

Uusia oppaita

NEUROLIIHTO JULKAISI UUDEN OPPIAN HSP-SAIRAUKSISTA. Opas sisältää neurologian erikoislääkäri, neurologian dosentti **Mari Aurasen** katsauksen sairautteen, että sairastavien kokemuksia elämästä HSP-sairauden kanssa. Yhdistyksille lähetetään esitteestä näytekappale. Opas on saatavilla myös Neuroliiton verkkokaupasta.

Myös liiton palveluita ja toimintaa esittelevä perusesite on uudistunut ja yhdistyksille lähetetään siitä omat näytekappaleet. Lisätilaukset: satu.lankila@neuroliitto.fi



Haluatko kehittää yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa?

TULE NARIKKA-HANKKEEN AVOIMEEN TYÖPAJAAN HELSINKIIN

Aika: pe 5.10. klo 16–19.30 ja la 6.10. klo 9–14.30
Maksuttomassa työpajassa saat tilannekatsauksen Narikka-hankkeen tavoitteisiin ja toimintaan. Kehittämiskumppa-

neina toimivat yhdistykset esittelevät suunnitelmiaan ja toteutuksiaan. Osallistujia 2 hlöä / jäsenyhdistys.
Ilmoittautumiset: viim. 19.9. tapahtumat.neuroliitto.fi
Lisätiedot: sirpa.vuoremaa-hilton@neuroliitto.fi tai maaria.lillberg@neuroliitto.fi

Uusi järjestösuunnittelija

ANNI MALKAMÄKI

Aloitin Pohjois-Suomen OYS:n alueen järjestösuunnittelijana 7. elokuuta. Työskentelen Neuroliiton Oulun aluetoimistossa.

Olen filosofian maisteri ja opiskellut Vaasan yliopistossa pohjoismaisia kieliä, sosiaali- ja terveyshallintoa sekä nykysuomea. Työelämässä olen tehnyt mm. asiakaspalvelutyötä,

hoitanut keskussairaalan osastonsihteerin tehtäviä sekä tehnyt tutkimustyötä Vaasan Yliopiston ja Åbo Akademin yhteisessä tutkimuskeskuksessa.

Perheeseeni kuuluu puoliso, joka tekee korkean palkan työtä tuulivoimateknikkona, 4-vuotias poika Leevi ja kaksi koiraa, joiden kanssa harrastan aktiivisesti. Vapaa-ajallani olen yhdistysaktiivi useammissa rooleissa. Veljeni pitkäaikainen sairaus ja menehtyminen viime syksynä osoittivat elämästä oman puolensa sairaan läheisen omaisena, mikä osaltaan siivittää omaa tulevaa työtäni. Luonteeseni kuuluu suunnitelmällisuus, toteuttamisen halu sekä halu antaa kaikille mahdollisuuksia onnistua.

Du kan gärna prata svenska med mig om du vill när vi träffas!



Syksyn tietopäivät

LOHJAN TIETOPÄIVÄ

Aika: lauantai 6.10. klo 10–15
Paikka: Lohjan Kirjasto, Järnefeltinsali

TIETOPÄIVÄ HILJATTAIN MS-DIAGNOOSIN SAANEILLE / KUOPIO

Aika: lauantai 27.10. klo 10–16
Paikka: Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Vuorela-sali Jokiharjuntie 3, Vuorela

TIETOPÄIVÄ HILJATTAIN MS-DIAGNOOSIN SAANEILLE / HELSINKI

Aika: lauantai 10.11. klo 10–16
Paikka: Neuropiste Helsinki, Arabiankatu 17, Helsinki

SASTAMALAN +60 TIETOPÄIVÄ

Aika: torstai 29.11. klo 10–16
Paikka: Hoikan Helmi, Hoikantie 15, Sastamala

Ilmoittautuminen: tapahtumat.neuroliitto.fi

Lisätiedot: Anna Hokkanen, Neuroliiton sosionomi, anna.hokkanen@neuroliitto.fi, p. 040 500 1657

Sopeutuminen. Miten tästä eteenpäin -luento

Tiistaina 18.9. klo 17–18.30

Millä keinoin jatkaa eteenpäin ja löytää voimavaroja arkeen? Miten suojaamme itseämme ja vahvistamme psyykkistä hyvinvointiamme? Luennolla avataan sopeutumisen teoreettista puolta, mutta tarjotaan myös mahdollisuus löytää keinoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Luennoitsijana psykologi ja psykoterapeutti **Jan-Henry Stenberg**.

Luento on tarkoitettu MS-tautiin, harvinaiseen neurologiseen sairauteen, Parkinsonin tautiin tai liikehäiriö sairauteen tai aivoverenkiertohäiriöön sairastuneille. Luento on maksuton, myös läheiset ovat tervetulleita.

Ilmoittautuminen verkkoluennolle on avoinna 12.9. asti: tapahtumat.neuroliitto.fi

Hae Neuroliiton tuetulle lomalle!

