



MUKANA MATKALLASI
Kurssitoiminta ja vertaistoiminnot
aivoverenkiertohäiriön
sairastaneille ja heidän läheisilleen
2024

Sisällysluettelo



Liity joukkoon, tule kuulluksi! 3



Ryhmämuotoiset AVH-vertaiskurssit 5

Vertaistukea ja voimavaroja 6

Pariskunnille ja perheille 7

Yhteisöllisyyttä ja luonnon läheisyyttä 8

Työikäisille 9

Voimavaroja läheisille 10

Hakuohjeet ryhmämuotoisille AVH-vertaiskursseille 11



Tuemme ja autamme matkasi varrella 12

Vertaistukea AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen 13

Läheisten vertaistuki 13

AVH:n sairastaneiden työikäisten ja nuorten aikuisten vertaistukiryhmät 13

Tietoa, tukea ja opastusta arkeen 14

Ryhmätoimintaa afaattisille henkilöille ympäri Suomen 14

Toimijaksi AVH-vapaaehtoisverkostoon 15



Kelan kommunikaatiokuntoutuskurssi Turussa 16

Hakuohjeet Kelan kommunikaatiokuntoutuskurssille 17



Virkistystä ja vertaistukea arjen keskelle 18

Hakuohjeet tuetuille lomille 19



Liity joukkoon, tule kuulluksi!

Aivoliiton toiminnan arvopohjassa osallisuus on erittäin tärkeä peruspilari. Ymmärrämme osallisuuden siten, että erilaisin tavoin toimintoihimme liittyvä voi todeta tulevansa kuulluksi omana itsenään, oman elämänsä keskeltä. Toivomme, että Aivoliitosta ja sen jäsenyhdistyksistä muodostuva valtakunnallinen Aivoliitto-yhteisö voi tarjota ensisijaisen kokoontumisen paikan ja yhteyden aivoverenkiertohäiriön sairastaneille ja heidän läheisilleen.

Tähän esitteeseen on koottu vuoden 2024 aikana toteutettava vertaistuellinen, ryhmämuotoinen kurssitarjonta sekä laaja valikoima muita toimintoja ja palveluita, jotka on suunnattu aivoverenkiertohäiriön omalla kohdallaan tai lähipiirissään kokeneille. Tämän valikoiman avainsana on vertaistuki, yhteys samalla polulla kulkevien välillä. Usein vertaistuki toteutuu siten, että edellä kulkevien kokemus on käytettävissä silloinkin, kun elämän yllättävätkin käänneet muuttavat arjen edellytyksiä ja ollaan aivan uudessa tilanteessa. Toinen tärkeä vertaistuen yhteys rakentuu polun samalla kohdalla olevien kesken.

Tutustu siis kurssitarjontaan ja hae omaan ja/tai läheisesi elämäntilanteeseen sopivalle kurssille, tule osalliseksi vertaisyhteydestä. Tai tule mukaan Aivoliiton ja paikallisten jäsenyhdistystemme toimintaan, tuo mukaan oma itsesi. Halutessasi voit tarjota oman kokemuksesi yhteisön käyttöön. Toiminnoissamme voit perehtyä tarkemmin vapaaehtoistyöhön, kouluttautua vaikkapa vertaistukijaksi, kokemustoimijaksi tai aivoterveysten edistäjäksi.

Tästä palveluesitteestä löydät myös vertaisjoukon kesken toteutettavaa lomatarjontaa sekä tietoa Kelan kuntoutuskurssista.



Timo Tulisalo
järjestöpäällikkö

**”
Ensikertalaisena oikein
positiivinen, innostava ja
tyytyväinen kokemus. Oli
kuntoilua, yhdessä oloa ja
mielenkiintoisia luentoja sekä
sai vastauksia kysymyksiin,
mitä oli tullessa. ”**



Ryhmämuotoiset AVH-vertaiskurssit

Aivoliiton AVH-vertaiskurssit on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneille ja heidän läheisilleen.

Ryhmämuotoisilla AVH-vertaiskursseilla tapaat muita aivoverenkiertohäiriön sairastaneita ja heidän läheisiään. Kursseilla on mahdollisuus keskusteluun, kokemusten vaihtoon sekä monipuoliseen toimintaan ammattilaisten ohjaamissa vertaisryhmissä. Kursseilla autetaan ja tuetaan AVH:n sairastanutta ja hänen läheisiään vahvistamaan omaa ja perheen hyvinvointia sekä elämään mahdollisimman täysipainoista arkea.

” Yhdessä oleminen, rento tunnelma, luottamuksellinen ilmapiiri. ”

