

Tule mukaan vertaistukijaksi!

KIINNOSTAISIKO RYHTYÄ VERTAISTUKIJAKSI? Neuroliitto hakee sairauden kokeneita ja heidän läheisiään vertaistukijoiksi haastavissa elämäntilanteissa olevien MS-tautia ja harvinaista neurologista sairautta sairastavien sekä heidän läheistensä tukemiseen.

Haemme vertaistukijoita erityisesti vastasairastuneiden, nuorten ja läheisten tukemiseen. Työelämän parisä olevat, pienten lasten vanhemmat ja muissa elämän haastavissa muutostilanteissa olevat tarvitsevat sitoutu-

neita ja osaavia tukijoita.

Vuoden 2018 alusta vertaistukijat tavoittaa moninaisesti puhelimen lisäksi chat-palvelun ja sosiaalisen median kautta. Vertaistukijat koulutetaan tehtävään.

Jos olet sinut oman sairautesi kanssa ja koet toisten auttamisen tärkeänä, ota yhteyttä ja tilaa hakulomake osoitteesta ismo.linnus@neuroliitto.fi.

Lisätietoja: järjestösuunnittelija Ismo Linnus, p. 0400 976 741.



Rosa Juuti on yksi liiton nuorista vertaistukijoista. Juuti kannustaa kaikkia kiinnostuneita mukaan toimintaan.

Luento läheisten jaksamisesta katsottavissa netissä

NEUROLIITTO JÄRJESTI HUHTIKUUSSA Lahdessa luennon omaisten ja läheisten jaksamiseen liittyvistä asioista. Luennoitsijana toimi psykoterapeutti Seppo Kantola. Hän puhui siitä, miten läheisenä voit keventää sitä kuormaa, joka helposti on matkassa mukana sairastuneen vierellä kulkiessa. Linkki tallenteeseen löytyy nyt Neuroliiton sivuilta, voit katsoa luennon omalta koneeltasi.

Norma on kesätauolla heinäkuun lopussa

SOSIAALITURVAAN, TERVEYSPALVELUIHIN, tukitoimiin ja hakemuksiin liittyviin kysymyksiin puhelimitse ja sähköpostitse vastaava Neuroliiton valtakunnallinen Norma-päivystys on kesätauolla 17.7.–29.7. Muuten Norma palvelee kesän normaalisti ma–pe klo 9–12 numerossa 040 528 7888 tai sähköpostiosoitteensa norma@neuroliitto.fi.

Temadagen för svenskspråkiga medlemmar

FINLANDS NEUROFÖRBUND ARRANGERAR i år tillsammans med Mellersta-Österbottens neuroförening samt Jakobstads MS- och neuroklubb sitt årliga evenemang, Svenska Temadagen, i Jakobstad. Dagen är avsedd för alla som är medlemmar i en neuroförening oavsett bostadsort.

Temadagen ordnas lördagen den 30 september 2017 klo. 9.30–15 i församlingscentret på Ebba Brahe Esplanaden 2. Dagen arrangeras med stöd av Svenska Studiecirkeln.

Temadagens program går under temat "Friskvård när man är sjuk". Näringsterapeut **Laura Sohlo** berättar om kostens betydelse i friskvården. Dagen avslutas med rehabiliteringsplanerare/ fysioterapeut **Annika Ingves** från Öppenrehabilitering Aksoni, Finlands Neuroförbund, grupparbete "Vardag med osynliga neurologiska symptom."

Bindande anmälningar senast måndagen 18.9. via

Neuroförbundets web-sida (tapahtumat.neuroliitto.fi/tapahtumat/). Varje deltagare fyller i en separat anmälningsblankett.

Du kan anmäla dig/er också till Maaria Lillberg tel. 0400 976 718 eller maaria.lillberg@neuroliitto.fi. Meddela samtidigt dina kontaktuppgifter samt om du har behov av specialdiet eller om du använder något hjälpmedel.

Pris: 20 €/person (inkl. kaffe och lunch). Deltagaravgiften betalas på förhand till kontot: F126 5710 0420 0124 11. Skriv i meddelandefältet: Temadagen i Jakobstad 30.9.17 och deltagarens/deltagarnas namn.

Om du behöver hjälp under dagen, måste du ha egen assistent med dig.

