

Tietopäiviltä vinkkejä töihin ja liikkumiseen

TULE MUKAAN SYKSYN TIETOPÄIVILLE! Neuroliiton järjestämien tietopäivien aikana saat paljon tietoa, kuulet ammattilaisten puheenvuoroja ja pääset myös jakamaan omia kokemuksiasi.

Vantaan aikuisopistossa kokoonnutaan lauantaina **2.9.** teemalla **Työkyvyn ylläpito ja voimavarat** (alle 30-vuotiaille). Kysy vapaita paikkoja Anna Hokkaselta p. 040 500 1657.

Jyväskylän päivä järjestetään lauantaina **23.9.** samoin alle 30-vuotiaille. Teemana on **Voimavarat, sopeutuminen ja itsestä huolehtiminen** (mm. ravitseminen ja liikunta). Paikkana on Sepänkeskus.

Yli 60-vuotiaille on tiedossa tietopäivä torstaina **16.11.** Kurikassa, Intolassa. Saat tietoa mm. liikunnasta, ravitsemuksesta, sosiaaliturvasta ja kuntoutuksesta.

6.–7.10. järjestetään tietopäivät sekä **Neuroliiton että Parkinson-liiton kohderyhmille** ja heidän läheisilleen. Paikkana on Hotelli Joentalo Peräpohjolan opistolla Torniossa. Lisätietoja Marjo Mäyrältä p. 040 565 6204.

Ilmoittautumiset Neuroliiton tapahtumakalenterin kautta: tapahtumat.neuroliitto.fi. Lisätietoja Anna Hokkaselta p. 040 500 1657.



Luentoja matkailusta ja vatsan hyvinvoinnista

SYKSYLLÄ PÄÄSET VERKKOLUENNOILLE kuulemaan esteettömästä matkailusta sekä ravitsemuksen merkityksestä. Neuroliitto järjestää aiheista kaksi verkkoluentoa.

Esteetön matkailu on aiheena tiistaina 5.9.2017 klo 17–19. Esteettömän matkailun asiantuntija ja bloggaaja Sanna Kalmari kertoo käytännön vinkkejä maailmanmatkaajille. Verkkovälitteinen suoratoisto alkaa klo 17.15. Paikka: Ravintola Nordic Light kokoustila, Arabi-ankatu 12, Helsinki.

Ole hellä vatsalle -luento pidetään tiistaina 3.10. klo 17–19. Ravitsemusterapeutti Anette Palssa kertoo, miten voit vaikuttaa hyvään oloosi. Luento avaa nä-

kökulmia hyvän ravitsemuksen roolista ja motivaation merkityksestä. Verkkovälitteinen suoratoisto alkaa klo 17.15. Paikka sama kuin matkailuluennossakin eli Ravintola Nordic Light Helsingissä.

Ilmoittautuminen Neuroliiton tapahtumakalenterin kautta tapahtumat.neuroliitto.fi. Valitse osallistutko verkkoluennolle vai luenolle paikan päällä Helsingissä. Verkkoluento ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat tiedot ja kutsulinkki luentoon.

Huom. Matkailuluento ilmoittautuminen on päätynyt 28.8., mutta voit kysyä lisäpaikkoja Anna Hokkaselta: anna.hokkanen@neuroliitto.fi tai 040 500 1657.

Verkkotapaamisia sairastavien läheisille

TUNTUUKO VÄLILLÄ, ETTÄ KAIPAAT VOIMIA läheisenä jaksamiseen? Neuroliitto järjestää läheisille tilaisuuksia tiedon ja vertaistuen saamiseksi.

Syksyllä 2017 on luvassa verkkotapaamisia Skype-yhteyden kautta. Jokaisessa tapaamisessa on oma teema ja asiantuntijan alustus aiheesta. Tapaamisten kellonaika on aina sama, klo 16.30–18.00.

Ti 17.10. **Parisuhde ja pitkäaikaissairaus.** Mitä sairaus tuo mukanaan parisuhteeseen? Miten löytää yhdessä selviytymiskeinoja arkeen? Mukana Neuroliiton kuntoutussuunnittelija Marjo Mäyrä.

Ti 31.10. **Oletko omaishoitaja?** Onko perheessäsi alkava tai jo alkanut omaishoitotilanne? Mitä pitäisi tehdä? Mukana Johanna Tervala Omaishoitajat ja läheiset -liitosta

Ti 14.11. **Sairaus pienten lasten perheessä.** Miten huomioida pienet lapset, kun toinen vanhemmista sairastaa? Mistä saa vertaistukea? Keskustelua ja kokemusten vaihtoa.

Ilmoittautumiset tapahtumakalenterin kautta tapahtumat.neuroliitto.fi.



Sinustako vertaistukija?

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.

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

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä ja tilaa hakulomake osoitteesta ismo.linnus@neuroliitto.fi.

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

Temadagen i Jakobstad

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. Dagens program går under temat "Friskvård när man är sjuk". Pris: 20 €/person (inkl. kaffe och lunch).

Mera information: Maaria Lillberg tel. 0400 976 718 eller maaria.lillberg@neuroliitto.fi.

Tukea töissä pärjäämiseen

HALUATKO TIETOA SIITÄ, MITEN VOIT PÄRJÄTÄ PARIMMIN työelämässä ja kuinka työkykyä voidaan tukea? Neuroliitto järjestää aiheesta syksyllä useampia tilaisuuksia. Keskiviikkona **27.9.** klo 18–20 kokoonnutaan **Oulussa** Kumppanuuskeskuksessa (Kansankatu 53) ja tiistaina **3.10.** klo 18–20 **Kuopiossa** Diakoniakeskuksessa (Vuorikatu 21). Tulevat tapahtumat tarkentuvat myöhemmin.