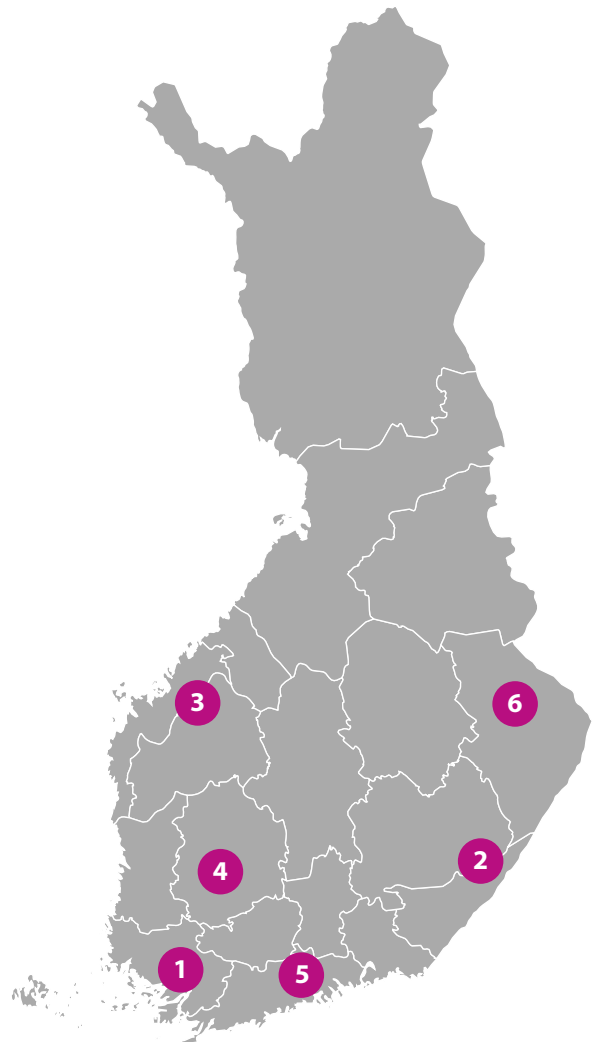
Tarjoamme ryhmämuotoisia AVH-vertaiskursseja eri teemoilla:

- Vertaistukea ja voimavaroja
- Pariskunnille ja perheille
- Yhteisöllisyyttä ja luonnon läheisyyttä
- Työkäisille
- Voimavaroja läheisille

Ryhmämuotoiset AVH-vertaiskurssit järjestetään 6 paikkakunnalla ympäri Suomen:

Tutustu kurssipaikkoihin klikkaamalla kurssipaikan nimen kohdalta!

- 1 **TURKU**, Ruissalon Kylpylä
- 2 **PUNKAHARJU**, Kruunupuisto
- 3 **YLIHÄRMÄ**, Härmän Kuntoutus & Kylpylä
- 4 **TAMPERE**, Varalan Urheiluopisto
- 5 **ESPOO**, Hotelli Nuuksio
- 6 **LIEKSA**, Break Sokos Hotel Koli



**Tutustu kurssivalikoimaan sivuilla 6–10.
Kurssien hakuohjeet löydät sivulta 11.**



” Vertaistuen merkitys tuli positiivisena yllätyksenä. Kannusti aloittamaan uusia "projekteja". Hyviä vinkkejä tulevaan, kaiken kaikkiaan erittäin onnistunut viikko. **”**

VERTAISTUKEA JA VOIMAVAROJA

Vertaisviikko

Alle 3 vuotta sitten AVH:n sairastaneille

Tarvitsetko lisää tietoa ja haluaisit etsiä keinoja hyvään arkeen muiden kanssa? Kurssilla tietämyksesi karttuu AVH:sta ja kuntoutumisesta sekä saat vertaistukea. Sairastumista käsitellään ammattilaisten ohjaamissa vertaisryhmissä, jolloin voit pohtia omaa tilannettasi yhdessä muiden kurssilaisten kanssa. Kurssilla on sekä keskustelu- että toiminnallisia ryhmiä ja luentoja.

Kurssille valitaan 8 henkilöä yksin tai läheisen kanssa. Kurssi kestää 5 päivää.

TURKU, Ruissalon Kylpylä **AFASIA**
Aika: 22.–26.1.2024
Haku päättyy: 15.12.2023

YLIHÄRMÄ, Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Aika: 8.–12.4.2024
Haku päättyy: 23.2.2024

PUNKAHARJU, Kruunupuisto
Aika: 21.–25.10.2024
Haku päättyy: 6.9.2024

TURKU, Ruissalon Kylpylä
Aika: 25.–29.11.2024
Haku päättyy: 11.10.2024

Voimavarakurssi

Yli 3 vuotta sitten AVH:n sairastaneille, AVH-perustiedon saaneille henkilöille

Tule mukaan hankkimaan lisää voimavaroja elämääsi. Kurssin tavoitteena on elämänlaadun parantaminen ja vertaistuen saaminen. Saat voimavaroja ja rohkaistut toimimaan itselle tärkeiden tavoitteiden mukaisesti. Ohjelmassa on ammattilaisten ohjaamia keskusteluryhmiä ja toiminnallisia ryhmiä sekä luentoja. Lisäksi kurssilla harjoitellaan rentoutumista.

Kurssille valitaan 8 henkilöä yksin tai läheisen kanssa. Kurssi kestää 5 päivää.