Mera information: Maaria Lillberg tel. 0400 976 718 eller maaria.lillberg@neuroliitto.fi (på semester 15.–30.7, 12.–20.8, 9.–17.9.).

Välkomna med och diskutera, fråga och lyssna!

Harvinaisille tulossa seminaari Kuopioon

HARVINAISIA NEUROLOGISIA SAIRAUKSIA sairastaville sekä heidän läheisilleen ja omaisilleen järjestetään seminaari Kuopiossa 22.–23.9.2017.

Ohjelma pitää sisällään vertaisryhmäkeskusteluja, joita alustavat professori, ylilääkäri **Jarmo Jääskeläinen** Kuopion yliopistollisen sairaalan Harvinaissairauksien yksiköstä ja terveystieteiden tohtori, fysioterapeutti **Anders Romberg** Maskun neurologisesta kuntoutuskeskuksesta.

Seminaari pidetään Kuopion Scandicissa, Kallaveden järvimaisemissa. Ilmoittautua voi 4.8. asti. Lisätietoja, ohjelma sekä ilmoittautumislomake löytyvät Neuroliiton tapahtumakalenterista osoitteesta tapahtumat.neuroliitto.fi.

Lisätietoja myös harnes-erikoissuunnittelija Kirsi Asulalta, p. 040 753 3055 tai kirsi.asula@neuroliitto.fi

Tietopäivillä tuetaan työkykyä

TULEVANA SYKSYNÄ NEUROLIITTO JÄRJESTÄÄ neljä erilaista tietopäivää. Vantaalla kokoonnutaan 2.9. teemalla Työkyvyn ylläpito ja voimavarat.

Jyväskylän päivä järjestetään 23.9. ja se on tarkoitettu vastasairastuneille. Teemana on Voimavarat, sopeutuminen ja itsestä huolehtiminen (mm. ravitsemus ja liikunta).

Yli 60-vuotiaille on tiedossa kaksi eri tietopäivää: Vantaalla 28.9. ja 16.11. Kurikassa.

Lisäksi Neuroliitto järjestää syksyllä myös teemaluentoja muun muassa esteettömästä matkailusta ja ravitsemuksesta. Seuraa liiton tapahtumakalenteria: tapahtumat.neuroliitto.fi.



Maskun asiantuntijuutta on ilo esitellä!

MASKUN MS-OSAAMISTA ARVOSTETAAN myös kansainvälisesti. Lajissaan 22. Rehabilitation in Multiple Sclerosis (RIMS) kongressi järjestettiin Barcelonassa 4.–6.5.2017. Kongressiin osallistui yli 300 MS-kuntoutuksen ammattilaista ympäri maailmaa.

Kuntoutuskeskuksen johtaja Päivi Hämäläinen veti kongressin yhteydessä järjestetyn työpajan, joka kantoi nimeä What Do We Know about Neuropsychological Rehabilitation in MS. Kuntoutuskeskus on ollut aktiivinen MS-kuntoutusorganisaation jäsen 1990-luvulta lähtien. Voit tutustua organisaation toimintaan sen nettisivuilta: eurims.org.

Olemme jatkuvasti esillä myös kotimaan tapahtumissa. Kuva fysioterapeutistamme Minna Herttolinista on K50-festareilta, jossa esittelimme mm. avoterapiapalveluita. Tiesithän sinä, että lähialueella asuvien kannattaa hyödyntää myös avoterapiapalveluitamme, kuten esimerkiksi lantionpohjafysioterapiaa tai lymfaterapiaa?

Kuntoutuskeskuksen laitostuntoutustoiminta on tauolla 23.6.–30.7.2017. Kuntoutustoimisto on paikalla kesäajan lukuun ottamatta 3.–16.7. välistä aikaa. Jos sinulla on kysyttävää kuntoutukseen hakeutumisesta, otathan yhteyttä kuntoutustoimistoon!



