



MS-tauti sai oman talon Terveyskylään

NEUROLIIITTO ON OLLUT AKTIIVISESTI MUKANA kehittämässä ja tuottamassa sisältöä uuteen MS-talo-sivustoon, joka on osa erikoissairaanhoidon verkkopalvelu Terveyskylää. MS-taloon pääset Aivotalo-valikon kautta osoitteessa www.terveyskyla.fi/aivotalo.

MS-talon sivuilta löytyy tietoa ja tukea MS-tautia sairastaville, läheisille, työnantajille ja muille kiinnostuneille. Sivuston ovat rakentaneet Suomen yliopistosairaaloiden

neurologian, neurokirurgian ja neuropsykologian ammattilaiset yhdessä potilasjärjestöjen kanssa.

MS-talosta löydät muun muassa videoita, joilla sairastavat kertovat, millaista on elää MS-taudin kanssa. Aiheina on fyysinen uupumus, kognitiivinen uupumus, MS-tauti ja asiantuntijatyö sekä MS-tauti ja fyysinen työ.

Nämäkin videot löydät toki myös Neuroliiton omalta Youtube-kanavalta.

Pärjätään töissä -illat jatkuvat maaliskuussa

HALUATKO JAKAA KOKEMUKSIA ja vinkkejä työelämästä ja oman työkyvyn huomioimisesta? Syksyn tauon jälkeen on aika palata taas Pärjätään töissä -iltojen pariin. Illat alkavat **Tampereelta**, jonne kokoonnutaan **5.3. Kouvolan ilta on 13.3.** ja **Kajaanin 3.5.** Tilaisuudessa on mukana Neuroliiton erikoissuunnittelija Marju Teinikivi. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Neuroliiton tapahtumakalenterin kautta: tapahtumat.neuroliitto.fi.

Lisäksi järjestetään Yritysideointi-ilta 20.3. ja starttipajat 4.–5.4. Turussa. Katso www.yritysta.fi.

Spastinen parapareesi -seminaari Tampereella

NEUROLIIITTO JÄRJESTÄÄ HUHTIKUUSSA seminaarin perinnöllistä spastista parapareesia sairastaville. **Tampereella 13.–14.4.** pidettävä seminaari kokoaa yhteen sekä sairastavat että heidän läheisensä.

Tapahtumapaikkana on kaupunkihotelli Scandic Tampere Station. Ohjelma pitää sisällään muun muassa vertaisryhmä- ja luentokeskusteluja. Luentokeskusteluista vastaavat tutkijatohtori Emil Ylikallio Helsingin yliopistosta ja työllisyyspalveluiden erikoissuunnittelija Marju Teinikivi Neuroliitosta.

Ilmoittautuminen onnistuu Neuroliiton tapahtumakalenterin kautta 14.3. saakka: tapahtumat.neuroliitto.fi. Lisätietoja harnes-suunnittelija Kirsi Asulalta, p. 040 753 3055 tai kirsi.asula@neuroliitto.fi.

Hae tuetuille lomille

NEUROLIIITON JÄSENISTÖLLE ON TARJOLLA täksi vuodeksi lomajaksoja eri puolilla Suomea.

Lomat toteutetaan STEA:n tuella yhteistyössä Maa-seudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa. Tuetut lomat tarjoavat virkistymämahdollisuuksia niille, jotka eivät voi sairautensa, taloudellisten tai sosiaalisten syiden vuoksi käyttää palveluja sellaisenaan.

Sähköisen lomatukihakemuksen löydät osoitteista www.neuroliitto.fi/tuetut-lomat ja www.mtlh.fi. Voit myös tilata hakemuksen postitse Mtlh:n lomasihteeriltä, p. 010 2193 460 tai Neuroliitosta, Sirpa Vuorenmaa-Hiltonilta, p. 0400 976 742.

PAIKKA	AJAN-KOHTA 2018	MUUTA	HAKU PÄÄTTY
Kylpylähotelli Runni, Runni	3.–8.6.	omatoimiset lapsiperheet	3.3.2018
Hotelli Ylläsrinne	9.–14.9.	omatoimiset aikuiset	9.6.2018
Kruunupuisto, Punkaharju	17.–22.9.	apua tarvitsevat aikuiset	17.6.2018
Ruissalon kylpylä, Turku	30.9.–5.10.	omaishoitaja ja hoidettava	30.6.2018

Helsinkiin Neuropiste

HELSINGIN AVOKUNTOUTUS AKSONIN NIMI vaihtuu alkukeväästä. Uusi nimi on **Neuropiste Helsinki**. Tutut palvelut ja henkilökunta pysyvät entisellään.