YLIHÄRMÄ, Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Aika: 5.–9.2.2024
Haku päättyy: 29.12.2023

PUNKAHARJU, Kruunupuisto **YLI 10 V. SITTEEN SAIRASTANEET**
Aika: 22.–26.4.2024
Haku päättyy: 8.3.2024

TURKU, Ruissalon Kylpylä **AFASIA**
Aika: 18.–22.11.2024
Haku päättyy: 4.10.2024

TURKU, Ruissalon Kylpylä
Aika: 9.–13.12.2024
Haku päättyy: 25.10.2024



” *Kurssiohjelma erinomainen, monipuolinen. Paljon uutta tietoa ja puolison kanssa yhdessä oivaltaminen. Valtavan ammattitaitoiset vetäjät.* **”**

PARISKUNNILLE JA PERHEILLE

Parisuhdekurssi

AVH:n sairastaneille elämäkumppaneineen

Tule lisäämään parisuhteen hyvinvointia kurssille. Kun toinen osapuoli sairastaa aivoverenkiertohäiriön, myös kumppani käy läpi kriisiä ja parisuhde voi muuttua. Kurssin tavoitteena on vahvistaa parisuhdetta sekä keskittyä parisuhteen voimavaroihin ja mahdollisuuksiin sairastumisesta huolimatta. Kurssi voi antaa uskallusta vaikeistakin asioista puhumiseen. Tärkeässä roolissa on myös vertaistuki muilta pariskunnilta. Kurssilla on keskusteluryhmiä, erilaisia parisuhdetta ja sairastumista käsitteleviä tehtäviä ja mukavaa yhdessäoloa.

Kurssille valitaan 8 pariskuntaa.
Kurssi kestää 5 päivää.

PUNKAHARJU, Kruunupuisto

Aika: 26.2.–1.3.2024

Haku päättyy: 12.1.2024

YLIHÄRMÄ, Härmän Kuntoutus & Kylpylä

Aika: 7.–11.10.2024

Haku päättyy: 23.8.2024

Perheiden voimavarakurssi

Lapsiperheille, joissa vanhempi on sairastanut AVH:n

Ota tauko arjesta ja pysähdy perheen asioiden äärelle. Kurssin tavoitteena on tiedon ja ymmärryksen lisääminen siitä, miten vanhemman sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen. Tarkoituksena on vahvistaa perheen vuorovaikutusta ja auttaa löytämään tapoja toimia yhdessä. Kurssilla on omaa ohjelmaa sekä vanhemmille että lapsille/nuorille. Kurssilla käsiteltäviä teemoja lähestytään lasten ikätasoa vastaavalla tavalla. Kurssiin kuuluu luentoja ja keskustelutilaisuuksia, joiden aikana perheen lastenhoito on järjestetty. Kurssille mahtuu myös paljon perheiden yhteistä kivaa toimintaa.

Kurssille valitaan 6 perhettä.
Kurssi kestää 5 päivää.

YLIHÄRMÄ, Härmän Kuntoutus & Kylpylä

Aika: 3.–7.6.2024

Haku päättyy: 19.4.2024



” Parasta oli vertaistuki ja yhdessä toimiminen luonnossa. Ohjaajat olivat huippuja! ”

YHTEISÖLLISYYTTÄ JA LUONNON LÄHEISYYTTÄ

Tule mukaan! - kurssi

AVH:n sairastaneille yksin asuville / yksin eläville

Asutko yksin ja kaipaat arkeesi uusia ystäviä ja yhteisöllisyyttä? Tule mukaan! -kurssi on sinulle, joka koet yksinäisyyttä ja haluat tutustua ja verkostoitua muiden AVH:n kokeneiden kanssa. Kurssin kantavana teemana on osallisuus ja merkityksellisen arjen rakentaminen omalla kotipaikkakunnalla. Saat rohkaisua vertaistuellisten keskusteluiden kautta ja huomaat, ettet ole ajatustesi kanssa yksin. Kurssilla keskustellaan, toimitaan yhdessä ja etsitään ratkaisuja mielekkäiden toimintojen ja harrastusten aloittamiseksi omassa arjen ympäristössä. Kurssikokonaisuuteen sisältyy tapaaminen Aivoliiton kouluttaman vertaistukihenkilön kanssa ja tutustuminen oman alueen AVH-yhteisöön.

Kurssille valitaan 10 henkilöä. Kurssi kestää 5 päivää + vertaistukihenkilön / vertaisryhmän tapaamiset omalla paikkakunnalla.

ESPOO, Hotelli Nuksio YLI 60-VUOTIAAT
Aika: 24.–28.6.2024
Haku päättyy: 10.5.2024

PUNKAHARJU, Kruunupuisto ALLE 60-VUOTIAAT
Aika: 19.–23.8.2024
Haku päättyy: 21.6.2024

Luonto- ja liikuntakurssi

AVH:n sairastaneille yksin tai läheisen kanssa

Haluatko vahvistaa luontoyhteyttä ja omaa hyvinvointia mielekkään luontoliikunnan avulla? Kurssilla pääset liikkumaan ryhmässä ja kokeilemaan erilaisia harrastamisen tapoja sairastamisen tuomista haasteista huolimatta. Saat tukea liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen ja keinoja toimia oman luontosuhteen vahvistamiseksi. Pääset jakamaan kokemuksia vertaisten kanssa nuotion äärellä ja saat uskallusta luonnossa liikkumiseen. Liikumme metsässä ja vesillä. Kurssi sisältää keskusteluryhmiä, liikuntakokeiluja ja omien voimavarojen äärellä työskentelyä. Odotamme, että kurssilaiset pystyvät vaeltamaan polkuja ja teitä pitkin omatoimisesti n. 5 km matkan rauhalliseen tahtiin.

Kurssille valitaan 8 omatoimista henkilöä yksin tai läheisen kanssa. Omatoimisuudella tarkoitetaan sitä, että osallistujat eivät tarvitse avustusta päivittäisissä toimissaan.