NEUROLIIHTOLLA ON TARJOLLA ENSI VUODEKSI TUETTUJA LOMIA ERI PUOLILLA SUOMEA. Lomat toteutetaan yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa (MTLH), ja ne rahoitetaan STEA:n tuella. Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja/tai sosiaalisiin perustein. Päätöksen tuetun loman myöntämisestä tekee MTLH. Loman omavastuuosuus on 20 euroa/vrk/hlö (alle 17-vuotiaita ei veloiteta omavastuuosuutta). Lomilla on täysihoito.

Voimaa vertaisuudesta -lomat lapsiperheille sisältää yhteistä ohjelmaa, eri-ikäisille lapsille suunnattua toimintaa, vanhempien ryhmäkeskusteluja, sekä 1–3 v. lapsille maksutonta lastenhoitopalvelua yhteensä 4 x 2 tuntia.

Voimaa vertaisuudesta -loma omatoimisille aikuisille: Tavoitteena on lomalaisten virkistyminen, vertaistapaamisesta ja -tuki sekä lomaohjelman kautta voimavarojen

kerryttäminen arkeen. Mahdollisuus osallistua lomaohjelmaan oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaisesti.

MINILOMA Voimaa vertaisuudesta -loma omatoimisille aikuisille on suunnattu pienten lasten äideille. Loma toteutetaan kahdessa eri jaksossa. Tavoitteena ovat äitien vertaistapaamisesta ja -tuki sekä voimavarojen kerryttäminen arkeen. Mahdollisuus osallistua lomaohjelmaan oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaan.

Voimaa vertaisuudesta -loma apua tarvitseville aikuisille. Virkistystä, vertaistapaamisia ja lomaohjelmaa omien voimavarojen mukaan. Lomalaisten erityistarpeet on huomioitu majoituksessa (esteettömyys, apuvälineet) lomakohteen henkilöstössä sekä ohjelmassa.

Lomahaku alkaa 1.10. Lisätiedot ja hakuohjeet löydät osoitteesta neuroliitto.fi/tuetutlomat ja mth.fi.

PAIKKA	AJANKOHTA 2019	KENELLE	HAKU PÄÄTTY
Vuokatin urheilupuisto	17.–22.2.19	omatoimiset lapsiperheet	17.11.18
Rokua kylpylähotelli	24.2.–1.3.19	omatoimiset lapsiperheet	24.11.18
Kuortaneen urheilupuisto	3.–8.3.19	omatoimiset lapsiperheet	3.12.18
Liikuntakeskus Pajulahti – Miniloma kahdessa jaksossa	17.–19.5. + 5.–8.9.19	omatoimiset pienten lasten äidit	17.2.19
Kylpylähotelli Vesileppis, Leppävirta	9.–14.6.19	omatoimiset lapsiperheet	9.3.19
Rokua kylpylähotelli	8.–13.9.19	omatoimiset aikuiset	8.6.19
Härmän kylpylä	22.–27.9.19	apua tarvitsevat aikuiset	22.6.19

Lisätiedot ja hakuohjeet: neuroliitto.fi/tuetutlomat ja mth.fi.

NEUROLIITON TULEVIA KURSSEJA MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastaville. Lisätietoa kursseista sekä hakuohjeet löydät osoitteesta kuntoutukseen.fi/kuntoutuskurssit. Meidät löydät myös Instagramista, @neuroliitto!

Avomuotoiset kuntoutuskurssit (Kela)		
Paikkakunta	Aika	Paikka
Masku (65507)	12.9.–28.11.18 ja 6.2.–6.3.19	Maskun neurologi- nen kuntoutuskeskus
Kuopio (70229)	30.1.–5.6.19	Kylpylähotelli Rauhalhti
Seinäjäki (70228)	6.2.–5.6.19	Palvelutalo Pihapihlaja
Lappeenranta (70196)	6.2.–5.6.19	Palvelutalo Satakietä
Kokkola (70230)	30.1.–5.6.	Medirex Oy

AVOMUOTOISILLE KUNTOUTUSKURSSEILLE

haetaan Kelan lomakkeella KU132 tai KU102. Lisäksi tarvittavat lääkäriin B-lausunnon kurssitarpeesta. Haku mielellään 2 kuukautta ennen kurssin alkua. Kysy lisätietoja kuntoutussuunnittelija Annika Ingvesiltä: annika.ingves@neuroliitto.fi / 0400 231 898

Laitosmuotoiset kuntoutuskurssit (Kela)		
Paikkakunta	Aika	Paikka
Masku (70253)	8.1.–6.2.19 ja 5.–9.8.19	Maskun neurologi- nen kuntoutuskeskus
Masku (70254)	8.–17.4.19 ja 23.–27.9.19	Maskun neurologi- nen kuntoutuskeskus

LAITOSMUOTOISILLE KUNTOUTUSKURSSEILLE

haetaan Kelan lomakkeella KU132 tai KU104. Kysy lisätietoja Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen kuntoutustoimistosta: mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi / 040 133 7010.