Paikalla on erikoissuunnittelija Marju Teinikivi, joka käy läpi muun muassa syksyllä 2016 toteutetun työelämäkyselyn tuloksia. Tilaisuuksissa on aikaa myös keskustelulle. Ilm. viikkoa ennen tilaisuutta Neuroliiton tapahtumakalenterin kautta tapahtumat.neuroliitto.fi.



Kuntoutuskurssilla pääset vaihtamaan kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Hae nyt ensi vuoden kuntoutuskursseille!

MASKUSSA JÄRJESTETÄÄN ENSI VUONNA kaksi Kelan kuntoutuskurssia MS-tautia sairastaville. Ensimmäinen heti tammikuussa alkava kurssi on tarkoitettu työelämästä poissaoleville. Toinen kurssi alkaa huhtikuussa, ja sille voivat hakea työelämässä olevat, työhön palaavat, opiskelijat ja kuntoutustuella olevat.

Kurssit järjestetään kahdessa osassa (10 + 5 vrk), joista jälkimmäiseen sisältyy myös läheisen kolmen vuorokauden osuus. Kurssi tarjoaa monipuolista tietoa, kokemusten vaihtoa ja voimavaroja arjessa pärjäämiseen. Laadithan ajoissa hakemuksen kurssille ja toimitat sen Kelaan. Liitteeksi tarvitset lääkärin suosituksen.

Näiden lisäksi järjestetään myös Kelan avomuotoinen MS-kuntoutuskurssi, joka alkaa helmikuussa ja kokoontuu keskiviikkoisin. Toimita kurssihakemus yhdessä lääkärin suosituksen kanssa Kelaan.

Ruotsinkielisille kuntoutujille on tarjolla viiden vuorokauden mittainen Kelan sopeutumisvalmennuskurssi.

Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa järjestetään torstaina 12.10. klo 14–17 messut, joissa pääsee tutustumaan apuvälineisiin. Mikäli asut sopivan matkan päässä Maskusta, kannattaa tapahtuma kirjata omaan kalenteriin. Tervetuloa!



Työskentelen Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa lähihoitajana. Olin Maskussa ensin työharjoittelussa vuoden 2012 keväällä ja tein siitä alkaen keikkatyötä. Valmistuin vuonna 2013 ja vuonna 2014 sainkin vakituisen paikan. Avustan kuntoutujia kaikissa päivittäisissä askareissa, kuten aamu- ja iltatoimissa ja ruokailussa. Työhöni liittyy paljon myös lääkehoitoa ja erilaista kirjaamista. Kuntoutujilta saatu positiivinen palaute on aina parasta. Moni ei esimerkiksi pääse kotipaikkakunnallaan aina ulkoilemaan, joten heille jo pelkkä ulkoileminen on loistojuuttu, siitä kaikki pitävät.

Paavo Heikkilä, lähihoitaja

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.

Lisäksi Aksoni tarjoaa Helsingissä yksilöllistä avokuntoutusta ja ryhmäterapiaa. Terapiapalveluja ovat fysioterapia, allasterapia, lymfaterapia ja toimintaterapia.

Avomuotoiset kuntoutuskurssit (Kela)		
Paikkakunta	Aika 2018	Paikka
Hyvinkää (65504)	8.2.–7.6.	Hyvinkään Veteraanitalo
Kouvola (65505)	7.2.–6.6.	Käpylän palvelutalo
Helsinki (65503)	9.8.–29.11.	Aksoni
Lahti (65508)	8.8.–5.12	Wanhaherra
Oulu (65509)	15.8.–19.12	Kumppanuuskeskus

AVOMUOTOISET KUNTOUTUSKURSSIT on tarkoitettu MS-tautia sairastaville ja niille haetaan Kelan lomakkeella KU132 tai KU102. Lisäksi tarvitset lääkärin B-lausunnon kuntoutustarpeesta. Lisätietoja: kuntoutussuunnittelija Annika Ingves p. 0400 231 898 tai annika.ingves@neuroliitto.fi.

Sopeutumisvalmennuskurssit (omavastuu)			
Kurssi	Paikka	Aika 2017	Haku päättyy
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.
Parikurssi	Laukaa-Peurunka	1. jakso 30.11–3.12.2017 2. jakso 2.–4.3.2018	25.10.
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-vuotialta omavastuu 12€/vrk/hlö.

Avomuotoiset teemakurssit (maksuton)			
Kurssi	Paikka	Aika 2017	Haku päättyy
Avaimia työssä jaksamiseen, verkkokurssi	Lähipaaminen Turku, Suvituuli	Lähipaaminen 30.9.–1.10., verkkotaapaamiset 5.10.–23.11.	Kysy paikkoja
Kehon ja mielen voimavarat	Aksoni, Tampere	tiistaisin 28.9.–23.11.	Kysy paikkoja
Työn ja opiskelun pyörteissä	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.

Parasta oli arkielämään sovellettavissa olevat keinot, faktatieto ja tehtävät. Oli tunne, että uskalsi jakaa ajatuksiaan ja olla oma itsensä. Koin myös erittäin tärkeänä, että puolisoni pääsi jakamaan ajatuksiaan toisten puolisoitten kanssa. Uskon, että hän sai siitä jonkinlaista turvaa ja rauhaa.

Kuntoutujan palaute parikurssilta