LIEKSA, Break Sokos Hotel Koli ALLE 60-VUOTIAAT
Aika: 20.–24.5.2024
Haku päättyy: 5.4.2024

ESPOO, Hotelli Nuksio YLI 60-VUOTIAAT
Aika: 26.–30.8.2024
Haku päättyy: 21.6.2024



**”
Kattava ja hyvä kurssi,
hyvä ryhmähenki.
Ruoka oli hyvää ja
henkilökunta toimii ja
ohjaa hienosti.
”**

TYÖIKÄISILLE

Uupumus- ja voimavarakurssi

Yli vuosi sitten AVH:n sairastaneille työikäisille

Tarvitsetko apua AVH:n aiheuttamien uupumusoireiden hallintaan? Kurssilta saat tietoa uupumusoireesta ja tutustut sen hallintakeinoihin arjessa. Saat myös vertaistukea muilta saman kokeneilta työikäisiltä.

Kurssiohjelma koostuu toiminnallisten ryhmien lisäksi keskusteluryhmistä ja luennoista. Pääset kokemaan myös mindfulness- ja rentoutusharjoittelua. Kurssilla vieraillee sekä neuropsykologi että ravitsemusterapeutti. Majoitus tarvittaessa myös yhden hengen huoneissa.

Kurssille valitaan 10 omatoimista työikäistä henkilöä, jotka eivät tarvitse avustusta päivittäisissä toimissaan. Kurssi kestää 5 päivää.

PUNKAHARJU, Kruunupuisto

Aika: 13.–17.5.2024

Haku päättyy: 29.3.2024

TURKU, Ruissalon Kylpylä

Aika: 30.9.–4.10.2024

Haku päättyy: 16.8.2024

Työikäisten viikonloppu ja verkkotapaaminen

Työikäisille AVH:n sairastaneille

Tule viettämään mukava viikonloppu muiden AVH-vertaisten kanssa. Kurssin tavoitteena on tunnistaa omia voimavaroja ja saada välineitä omaan jaksamiseen. Vertaistuki mahdollistuu pienryhmissä, yhteisessä toiminnassa ja illanvietoissa. Muiden samassa tilanteessa olevien työikäisten kohtaaminen ja kokemusten vaihtaminen vahvistavat luottamusta arjessa selviytymiseen.

Kurssille valitaan 12 omatoimista työikäistä henkilöä, jotka eivät tarvitse avustusta päivittäisissä toimissaan.

TAMPERE, Varalan Urheiluopisto

Aika: 15.–17.3.2024 + 1 verkkotapaaminen

Haku päättyy: 2.2.2024



” *Kurssi antoi eväitä työstää asioita jatkossa itsekseen. Oli mukavaa tutustua ihmisiin, joiden kanssa on samantapaisia kokemuksia.* **”**

VOIMAVAROJA LÄHEISILLE

Voimavaraviikonloppu

AVH:n sairastaneen läheiselle

Löydä keinoja omaan jaksamiseen ja palautumiseen arjessa. Oma hyvinvointi ja itsensä toteuttaminen muuttuneessa elämäntilanteessa ovat kurssin keskeisiä teemoja. Kurssin tavoitteena on vahvistaa omia voimavaroja ja lisätä ymmärrystä AVH:n tuomista muutoksista. Tärkeää on myös vertaistuen saaminen muilta sairastaneiden läheisiltä. Kurssi sisältää keskusteluryhmiä, rentoutusharjoituksia ja yhteisiä illanviettoja.

Kurssille valitaan 12 omatoimista henkilöä.

TAMPERE, Varalan Urheiluopisto

Aika: 20.–22.9.2024

Haku päättyy: 9.8.2024

Verkkokurssi

AVH:n sairastaneen läheiselle (puoliso/vanhempi/lapsi)

Tervetuloa mukaan keskustelevalle kurssille, jossa pohditaan muuttunutta elämäntilannetta. Saat tukea ja tietoa sekä ammattilaisilta että vertaisilta. Kurssin teemoja ovat mm. mieliala, hyvä arki, perheen roolit, oma jaksaminen ja hyvinvointi, voimavarat ja arjen tukikeinot. Kurssin tapaamiset toteutetaan verkossa Teams-alustalla. Teamsin käyttöä on mahdollista harjoitella kanssamme ennen kurssin alkua. Kurssi kokoontuu kuusi kertaa joka toinen torstai klo 17.30–19.30.

Verkkokurssille valitaan 8 henkilöä. Pieni ja suljettu ryhmä takaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin.

VERKOSSA, Teams

Aika: 5.9. + 19.9. + 3.10. + 17.10. + 31.10. + 14.11.2024

Haku päättyy: 2.8.2024

Hakuohjeet ryhmämuotoisille AVH-vertaiskursseille

1



Vertaiskursseille haetaan ensisijaisesti Aivoliiton verkkosivujen kautta. Kurssikohtaiset linkit sähköisiin hakulomakkeisiin löytyvät sivuilta: aivoliitto.fi/avh-kurssit

2



Voit laittaa hakemuksen myös postitse. Tulosta hakulomake verkkosivuiltamme aivoliitto.fi/avh-kurssit.

