



Hiihtolomalla perheen kanssa vaikka kylpylään?

NEUROLIITON JÄSENISTÖLLE ON TARJOLLA ensi vuodeksi lomajaksoja eri puolilla Suomea. Alkuvuoden lomat on suunnattu omatoimisille lapsiperheille, ja etenkin hiihtolomaviikkojen aikaan.

Lomat toteutetaan STEA:n tuella yhteistyössä Maa-seudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa. Tuetut lomat tarjoavat virkistymämahdollisuuksia niille, jotka eivät voi sairauden, taloudellisten tai sosiaalisten syiden vuoksi käyttää palveluja sellaisenaan. Lomilla voi rentoutua, tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia sekä saada uusia virikkeitä. Loman omavastuuosuus on 20 euroa/vrk/hlö (alle 17-vuotiailta ei veloiteta omavastuuosuutta). Lomilla on täysihoito.

Hakemus täytyy jättää viimeistään kolme kuukautta ennen loman alkua. Sähköisen lomatukihakemuksen löydät osoitteista www.neuroliitto.fi/tuetut_lomat ja www.mtlh.fi. Voit myös tilata hakemuksen postitse Mtlh:n lomasiteeriltä, p. 010 2193 460 tai Neuroliitosta, Sirpa Vuorenmaa-Hiltonilta, p. 0400 976 742.

PAIKKA	AJAN-KOHTA 2018	MUUTA	HAKU PÄÄTTY
Vuokatin urheilupuisto	18.2.–23.2.	omatoimiset lapsiperheet	18.11.2017
Kylpylähotelli Sani, Kalajoki	25.2.–2.3.	omatoimiset lapsiperheet	25.11.2017
Kylpylähotelli Rauhalahti, Kuopio	4.3.–9.3.	omatoimiset lapsiperheet	4.12.2017
Kylpylähotelli Runni, Runni	3.6.–8.6.	omatoimiset lapsiperheet	3.3.2018
Hotelli Ylläsrinne	9.9.–14.9.	omatoimiset aikuiset	9.6.2018
Kruunupuisto, Punkaharju	17.9.–22.9.	apua tarvitsevat aikuiset	17.6.2018
Ruissalon kylpylä, Turku	30.9.–5.10.	omaishoitaja ja hoidettava	30.6.2018

Tietopäiviä vastasairastuneille ja +60-vuotiaille

ONKO SINULLA DIAGNOSOITU MS-TAUTI alle vuosi sitten? Tarjoamme sinulle ja läheisillesi mahdollisuuden kuulla asiantuntijoiden puheenvuoroja sairauteen sopeutumiseen, ravitsemukseen ja itsehoitoon liittyen. Tule Neuroliiton tietopäiville **Avokuntoutus Aksonin tiloihin Helsinkiin 28.10. kello 10–15.30**. Tilaisuudessa voit kuulla kokempuhevurorin ja jakaa kokemuksia toisten kanssa. Luennoimassa on muun muassa ravitsemusterapeutti Anette Palssa ja neuropsykologian erikoispsykologi Elina Hankomäki.

Neuroliitto järjestää tietopäivän myös **+60-vuotiaille**. Tilaisuus pidetään **16.11. kello 10–16 Kurikassa**, Intolan tiloissa. Tietopäivä on tarkoitettu MS-tautia tai

harvinaista neurologista sairautta sairastaville yli 60-vuotiaille ja heidän läheisilleen. Päivän aikana asiantuntijat johdattavat puheenvuoroillaan tärkeiden asioiden äärelle. Tarjolla on tietoa liikunnan, ravitsemuksen ja mielen hyvinvoinnin merkityksestä, sosiaaliturvasta, kuntoutuksesta sekä Neuroliiton toiminnasta. Etsimme myös keinoja oman toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Molempiin tietopäiviin voi ilmoittautua Neuroliiton tapahtumakalenterin kautta: tapahtumat.neuroliitto.fi. Tilaisuudet ovat maksuttomia ja niissä on tarjolla lounas sekä iltapäiväkahvi.

Lisätietoja antaa liiton sosionomi Anna Hokkanen, anna.hokkanen@neuroliitto.fi tai p. 040 500 1657.

Läheisille vertaistukea verkkotapaamisissa

KAIPAATKO VOIMIA LÄHEISENÄ jaksamiseen? Neuroliitto järjestää sairastavien 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 pitkäaikais sairaus**. 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.

MS-tautiin ja työhön liittyvän gradun tuloksia verkossa

NEUROLIITTO TEETTI SYKSYLLÄ 2016 pro gradu-tutkielman työikäisten MS-tautia sairastavien työhön sijoittumisesta ja työn tekemiseen vaikuttavista tekijöistä. Tutkielman tekijä Marianne Vaha kertoo tuloksistaan maanantaina 13.11. klo 18–19 verkossa.

Osallistujilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä chatin kautta. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: tapahtumat.neuroliitto.fi.





MS-tautia sairastava Maria Rantanen hätyyttelemässä karkkeja pois Interaktiiviselta lattialta.