Olen työskennellyt Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa vuodesta 1988. Vastaan ruokalistojen suunnittelusta, tavarankäytöstä ja erityisruokavaliolistojen päivittämisestä. Kehitän ravitsemusta yhteistyössä ravitsemusterapeuttimme kanssa. Pidämme huolen siitä, että ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista. Olen ylpeä, että ruokamme on saanut Sydän-merkin – se on meille sydämen asia. Työni on myös asiakasneuvontaa, sillä hyvin usein kuntoutujat tulevat kysymään jotain ruokaan liittyvää. Tuntuu hyvältä, kun kuulen jonkun kuntoutujan huutavan käytävällä ”emäntää!”.
Liisa Söderlund, emäntä

Avokuntoutus Aksoni

AVOKUNTOUTUS AKSONIN KURSSIT ON tarkoitettu MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastaville. Lue lisää kursseista ja hakutiedoista Aksonin nettisivuilta www.avokuntoutus.fi/kurssit.

Avomuotoiset kuntoutuskurssit (Kela)		
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 KUNTOUTUSKURSSIT on tarkoitettu MS-tautia sairastaville ja niille haetaan Kelan lomakkeella KU132 tai KU102. Lisäksi tarvittavat lääkäriin B-lausunnon kuntoutustarpeesta. Lisätietoja: kuntoutussuunnittelija Annika Ingves p. 0400 231 898 tai annika.ingves@neuroliitto.fi.

Huom! Käy katsomassa myös vuoden 2018 avomuotoiset kuntoutuskurssit Aksonin nettisivuilta.

Sopeutumisvalmennuskurssit (omavastuu)			
Kurssi	Paikka	Aika 2017	Haku päättyy
Luonto ja voimavarat	Mikkeli, Kyyhkylän kartano	to 24.8.–su 27.8.	23.6.
Miehestä mittaa	Varkaus, Kuntoranta	to 7.9.–su 10.9.	4.8.
Parikurssi	Peurunka, Laukaa	1.jakso 29.9.–1.10., 2. jakso 23.11.–26.11.	25.8.
Tietoisena ja tarkkana	Kylpylähotelli Rokua	9.10.–13.10.	8.9.
Kehon ja mielen voimavarat	Kyyhkylä, Mikkeli	9.10.–13.10.	8.9.
Perhekurssi (pienet lapset)	Kylpylähotelli Rokua	16.11.–19.11.	13.10.
Pitkää ikää – hyviä vuosia	Maskun kuntoutuskeskus	27.11.–1.12.	27.10.

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

Avomuotoiset teemakurssit (maksuton)			
Kurssi	Paikka	Aika 2017	Haku päättyy
Tietoisena ja tarkkana	Nummela, Kaarikeskus	ma 21.8., 11.9., 2.10., 30.10, 20.11.	2.8.
Kehon ja mielen voimavarat	Hyvinkään fysioterapia	ti 22.8.–10.10.	4.8.
Liike lääkkeenä kipuun	Kuopio, Jooga- ja pilatesstudio Nina Massa	ke 6.9.–1.11.	11.8.
Kehon ja mielen voimavarat	Rovaniemi, Santasport	ke 13.9., 18.10., 8.11. ja 13.12.	18.8.
Kehon ja mielen voimavarat	Savonlinnan Casino	la-su 16.9.–17.9., seuranta la 11.11.	18.8.
Verkkokurssi "Avaimia työssä jaksamiseen"	1. tapaaminen Turku, Suvituuli, muuten verkossa	30.9.–1.10. verkkotapaamiset to: 5.10. 23.11.	18.8.
Kehon ja mielen voimavarat	Virvelinranta, Hämeenlinna	tiistaisin 19.9.–7.11. klo 17–19	21.8.
Työn ja opiskelun pyönteissä	Lounais-Suomen neuroyhdistys, Turku	6.10.–8.10.	1.9.
Naisten kuntoutuskurssi	Aksoni, Helsinki	tiistaisin 26.9.–7.11.(5 kertaa)	1.9.
Hyvän elämän eväät	Aksoni Helsinki	ke 4.10., 1.11., 29.11., 3.1., 31.1.2018.	8.9.
Fatiikki	Masku	keskiviikkoisin 4.10.–22.11.	13.9.
Avomuotoinen parikurssi	Aksoni, Tampere	20.10.–22.10.	15.9.
Läheisten voimavarat	Kuopio, Kylpylähotelli Rauhanlahti	pe-su 3.11.–5.11.	6.10.

Huom! Avokuntoutus Aksoni Helsinki on kesätauolla 17.–28.7.