ÄLYLUSIKAT ja muut arjen helpottajat

Sovi aika ja testaa tuotetta:
Toimivan Kodin Esteettömyysklinikka
Ruosilantie 11, Helsinki, p. 029 3400 930
Lisää kokeilupaikkoja tulossa!!

www.en-apuvälineet.fi
019 469 312

Avomuotoiset teemakurssit (maksuton)			
Kurssi	Aika	Paikka	Haku päättyy
Pitkää ikää, hyviä vuosia	4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11. klo 12–15	Hyvinkää, Veteraanitalo	8.9.18
Kehon ja mielen voimavarat	20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 25.10., 1.11., 8.11. klo 16.30–18.30	Joensuu, Topaasi -syvävenytely ja pilates	8.9.18
Kehon ja mielen voimavarat yhteistyössä Parkinsonliiton kanssa	tiistaisin 23.10.–11.12. klo 17–19	Kirkkonummi, Fysios	21.9.18
Tekevät kädet, toimiva mieli	19.11., 3.12., 17.12.18, & 7.1., 21.1. ja 4.2.19 klo 17–20	Porvoo, Kantele-talo	19.10.18

Sopeutumisvalmennuskurssit (omavastuu)

Kurssi	Aika	Paikka	Haku päättyy
Perhekurssi, sairastava aikuinen ja hänen vanhempansa	25.–28.10.18	Mikkeli, Kyyhkylän kartano	14.9.18
Perhekurssi aikuisille, joilla pienet lapset	8.–11.11.18	Imatra, Imatran Kylpylä	1.10.18
Tietoisena ja tarkkana, myös läheinen tervetullut	3.–7.12.18	Masku, Maskun neurologinen kuntoutuskeskus	2.11.18
Pitkää ikää, hyviä vuosia	10.–14.12.18	Masku, Maskun neurologinen kuntoutuskeskus	8.11.18

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEILLE JA AVOMUOTOISILLE TEEMAKURSSEILLE

haetaan sähköisellä lomakkeella osoitteesta kuntoutukseen.fi/haku tai pyytämällä paperinen hakemus tarja.toivanen@neuroliitto.fi tai p. 040 734 2782 / Sanna Marjamäki. Sopeutumisvalmennuskurssien omavastuuhintana 12 €/vrk/hlö (alle 18 v. maksutta). Avomuotoiset teemakurssit ovat maksuttomia.

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus



VUODEN 2019 KUNTOUTUSKURSSIT OVAT JULKI NETTISIVUILLAMME!
TUTUSTU JA HAE JO NYT: KUNTOUTUSKESKUS.FI/MS

Testiin mobiilisovellus kuntoutusta täydentämään

HALUAMME KEHITTÄÄ JATKUVASTI TARJOTAKSEMME ASIAKKAILLEMME PARHAAN MAHDOLISEN HYÖDYN. Fysioterapeuttimme Mauri Katajisto kehittää osana hyvinvointitekniikan opintojaan mobiilisovellusta moniammatillisen yksilökuntoutuksen rinnalle.

Sovellusta pilotoidaan tänä syksynä, ja sillä pyritään ensisijaisesti vaikuttamaan kontaktin säilymiseen välitapaajan ajan, kotiharjoittelun motivaatioon sekä kuntoutustavoitteen saavuttamiseen. Sovellus keskittyy aluksi lähinnä fysioterapeuttisiin haasteisiin.

Kuntoutusjaksolla pyritään kuitenkin aina kiinnittämään huomiota liikuntakyvyn haitan lisäksi ns. ei-näkyvään hait-

taan, kuten esimerkiksi muistin ja ajattelun hankaluuksiin sekä jaksamiseen ja mielialaan liittyviin haasteisiin. Ratkaisut näidenkin haasteiden selättämiseen löytyvät usein aika helposti kuntoutujan ja kokeneen ammattilaisen yhteistyöllä.

KUNTOUTUSSIHTEERI MIRKA LEHTOLA ON PALANUT HOITOVAPAALTA ja on tavoitettavissa kuntoutustoimistosta. Voit olla yhteydessä kuntoutustoimiston puhelimitse: Mirka Lehtola p. 040 133 7009 / Päivi Loukkaanhuhta p. 040 133 7010 tai sähköpostitse osoitteella: mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi.



Olen toiminut neuropsykologina Maskussa vuodesta 1997. Työnkuvaani kuuluu kuntoutujien yksilöllisiä tapaamisia, neuropsykologisten tutkimusten tekemistä, ryhmien vetämistä yksin tai työparin kanssa, sekä luentojen pitämistä. Lisäksi toteutan avomuotoista neuropsykologista kuntoutusta.

Työni tavoitteena on vähentää aivojen toimintahäiriöiden aiheuttamaa tiedonkäsittelyn ja käyttäytymisen muutosten kuntoutujalle tuomaa haittaa. Työ on monipuolista ja voittopuolisesti palkitsevaa. Opin jatkuvasti uutta ja bonuksena ovat vielä mukavat työkaverit sekä työn moniammatillisuus. Tärkeintä on jokaisen kuntoutujan kohtaaminen ja kuunteleminen.

Arja Lilja, neuropsykologi