Lähetä täytetty hakemus ja mahdolliset liitteet osoitteeseen:

Kurssihakemus
Aivoliitto ry
Suvilinnantie 2
20900 Turku

3



Tiedoksi

- hakijoilta ei edellytetä lääkärin tai muun asiantuntijan lausuntoa
- ryhmämuotoisille AVH-vertaiskursseille valintoihin vaikuttavat:
 - hakijan elämäntilanne
 - terveydelliset tekijät
 - aiempi osallistuminen Aivoliiton järjestämille vertaiskursseille.
- valinnoista ilmoitetaan hakijoille noin kahden viikon kuluessa hakuajan päättymisestä

Vertaiskurssit ovat osallistujille maksuttomia.

Kurssit toteutetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) tuella.

Matkat ovat omakustanteisia. Huom! Nykyisistä säädöksistä ja viranomaiskäytännöistä johtuen näillä STEA-rahoitteisilla kursseilla osallistujilla **ei** ole oikeutta Kela-taksin käyttöön.

Lisätietoja ryhmämuotoisista AVH-vertaiskursseista:



Sari Hietanen
kurssisuunnittelija
sari.hietanen@aivoliitto.fi
p. 044 901 9323
aivoliitto.fi/avh-kurssit



Tuemme ja autamme matkasi varrella

Aivoverenkiertohäiriön sairastaneen hoitopolku voidaan jakaa karkeasti kolmeen osaan: sairaalahoito, kuntoutus sekä uuteen arkeen sopeutuminen.

Muutokset sairastaneen toimintakyvyssä voivat vaikuttaa moniin perheen arjen osa-alueisiin kuten työhön, harrastamiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen, asiointiin ja liikkumiseen. Kuntoutuminen ei tapahdu hetkessä, vaan se vaatii aikaa. Muutosten hyväksyminen ei aina ole helppoa ja yksilöllisesti etenevä prosessi voi viedä kauankin.

Tarjoamme tietoa, tukea ja opastusta polullasi. Välitämme henkilökohtaista ja ryhmämuotoista vertaistukea sairastaneille ja heidän läheisilleen. Meiltä saat myös tietoa ja ohjausta kaikista omaa arkeasi tukevista asioista.

**” Tutustuin ihaniin,
samassa tilanteessa
oleviin ihmisiin!
Huomasin etten ole
ainoa aivoinfarktiin
sairastunut. ”**

Vertaistukea aivoverenkiertohäiriön (AVH) sairastaneille ja heidän läheisilleen

Välitämme vertaistukea sekä sairastaneille että heidän läheisilleen. Tämän mahdollistavat verkostossamme toimivat koulutetut vapaaehtoiset vertaistukijat.

Vertaistuki tarjoaa merkityksellisen kokemuksen siitä, ettet ole elämäntilanteessasi yksin vaan voit jakaa asioita saman kokeneen kanssa. Vertaisen ja tuettavan suhde perustuu luottamukseen ja tasavertaisuuteen.

Tavoitteena on, että saat tarvitsemaasi tukea ja toivoa sinulle oikealla hetkellä.



Voit hakea vertaistukea eri tavoin:

- Aivoliiton vertaistukivälityksen yhteydenottolomakkeella: aivoliitto.fi/avh-vertaistuki
- Sähköpostilla vertaistuki@aivoliitto.fi
- Vertaistukijamme toimivat myös Toivo-sovelluksessa, jossa voit keskustella heidän kanssaan viestein tai puhelimitse omalla nimelläsi tai anonyymina. Toivo-sovelluksen löydät App Storesta ja Google Playsta. Voit myös käyttää sitä selaimella osoitteessa: <https://app.mesensei.com/toivo>
- Paikallisesti toimivan AVH-jäsenyhdistyksen kautta. Aivoliitto-yhteisöön kuuluu vuoden 2023 syksyllä 27 AVH-yhdistystä. Jäsenyhdistyksillämme on paljon erilaisia ryhmiä ja tapahtumia ympäri Suomen ja toiminta järjestetään vapaaehtoisvoimin. Löydä lähin jäsenyhdistyksesi: aivoliitto.fi/avh-yhdistykset

Läheisten vertaistuki

Äkillinen aivoverenkiertohäiriöön sairastuminen vaikuttaa koko perheen arkeen. Läheisenä muutoksia voi tulla todennäköisesti vastaan arjessa työn, harrastamisen, sosiaalisen kanssakäymisen, asioinnin ja liikkumisen osaluilla. Muutoksiin ja sopeutumiseen on hyvä saada sekä ammattilaisen että vertaisen tukea.