Muutos otetaan käyttöön visuaalisissa materiaaleissa vaiheittain, ja myöhemmin keväällä julkaistaan Neuropisteen omat nettisivut. Yhteystiedot löydät edelleen osoitteesta avokuntoutus.fi. Pysy kuulolla!

Tervetuloa tietopäiville

NEUROLIIITTO JÄRJESTÄÄ JÄLLEEN kevään aikana tietopäiviä. Tietopäivien tavoitteena on antaa ajankohtaista tietoa sairautensa hoitoon, kuntoutukseen ja arjen tuki-keinoihin sekä mahdollistaa vertaiskeskusteluja.

1.3. Riihimäellä pidettävä päivä on tarkoitettu +60-vuotiaille. **14.4.** kokoonnutaan **Poriin** ja **28.4. Helsinkiin**. Helsingin päivä on suunnattu hiljattain MS-diagnoosin saaneille.

Lisätietoja Anna Hokkaselta p. 040 500 1657. Saat päivistä tietoa myös liiton tapahtumakalenterista: tapahtumat.neuroliitto.fi ja siellä voit hoitaa myös ilmoittautumisen.

Temadagen i april på Åland

FINLANDS NEUROFÖRBUND ARRANGERAR sitt årliga evenemang, Svenska Temadagen, i Mariehamn. Temadagen ordnas **lördagen den 14 april 2018** kl 10.30–15.00 på Hotell Arkipelag. Dagen är avsedd för alla som har en MS eller sällsynta neurologiska sjukdomar och deras närstående.

Fysioterapeut och mental tränare Anja Backblom berättar om viktiga saker under temat "kroppens och sinnets balans". Dagen avslutas med rehabiliteringsplanerare/fysioterapeut Annika Ingves från Finlands Neuroförbund, grupparbete "Vardag med osynliga neurologiska symptom."

Bindande anmälningar senast måndagen 26.3.2018 via Neuroförbundets web-sida (tapahtumat.neuroliitto.fi/tapahtumat/). Varje deltagare fyller i en separat an-

mälningblankett. Du kan anmäla dig/er också till Maria Lillberg (Finlands neuroförbund) och fråga mera information: tel. 0400 976 718 eller maria.lillberg@neuroliitto.fi. Meddela samtidigt dina kontaktuppgifter samt om du har behov av specialdiet eller om du använder något hjälp-medel.

Om du behöver hjälp under dagen, måste du ha egen assistent med dig. Vänligen notera att konferensavdelningen ligger på andra våningen dit man kommer med hiss som rymmer en rullstol i standardstorlek.

Pris: 20 e/person (inkl. kaffe och lunchbuffé). Deltagaravgiften betalas på förhand till kontot: F126 5710 0420 0124 11. Skriv i meddelandefältet: Temadagen i Mariehamn 14.4.18 och deltagarens/deltagarnas namn.

NEUROLIITON TULEVIA KURSSEJA MS-TAUTIA TAI HARVINAISTA NEUROLOGISTA SAIRAUTTA SAIRASTAVILLE.
Lue lisää kursseista ja hakutiedoista nettisivuilta www.avokuntoutus.fi/kurssit sekä www.kuntoutuskeskus.fi/ms-kurssit.

Avomuotoiset kuntoutuskurssit (Kela)		
Paikkakunta	Aika 2018	Paikka
Masku (65507)	11.4.–6.6. ja 15.8.–26.9.	Maskun neurologi- nen kuntoutuskeskus
Helsinki (65503)	9.8.–29.11.	Helsinki, Arabia
Lahti (65508)	8.8.–5.12.	Wanhaherra
Oulu (65509)	15.8.–19.12.	Kumppanuuskeskus

Sopeutumisvalmennuskurssit (omavastuu)			
Kurssi	Paikka	Aika	Haku päättyy
Taitavaksi tunteiden kanssa	Rokua Health&Spa	9.4.–13.4.2018	28.2. 2018
Fatiikki	Mikkeli, Kyyhkylän kartano	14.5.–18.5.2018	13.4. 2018
Luonto ja voimavarat	Rokua Health & Spa Hotel	28.5.–1.6.2018	19.4. 2018
Puhumalla paras, perhekurssi	Rokua Health & Spa Hotel	11.6.-15.6.2018	4.5. 2018
Luonto ja voimavarat, parikurssi	Suomussalmi, Hossa	27.8.–31.8.2018	20.6. 2018
Parikurssi	Mikkeli, Kyyhkylän kartano	1. jakso 28.9.–30.9. ja 2. jakso 2.11.–5.11.	16.8. 2018

Sain voimavarakuvien kautta ahaa-elämyksen siitä, että minullahan on paljon hyvää elämässä. Ja usein ne on pieniä asioita, joita on helppo toteuttaa.