Maskussa uusia teknologisia kuntoutuslaitteita

MASKUUN ON HANKITTU ALKUSYKSYSTÄ useita erilaisia peliteknologiaa hyödyntäviä kuntoutuslaitteita fysio- ja toimintaterapian tueksi. Pelit motivoivat parempiin tuloksiin ja tekevät kuntoutuksesta erityisen hauskaa. Suurin osa laitteista on kytketty erilliseen näyttöön, josta peliä voi seurata ohjaamisen tapahtuessa laitteen avulla.

THERA-Trainer balossa pelataan painonsiirron avulla. Se on kehittyneempi versio perinteisestä seisomatelelineestä. **THERA-Trainer tigo** taas on polkulaite, jossa voi lisäksi harjoitella vaikka jalkapallomaalivahtina. **Tymotasapainoharjoituslevy** on monipuolinen tasapainon ja asennon hallinnan harjoituslaite. **Pablossa** harjoitetaan

erityisesti käsien koordinaatiota ja toimintakykyä joko kättä tai vartaloa liikuttamalla.

Muista laitteista eniten poikkeaa **Interaktiivinen lattia**, katosta heijastettava kuva, jossa on myös musiikkia auditiivisena elementtinä. Harjoittelija voi liikkeen avulla seisten, istuen tai maaten vaikuttaa kuvaan.

Kuntoutuskeskuksessa on pyritty ottamaan huomioon kaikenkuntoiset kuntoutujat harjoitusvälineitä valitessa. Kaikille siis löytyy jokin tekninen laite, jossa harjoitella.

Lue laitteista lisää seuraavan Avain-lehden 6/2017 välissä ilmestyvästä kuntoutuskeskuksen Kunto-lehdestä!



Tulin kuntoutuskeskukseen vuonna 1989 terveydenhoitajaksi, ja myöhemmin kouluttauduin uroterapeutiksi. Työhöni kuuluu muun muassa kuntoutujan rakon- ja suolentoimintaongelmien kartoitus ja niissä neuvonta. Olen myös seksuaalineuvoja, joten autan monenlaisissa intiimialueen ongelmissa. Pysin työssäni siihen, että kuntoutujat saavat ymmärrystä omasta sairaudestaan ja keinoja arjessa selviytymiseen. Koen merkittäväksi kuntoutujien luottamuksen saamisen, sen, että he uskaltavat kertoa hyvinkin henkilökohtaisista asioistaan. Se haastaa myös minut päivittämään omaa osaamistani.

Eeva-Maija Saaranto
uroterapeutti, auktorisoitu seksuaalineuvoja

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 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, Arabia
Lahti (65508)	8.8.–5.12	Wanhaherra
Oulu (65509)	15.8.–19.12	Kumppanuuskeskus

Sopeutumisvalmennuskurssit (omavastuu)			
Kurssi	Paikka	Aika	Haku päättyy
Perhekursssi (pienet lapset)	Kylpylähotelli Rokua	16.11.–19.11.2017	16.10.
Pitkää ikää – hyviä vuosia	Maskun kuntoutuskeskus	27.11.–1.12.2017	27.10.
Parikurssi	Laukaa-Peurunka	1. jakso 2.–4.2.2018 2. jakso 19.–22.4.2018	15.12.
KokoNainen	Turku, Ruissalo	12.–16.2.2018	11.1.2018
Parikurssi, alle 35-v.	Imatra	22.–25.3.2018	16.2.2018
Nuoruuden voimalla	Peurunka, Laukaa	22.–25.3.2018	16.2.2018

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

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



Sain kurssilta pontta sekä itselle että puolisololle liikkua enemmän luonnossa yhdessä. Sain myös rohkeutta auttaa puolisoa näkemään, mitä MS-tauti pitää sisällään ja mitä sairauden suhteen voi odottaa tai olla odottamatta.

Kuntoutujan palaute
Luonto ja voimavarat -kurssilta

Avomuotoiset teemakurssit (maksuton)			
Kurssi	Paikka	Aika 2018	Haku päättyy
Avomuotoinen parikurssi	Lappeenranta, Marjola	22.–24.1.	11.12.2017
Kehon ja mielen voimavarat	Kuusamon Fysioterapia	ke 17.1.–7.3. klo 15–17	18.12.2017
Aktiivisena arjessa	Oulu	25.1., 14.2., 28.2., 15.3., 4.4., 24.5.	21.12.2017
Kehon ja mielen voimavarat	Savonlinna	(la-su) 3.–4.2. ja la 3.3.	3.1.
Keinoja omaan hyvinvointiin	Kalajoki, Hotel Sani	to 8.2., ma 19.3., to 5.4., to 3.5. ja to 7.6. klo 12–15.	3.1.
Keinoja omaan hyvinvointiin	Kristiinankaupunki	16.–18.2., 7.5.	8.1.
Hyvän elämän eväät	Inkoo	20.2., 20.3., 17.4., 22.5., 19.6.	12.1.
Aktiivisena arjessa (+läheinen)	Helsinki	26.2., 26.3., 28.5., 20.8., 17.9.	12.1.
Kehon ja mielen voimavarat	Kuhmo	1. jakso ke 21–22.2 ja 2. jakso to 20.–21.9.	17.1.
Kehon ja mielen voimavarat	Forssa	ti 6.3.–24.4. klo 17–19.	31.1.
Pitkää ikää, hyviä vuosia	Vantaa	13.3., 27.3., 10.4., 24.4. ja 29.5.2018	12.12.