- **Vertaistukipuhelin** aivoverenkiertohäiriön sairastaneen läheisille **päivystää keskiviikkoisin klo 18–21 numerossa 044 724 4999**. Puheluihin vastaa koulutettu **vertaistukihenkilö**, ja keskustelut ovat aina luottamuksellisia.
- Lisäksi järjestämme läheisille **verkkotapahtumia** Teams-alustalla, joissa on mukana vertaistukihenkilö. Tutustu tapahtumiin: aivoliitto.fi/tapahtumat

AVH:n sairastaneiden työikäisten ja nuorten aikuisten vertaistukiryhmät

- Oletko AVH:n sairastanut työikäinen? Selvisitkö sairaudesta ulkopuolisen silmin "vähällä", mutta arkesi tuntuu kuitenkin haastavammalta kuin ennen? Hae mukaan **Koppi arjesta -vertaistukiryhmiin**: aivoliitto.fi/koppiarjesta
- Vertaistukea saat myös **Aivoliiton nuorten aikuisten (18–50 v) ComeTogether -verkkovertaistukiryhmästä**. Ryhmää luotsaavat koulutetut vapaaehtoisemme joka kuukauden ensimmäinen sunnuntai (pl. kesäkuukaudet). Tutustu ja tule mukaan: aivoliitto.fi/tapahtumat

Tietoa, tukea ja opastusta arkeen

Olemme tukenasi, kun kaipaat neuvoja sairauden mukanaan tuomiin uusiin tilanteisiin. Meiltä saat tietoa ja ohjausta kaikista omaa arkeasi tukevista asioista. Autamme sinua eteenpäin mm. sosiaali- ja terveystalveluihin, sosiaaliturvaan, vammaistalveluihin sekä kuntoutukseen liittyvissä kysymyksissä. Tarvittaessa autamme sinua löytämään oikean palvelun äärelle. Kerromme myös Aivoliiton tarjoamasta toiminnasta.



- Tavoitat meidät **maanantaisin klo 12–15 numerosta 044 4019 077**. Voit olla yhteydessä myös sähköpostitse: **palveluohjaus@aivoliitto.fi**. Pyrimme vastaamaan viesteihin viikon sisällä.
- Neuvontamme on maksutonta ja se on suunnattu AVH:n sairastaneille, heidän läheisilleen ja alan ammattilaisille.
- **Afasianeuvonta**. Ota yhteyttä afasian asiantuntijoihin matalalla kynnyksellä. Saat meiltä myös vinkkejä arkeen sekä materiaalia keskustelun tueksi: **aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/yhteystiedot**
- ! Huomaathan, että sairauden hoitoa koskevissa kysymyksissä tulee kääntyä hoidosta vastaavan lääkärin tai hoitajan puoleen.

Ryhmätoimintaa afaattisille henkilöille ympäri Suomen

Koskettaako afasia sinua tai läheistäsi? Haluaisitko tavata muita samassa tilanteessa olevia? Tervetuloa tutustumaan Juttu-tupaan!

Juttu-tupa on afaattisille henkilöille suunnattua ryhmätoimintaa työväen- ja kansalaisopistoissa lukukausittain toistuvana.

Ryhmätoiminnan tavoitteena on rohkaista ja tukea sinua vuorovaikutukseen muiden kanssa. Kertomisen tukena käytetään esimerkiksi kuvia, kirjoittamista sekä piirtämistä. Ryhmiä kokoontuu sekä suomen- että ruotsinkielisinä ympäri Suomen.

Tutustu ja ilmoittaudu mukaan: **aivoliitto.fi/juttu-tupa**

” Afasian kanssa ei ole helppo elää – on ihanaa tulla Juttu-tupaan. ”





Toimijaksi AVH-vapaaehtoisverkostoon

Oletko halukas toimimaan vapaaehtoisena? Kutsumme sinut mukaan vapaaehtoisverkostoomme. Aivoliitto-yhteisössä voit toimia vapaaehtoisena monessa eri tehtävässä ja pääset vaikuttamaan ihmisten hyvinvointiin. Tarjoamme vapaaehtoisillemme perehdytystä ja koulutusta sekä tuemme tehtävässä.

Vertaistukijana voit auttaa muita samassa elämäntilanteessa olevia. Sinulla voi olla kokemus aivoverenkiertohäiriöstä tai voit olla AVH:n sairastaneen läheinen. Voit toimia joko henkilökohtaisena vertaistukena tai ohjata vertaisryhmää. Ryhmiä toimii myös verkossa. Vertaistukijamme vierailevat kuntoutusyksiköissä ja sairaaloissa sekä Aivoliiton kursseilla. Lisäksi AVH:n sairastaneiden läheiset toimivat puhelinpäivystäjinä vertaistukipuhelimessa läheisille. Järjestämme vertaistukihenkilö- ja vertaisryhmänohjaajakoulutuksia.

Kokemustoimijana voit lisätä ymmärrystä jakamalla kokemustietoa esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja opiskelijoille. Sinulla voi olla kokemus aivoverenkiertohäiriöstä tai voit olla AVH:n sairastaneen läheinen. Aivoliitto kuuluu

valtakunnalliseen Kokemustoimintaverkostoon ja koulutamme uusia kokemustoimijoita verkostossa.

Aivoterveysosaajana voit vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin jakamalla tietoa aivoterveystestä sekä tavoista edistää sitä. Voit pitää aivoterveysluentoja yhteistyössä oman alueesi AVH-yhdistyksen kanssa. Aivoterveysosaajan ei tarvitse olla AVH:n sairastanut tai läheinen, myös muunlainen tausta sopii tehtävään. Aivoterveysosaajan koulutuksessa saat tietoa aivoista ja aivoterveystestä sekä vinkkejä vapaaehtoisena toimimiseen ja aivoterveysluentojen pitämiseen.

Aivoliitto-yhteisöön kuuluu vuoden 2023 syksyllä 27 AVH-yhdistystä.

