisiko melontaa? Vai kenties ammunta?

Neuroliitto järjestää kuluvaan vuoteen aikana useita liikuntakursseja ja -retkiä. Tulossa on ainakin melontaa, ratsastusta, ammuntaa ja uintia. Ajankohdista tiedotetaan tarkemmin seuraavassa Avaimessa. Lisätietoja liikunnan erikoissuunnittelija Riitta Samsténilta riitta.samsten@neuroliitto.fi.

## Lomalle yksin tai yhdessä!

**NEUROLIITON JÄSENIÖLLE ON TARJOLLA** täksi vuodeksi lomaa eri puolilla Suomea. Lomilla omavastuuosuus on 20 €/hlö/vrk (alle 17 v. lapsilta ei omavastuuosuutta). Hakemus täytyy jättää viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkua osoitteessa [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi). Hakemuksen voi tilata myös postitse MTHL:n lomasihteeriltä, puh. 010 2193 460 tai Neuroliitosta, Sirpa Vuorenmaa-Hiltonilta, puh. 0400 976 742, jolta voit pyytää tarvittaessa apua lomakkeen täyttämässä.

| PAIKKA                            | AJAN-KOHTA 2017 | MUUTA                     | HAKU PÄÄTTY |
|-----------------------------------|-----------------|---------------------------|-------------|
| Kylpylähotelli Rauhalahti, Kuopio | 11.6.–16.6.     | omatoimiset lapsiperheet  | 11.3. 2017  |
| Kylpylähotelli Peurunka           | 28.8.–2.9.      | apua tarvitsevat aikuiset | 28.5. 2017  |
| Hotelli Ylläsrinne                | 2.9.–7.9.       | omatoimiset aikuiset      | 2.6. 2017   |
| Kylpyläh. Päiväkumpu, Karjalohja  | 15.10.–20.10.   | omatoimiset aikuiset      | 15.7. 2017  |

## Miten pärjätä töissä, miten ryhtyä yrittäjäksi?

NEUROLIITON SUOSITUT PÄRJÄTÄÄN TÖISSÄ -ILLAT JATKUVAT keväällä. Turussa kokoonnutaan 6.3., Kokkolassa 14.3. sekä Rovaniemellä 9.5. Mukana on aina liiton työllisyyspalvelujen erikoissuunnittelija Marju Teinikivi, jolta voit saada erikseen sopimalla myös yksilöllistä neuvontaa.

Lisäksi maaliskuun 1. päivä järjestetään yritysideointiltilta Tampereella. Tarkoituksena on jalostaa yritysideaasi eteenpäin ja kuulet samalla muiden yritystä suunnittelevien ajatuksia.

Katso lisätietoja kaikista tilaisuuksista Neuroliiton nettisivuilta löytyvän tapahtumakalenterin kautta. Siellä voit myös ilmoittautua. Voit myös kysyä lisätietoja Marju Teinikiveltä p. 0400 813784 tai [marju.teinikivi@neuroliitto.fi](mailto:marju.teinikivi@neuroliitto.fi).

## Harnes-seminaari Oulussa toukokuussa

PERINNÖLLISIÄ, HARVINAISIA NEUROLOGISIA SAIRAUKSIA sairastaville järjestetään seminaari **Oulun Scandicissa 5.–6. toukokuuta**. Kohderyhmään kuuluvia diagnooseja ovat mm. perinnölliset ataksiasairaudet, CADASIL ja perinnöllinen spastinen parapareesi. Seminaarissa on vertaisryhmäkeskusteluja sekä sairastaville että läheisille. Keskusteluja alustaa muun muassa perinnöllisyyslääketieteen erikoislääkäri Outi Kuismin OYS:sta.

**Ilmoittautumiset voi tehdä 5.4. mennessä** Neuroliiton nettisivuilta löytyvän tapahtumakalenterin kautta tai ottamalla yhteyttä harnes-erikoissuunnittelija Kirsi Asulaan, p. 040 753 3055 / [kirsi.asula@neuroliitto.fi](mailto:kirsi.asula@neuroliitto.fi).

HUOM! Syksyllä järjestetään toinen seminaari, joka kohdennetaan vastaavasti periytyttämiä, harvinaisia neurologisia sairauksia sairastaville.