Kuntoutujan palaute Voimavara-kurssilta

Avomuotoiset teemakurssit (maksuton)			
Kurssi	Paikka	Aika 2018	Haku päättyy
Kehon ja mielen voimavarat	Joensuu, Topaasi	15.3., 22.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4. ja 3.5. klo 17–19	19.2.
Liike lääkkeenä kipuun	Lahti, Ankkurin seurakuntakoti	22.3. klo 17–19	20.2.
Keinoja omaan hyvinvointiin	Pyhätunturi, luontokeskus Naava	12.4.–15.4.	5.3.
Avaimia työssä jaksamiseen (Parkinsonin liiton kanssa)	Huom. Verkkokurssi	4.4.–30.5. (ei 23.5.) ke klo 17.30–19.30	7.3.
Keinoja omaan hyvinvointiin	Saarijärvi, Kylpylähotelli Summassaari	24.4.–26.4.	16.3.
Otetta elämään -voimavarakurssi	Inari, Nuorisokeskus Vasatokka	15.5.–17.5.	13.4.
Parikurssi	Turku, Lounais-Suomen neuroyhdistys	4.6.–6.6.	4.5.
Tekevät kädet, toimiva mieli	Iisalmi, Ilvolanpirtti	20.9.–15.11. (joka toinen to klo 12–16)	10.8.

AVOMUOTOISET KUNTOUTUSKURSSIT on tarkoitettu vain MS-tautia sairastaville ja niille haetaan Kelan lomakkeella KU132 tai KU102. Lisäksi tarvitsen lääkärin B-lausunnon kuntoutustarpeesta. Lisätietoja: annika.ingves@neuroliitto.fi tai p. 0400 231 898. Kysy Maskussa toteutettavasta kurssista: mnk-kuntoutustoitisto@neuroliitto.fi tai p. 040 133 7010.

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.

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus



Hae kuntoutukseen Maskuun ja tule paikan päälle katsomaan uusittuja tiloja.

Jo 30 vuotta erinomaisia asiakaskokemuksia

MASKUN NEUROLOGINEN KUNTOUTUSKESKUS ON JO 30 VUODEN AJAN helpottanut asiakkaiden arkea ja mahdollistanut upeita kokemuksia. Pyöreiden vuosien juhlintaa ei aloiteta vaatimattomasti, vaan avaamalla uusi upea vastaanotto. Koko Maskun neurokeskus täyttää tänä vuonna 30 vuotta, mutta vuodet eivät näy tiloissa, vaan siellä missä niiden kuuluukin – kokemuksessa.

Vastaanoton uudistuksessa on huomioitu kuntoutujien toiveita. Vastaanottopistettä on selkiinnytetty ja ympärille on muodostunut Maskun oma olohuone mu-

kavine sohvaryhmiseen. Olohuoneessa voi viettää aikaa kahvikupin äärellä vaikka musiikkia kuunnellen.

Kuntoutuskeskuksen palvelut löytyvät vuoden 2017 Avaimen viimeisen numeron välissä ilmestyneestä Kunto-lehdestä tai kuntoutuskeskuksen nettisivuilta. Nyt on hyvä aika hakea yksilölliseen kuntoutukseen! Jos tarvitset apua hakuprosessissa, olethan yhteydessä kuntoutustoimistoon. Päivi Loukkaanhuhta ja Virve Koivisto auttavat sinua mielellään: mnk-kuntoutustoitisto@neuroliitto.fi, puh. 040 133 7010 / Päivi, puh. 040 133 7009 / Virve.



Työskentelen Maskun neurokeskuksen kiinteistöpäällikkönä. Tulin taloon kesällä 2002. Työnkuvaani kuuluu kaikki mahdollinen kiinteistöön ja piha-alueisiin liittyvä. Korjaamme muun kiinteistöhuollon porukan kanssa esimerkiksi talon omia ja kuntoutujien apuvälineitä sekä kuntouttamiseen liittyviä laitteita. Hoidamme myös näytteiden vientejä, kuntoutujien kускаamisia, laitteiden vientejä ja noutoja ja kaikenlaisten tavaroiden ostoja. Hienoja hetkiä töissä ovat esimerkiksi ne, kun voi kehittää kuntoutujille uusia apuvälineitä arkea helpottamaan. Tästä moni on ollut ilahtunut.

Lauri Aalto, kiinteistöpäällikkö