Jäsenyhdistyksillämme on paljon erilaisia ryhmiä ja tapahtumia ympäri Suomen ja toiminta järjestetään vapaaehtoisvoimin. Esimerkiksi ryhmänohjaajana, vertaistukijana, kokemustoimijana tai aivoterveysosaajana olet tärkeä toimija yhdistyksessä. Pääset edistämään merkitykselliseksi kokemiasi asioita paikallisesti ja alueellisesti.

Tervetuloa mukaan vapaaehtoisverkostoomme! Kerromme mielellämme lisää, tutustu: aivoliitto.fi/vapaaehtoiseksi



Kelan kommunikaatiokuntoutuskurssi Turussa Sinulle, jolla on aivoverenkiertohäiriön seurauksena todettu keskivaikea tai vaikea afasia

Kommunikaatiokuntoutuskurssilla saat ryhmässä toteutettavaa moniammatillista kuntoutusta, ja myös yksilöllistä puheterapiaa. Kuntoutuskurssin tavoitteena on löytää ratkaisukeinoja ja helpotusta sairaudesta johtuviin arjen haasteisiin yhdessä kuntoutuskurssille osallistuvan läheisesi kanssa. Tavoite on tukea sinun ja läheisesi välisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation sujuvuutta. Lisäksi saat kuntoutuskurssilla tietoa afasiasta sekä apua ja tukea ymmärtää sitä sekä siihen liittyviä toimintakyvyn rajoitteita. Saat neuvoja, miten voit löytää omia vahvuuksiasi ja käyttää voimavarojasi arjessa.

Kuntoutuskurssille pääsemisen edellytykset:

- sinulla on aivoverenkiertohäiriön seurauksena todettu keskivaikea tai vaikea afasia.
- olet yli 18-vuotias
- sairastumisestasi on kuntoutuskurssin alkaessa kulunut vähintään 3 kuukautta ja korkeintaan 3 vuotta.
- sinulla tulee olla puheterapeutin lausunto ja arvio, että tarvittavat erityiset tukea kommunikoinnin harjoittamiseen sairastumisesi jälkeen.
- sinulla on lääkärinlausunto, jossa on suositus kurssille.
- läheiselläsi on mahdollisuus osallistua kurssille. Läheisen osallistuminen on välttämätöntä.
- kykenet liikkumaan kurssitiloissa ilman jatkuvaa avustamista.
- jaksat osallistua täysipainoisesti päivittäiseen viiden tunnin kurssiohjelmaan.

Kesto: Kuntoutuskurssi koostuu kolmesta 5 vuorokauden jaksosta vuoden aikana (5 vrk + 5 vrk + 5 vrk).

Paikka: Hyvinvointikeskus Meri-Karina
Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

Ajankohdat: **Kurssinumero: 89202**

- 1. jakso: 11.–15.3.2024
- 2. jakso: 24.–28.6.2024
- 3. jakso: 30.9.–4.10.2024

Kurssinumero: 89203

- 1. jakso: 20.–24.5.2024
- 2. jakso: 19.–23.8.2024
- 3. jakso: 18.–22.11.2024

Kurssinumero: 89204

- 1. jakso: 9.–13.9.2024
- 2. jakso: 16.–20.12.2024
- 3. jakso: 17.–21.3.2025

**Lisätietoja Kelan
kommunikaatiokuntoutuskurssista:**

Mira Orvasto
palveluvastaava
mira.orvasto@aivoliitto.fi
p. 044 300 1130
aivoliitto.fi/kuntoutuskurssit



Hakuohjeet Kelan kommunikaatiokuntoutuskurssille

1



Hakeudu ensin lääkäriin. Arvioikaa yhdessä kuntoutukseksi tarpeellisuus. Tarvittaessa lääkäri suosittaa kuntoutusta ja kirjoittaa lausunnon (lääkärinlausunto B tai kuntoutussuunnitelma), jotta voit hakea kuntoutusta.

2



Täytä Kelan lomake Harkinnanvarainen kuntoutus KU 132 tai Vaativa lääkinällinen kuntoutus KU 104. Lomakkeet löydät Kelan sivuilta kela.fi/lomakkeet. Lomakkeita saa myös Kelan toimipisteistä.

- Katso Kelan kurssien tietoja kuntoutuskurssihausta kela.fi/kuntoutuskurssihaku. Kirjaa kurssin tiedot hakemukseen.

3



Liitä hakemukseesi lääkärinlausunto B tai kuntoutussuunnitelma, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus tai vamma ja toimintakykysi sekä lisäksi se, mitä kuntoutusta suositellaan ja mitkä ovat kuntoutuksen syyt ja tavoitteet.

Lisäksi tarvitset puheterapeutin lausunnon ja arvion, että tarvitset erityistä tukea kommunikoinnin harjoittamiseen sairastumisesi jälkeen.

4



Lähetä hakemus OmaKelassa.

Voit myös lähettää hakemuksesi postitse:

- Allekirjoita hakemus ja postita se liitteineen osoitteeseen: Kela, PL 10, 00056 Kela

5



Saat kotiisi postitse kirjallisen päätöksen. Näet päätöksen myös OmaKelassa. Päätös kuntoutuksestasi lähetetään myös tiedoksi palveluntuottajalle, milloin se toimii paikkavarauksena ja maksusitoumuksena. Päätökseen ei voi hakea muutosta.