Kuntoutuskeskus juhlistaa osaamistaan poikakalenterilla, jonka kuviin heittäytyivät talon omat työntekijät. Maskussa loppuvuoden 2016 ja tammikuun 2017 aikana käyneille kuntoutujille kalenteri ilmestyy postiluukusta.

## Hae Maskuun yksilölliseen kuntoutukseen!

ETKÖ LÖYDÄ ITSELLESI SOPIVAA KUNTOUTUSKURSSIA? Hae yksilölliseen kuntoutukseen! Tämän vuoden MS-kurssit ovat suuren suosionsa vuoksi jo täynnä lukuun ottamatta loppuvuonna järjestettävää ruotsinkielistä sopeutumisvalmennuskurssia. Häätä ei kuitenkaan ole tämän näköinen – yksilöllinen moniammatillinen kuntoutusjakso neurologiseen kuntoutukseen erikoistuneessa kuntoutuskeskuksessa antaa vähintään yhtä hyvät eväät sairauden kanssa pärjäämiseen kuin kuntoutuskurssikin.

Muodostamme hakijoista sopivan ryhmän, joten yksilölliseen kuntoutukseen tuleva ei jää ilman vertaistukea. Pyydä lääkäritäsi suositus neurologisen linjan mukaiselle yksilölliselle kuntoutusjaksolle ja täytä kun-

toutushakemus huolella hyödyntäen mallivideoita, jotka löytyvät sivulta [www.kuntoutuskeskus.fi](http://www.kuntoutuskeskus.fi). Hyvin esiin tuodut kuntoutustavoitteet helpottavat kuntoutukseen pääsyä. Neurologinen linja takaa mahdollisuuden esimerkiksi neuropsykologin, uroterapeutin tai puheterapeutin tapaamiseen.

Jos läheisesi tarvitsee ohjausta ja tukea, pyydä lääkäriä suosittelemaan myös omaisen jaksoa ja merkitse toiveesi omaisen jaksosta kuntoutushakemukseesi.

Kuntoutussihteerimme auttavat sinua mielellään kuntoutukseen hakeutumisessa: Päivi Loukkaanhuhta, p. 040 133 7010 ja Virve Koivisto p. 040 133 7009, [mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi](mailto:mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi).



Työskentelen psykologina Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa. Työtehtäviini kuuluu muun muassa kuntoutus- ja neuropsykologista yksilötyöskentelyä, neuropsykologisten tutkimusten tekemistä, luentojen pitämistä sekä moniammatillisten pienryhmien ohjaamista. Pidän työssäni varsinkin uusien ihmisten kohtaamisesta sekä monipuolisista ja haastavista työtehtävistä, jotka tarjoavat jatkuvasti tilaisuuksia uuden oppimiseen. Erityisen palkitsevia ovat olleet tilanteet, joissa olen pystynyt auttamaan kuntoutujia tarkastelemaan elämäänsä uudesta näkökulmasta – tällöin saan usein uusia oivalluksia itsekin.

**Alar Kaskikallio, psykologi**

## Avokuntoutus Aksoni

AVOKUNTOUTUS AKSONIN KURSSIT ON tarkoitettu MS-tautia tai etenevää harvinaista neurologista sairautta sairastaville. Lue lisää kurseista ja hakutiedoista Aksonin nettisivuilta [www.avokuntoutus.fi/kurssit](http://www.avokuntoutus.fi/kurssit).

| Avomuotoiset kuntoutuskurssit |                        |                       |
|-------------------------------|------------------------|-----------------------|
| Paikkakunta                   | Aika 2017              | Paikka                |
| Kuopio (64256)                | 16.8.–13.12.           | Spa Hotel Rauhanlahti |
| Rovaniemi (64258)             | 16.8.–13.12. klo 11–17 | Lapin Kuntoutus Oy    |
| Tampere (64254)               | 17.8.–14.12. klo 10–16 | Avokuntoutus Aksoni   |
| Helsinki (64249)              | 17.8.–14.12. klo 10–16 | Avokuntoutus Aksoni   |