Kuntoutuskurssi on osallistujille maksuton. Työssäkäyvä kuntoutuja/läheinen voi hakea kurssiajalta kuntoutusrahaa Kelalta. Kelalta voi myös hakea korvausta mahdollisista ansionmenetyksistä kurssipäivien ajalta.

Kela korvaa osallistujien matkat omavastuuosuuden ylittävältä osalta kaikilla kurseilla. Korvaus suoritetaan halvimman matkustustavan mukaan (julkinen liikenne). Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 25 euroa (vuonna 2023).

Jos sinulla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, tilaa taksi oman alueesi tilausnumerosta. Saat matkakorvauksen heti taksissa ja maksat matkastasi enintään 25 euron omavastuun. Jos tilaat taksin muulla tavoin, Kela ei korvaa matkaasi.

Lisätietoa Taksin tilaamisesta Kelan sivuilta:

kela.fi/nain-tilaat-taksin





Virkistystä ja vertaistukea arjen keskelle

Tuetut lomamat AVH:n sairastaneille ja hänen läheiselleen

Tuetulla lomalla voit tavata toisia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia, jakaa kokemuksia ja saada vertaistukea ja voimavaroja arjen tueksi. Lomilla on mukana Aivoliiton vertaisohjaaja.

Tuetut lomamat ovat Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon (MTLH) sosiaalista lomatoimintaa, jossa Aivoliitto on yhteistyökumppanina.

Tutustu lomakohteisiin klikkaamalla haluamaasi paikkakuntaa!

Vertaislomamat apua tarvitseville aikuisille

KANGASALA, Ikifit, Hyvinvointikeskus Apila

Aika: 29.4.–4.5.2024

Haku päättyy: 29.1.2024

PUNKAHARJU, Kruunupuisto

Aika: 30.9.–5.10.2024

Haku päättyy: 30.6.2024

Vertaislomamat omatoimisille aikuisille

ROKUA, Rokua Health & Spa

Aika: 8.–13.9.2024

Haku päättyy: 8.6.2024

Hakuohjeet tuetuille lomille

1



Lomille haetaan Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n verkkosivujen kautta: mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/aivoliitto-ry

2



Voit myös tulostaa lomahakemuksen ja postittaa sen Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:lle. Lomaesite ja hakulomake on saatavissa myös Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n asiakaspalvelusta:

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto Ry
Ruoholahdenkatu 8, 4. krs
00180 Helsinki
lomat@mtlh.fi
p. 010 2193 460 (ark. klo 9–13)

Mitä tuettu loma maksaa?

Loman omavastuuosuus on 25 €/vrk aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä. Matkat lomapaikoille ja takaisin kustantaa jokainen lomalainen itse. Lomiin sisältyy täysihoidto, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhehuoneessa, kylpylähotelleissa lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö, yleinen vapaa-ajan ohjelma ja ryhmän ohjelma.

Avustaja mukaan lomalle

Mikäli lomalainen tarvitsee henkilökohtaista apua päivittäisissä toiminnoissa, tulee hänellä olla oma avustaja mukana. Poikkeuksena apua tarvitsevien lomat, jolloin avustusta on saatavilla lomapaikassa. Ilmoita avun tarpeesta hakiessasi apua tarvitsevien lomille. Jos otat avustajan mukaan tuetulle lomalle, lue Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n verkkosivuilta avustajan hakuohje: mtlh.fi/lomavalikoima/vertaisryhmille/avustaminen-lomalla

Lisätietoja: aivoliitto.fi/tuetutlomat



”Tunsin kuuluvani omaan yhteisöön, jossa kaikki ymmärsivät toisiaan. Naurut, itkut ja jutut.”

Ryhmämuotoiset AVH-vertaiskurssit

- Vertaistukea ja voimavaroja
- Pariskunnille ja perheille
- Yhteisöllisyyttä ja luonnon läheisyyttä
- Työkäisille
- Voimavaroja läheisille

aivoliitto.fi/avh-kurssit

Tuemme ja autamme

- Vertaistukea AVH:öön sairastaneille ja heidän läheisilleen
- Tietoa, tukea ja opastusta arkeen
- Ryhmätoimintaa afaattisille henkilöille

aivoliitto.fi/avh-vertaistuki



Kelan kommunikaatio-kuntoutuskurssi Turussa

- Sinulle, jolla on AVH:n seurauksena todettu keskivaikea tai vaikea afasia

aivoliitto.fi/kuntoutuskurssit

Virkistystä ja vertaistukea arjen keskelle

- Tuetut lomat AVH:n sairastaneille ja hänen läheiselleen

aivoliitto.fi/tuetutlomat

Tämä esite ei ole saavutettava. Tutustu kurssitoimintaamme ja vertaistoimintoihimme saavutettavassa muodossa verkkosivuillamme. Ylhäällä olevia laatikoita klikkaamalla pääset esimerkiksi kuuntelemaan haluamasi aihekokonaisuuden verkkosivuiltamme.

Huomioithan, että kursseihin liittyvät muutokset ovat mahdollisia.

Ajankohtaisimmat tiedot löydät aina Aivoliiton verkkosivuilta:

Ryhmämuotoiset AVH-vertaiskurssit: aivoliitto.fi/avh-kurssit

Kelan kommunikaatiokuntoutuskurssi: aivoliitto.fi/kuntoutuskurssit