| Avomuotoiset teemakurssit          |                     |                                       |              |
|------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|--------------|
| Kurssi                             | Paikka              | Aika 2017                             | Haku päättyy |
| Tekevät kädet, toimiva mieli       | Aksoni, Tampere     | to 30.3.–11.5.                        | 23.2.        |
| Kehon ja mielen voimavarat         | m.sport, Salo       | ma 27.3.–29.5.                        | 24.2.        |
| Hyvän elämän eväät                 | Villa Elba, Kokkola | ke 29.3., 5.4., 26.4., 10.5., 7.6.    | 10.3.        |
| Väggkost för ett gott liv (ruots.) | Aksoni, Helsingfors | fre 21.–sön 23.4. och fre 1.–3.9.     | 17.3.        |
| Tahdolla ja taidolla               | Aksoni, Oulu        | pe 21.–su 23.4.                       | 17.3.        |
| Läheisten voimavarat               | Aksoni, Helsinki    | ma 22.5., 19.6., 14.8., 18.9., 23.10. | 21.4.        |
| Parikurssi 60+ -vuotiaille         | Helsinki            | ke 10.5.–pe 12.5.                     | 5.4.         |

AVOMUOTOISILLE KUNTOUTUSKURSSEILLE haetaan Kelan lomakkeella KU132 tai KU102. Lisäksi tarvitaan lääkärin B-lausunnon kuntoutustarpeesta. Lisätietoja: kuntoutussuunnittelija Annika Ingves p. 0400 231 898 tai [annika.ingves@neuroliitto.fi](mailto:annika.ingves@neuroliitto.fi).

TEEMA- JA SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEILLE voit hakeutua sähköisellä lomakkeella [www.avokuntoutus.fi/hakeminen](http://www.avokuntoutus.fi/hakeminen) tai pyytämällä paperinen hakemus Tarja Toivaselta: [tarja.toivanen@neuroliitto.fi](mailto:tarja.toivanen@neuroliitto.fi) tai Sanna Marjamäeltä p. 040 734 2782. Sopeutumisvalmennuskurssilla on yli 18-vuotiailta omavastuu 12€/vrk/hlö.

| Sopeutumisvalmennuskurssit              |                             |  |              |
|---|-----------------------------|--|--------------|
| Kurssi                                  | Paikka                      | Aika 2017  | Haku päättyy |
| Taitavaksi tunteiden kanssa             | Kyyhkylän Kartano, Mikkeli  | ma 20.3.–pe 24.3.  | 23.2.        |
| Perhekurssi (sairastava lapsi ja perhe) | Kankaanpään kuntoutuskeskus | to 23.–ma 27.3.  | 20.2.        |
| Keinoja omaan hyvinvointiin             | Kuusamon Tropiikki          | to 23.–su 26.3.  | 20.2.        |
| Fatiikki                                | Turku, Ruisalon kylpylä     | ma 29.5.–pe 2.6.   | 21.4.        |
| Perhekurssi                             | Imatra, Imatran kylpylä     | ma 12.6.–pe 16.6.  | 12.5.        |
| Parikurssi                              | Kankaanpään kuntoutuskeskus | 1-jakso: to 15.6.–su 18.6.<br>2-jakso: pe 18.8.–su 20.8. | 12.5.        |
| Luonto ja voimavarat                    | Mikkeli, Kyyhkylän kartano  | to 24.8.–su 27.8.  | 23.6.        |

**TULE TIETOPÄIVILLE KUHMOON TOUKOKUUSSA! 19.–20.5. toukokuuta** järjestettävät tietopäivät on suunnattu MS- ja Parkinsonin tautia sairastaville sekä heidän läheisilleen. Tietopäivillä saat ajankohtaista tietoa sairauden hoitoon, kuntoutukseen ja arjen tukkeinoiniin liittyen. Paikkana on **Hyvinvointi Sampo** Kuhmossa. Tapahtuma on maksuton.

Kysy lisää kuntoutussuunnittelija **Marjo Mäyrältä** ja ilmoittaudu 19.4. mennessä. Marjo Mäyrän p. 040 5656204, [marjo.mayra@neuroliitto.fi](mailto:marjo.mayra@neuroliitto.fi).

Sain tukea siihen, miten suhtaudun sairauteen ja omaan rooliini perheenjäsenenä ja sairaan tukijana. MS-potilaiden puolisoiden ei ole helppo löytää vertaistukea varsinkin, jos asut pienellä paikkakunnalla.

Läheisen palaute avokuntoutuskurssilta