



## **MUKANA MATKALLASI 2025**

**Kurssi- ja vertaistoiminta  
aivoverenkiertohäiriön sairastaneille  
ja heidän läheisilleen**

# Sisällysluettelo



**Yhdessä olemme enemmän!** 3



**Ryhmämuotoiset AVH-vertaiskurssit** 5

Vertaistukea ja voimavaroja 6

Pariskunnille ja perheille 7

Yhteisöllisyyttä ja luonnon läheisyyttä 8

Työkäisille 9

Hakuohjeet ryhmämuotoisille AVH-vertaiskursseille 11



**Tuemme ja autamme matkasi varrella** 12

Vertaistukea AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen 13

Asiantuntijatietoa ja vertaistukea 13

AVH:n sairastaneiden työkäisten 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





## Yhdessä olemme enemmän!

Tavoitteemme Aivoliitossa on, että jokainen voi elää mielekästä ja merkityksellistä elämää mahdollisesta erityispiirteestä, diagnoosista, vammasta tai sairaudesta huolimatta. Tuon vision toteutumista rakennamme omalta osaltamme olemalla vapaaehtoisten, kokemustoimijoiden ja palkallisten ammattilaisten yhteistyölle rakentuva yhteisö. Työskentelemme aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja henkilöiden, joilla on kehityksellinen kielihäiriö sekä heidän läheistensä hyväksi, ja myös kaikkien Suomessa asuvien aivoterveysten edistämiseksi.

Aivoliitto-yhteisössä liiton alueellisesti ja paikallisesti toimivilla jäsenyhdistyksillä on oma merkittävä roolinsa toiminta- ja osallistumismahdollisuuksien tarjoajina. Haluamme mahdollistaa vertaistuen ja kokemustoimijuuden hyödyntämisen sekä vapaaehtoisena toimimisen. Teemme myös parhaamme luodaksemme toimivan yhteyden esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöiden sairastaneiden kuntoutuksen parissa työskenteleviin ammattilaisiin.

Toivomme, että voimme olla mukana matkallasi, ja että löydät esitteestä tukea ja apua itsellesi ja/tai läheisillesi – sekä mielekkään että hyödyllisen tavan olla osa yhteisöämme.



**Mika Pyykkö**  
toiminnanjohtaja



**”** 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.

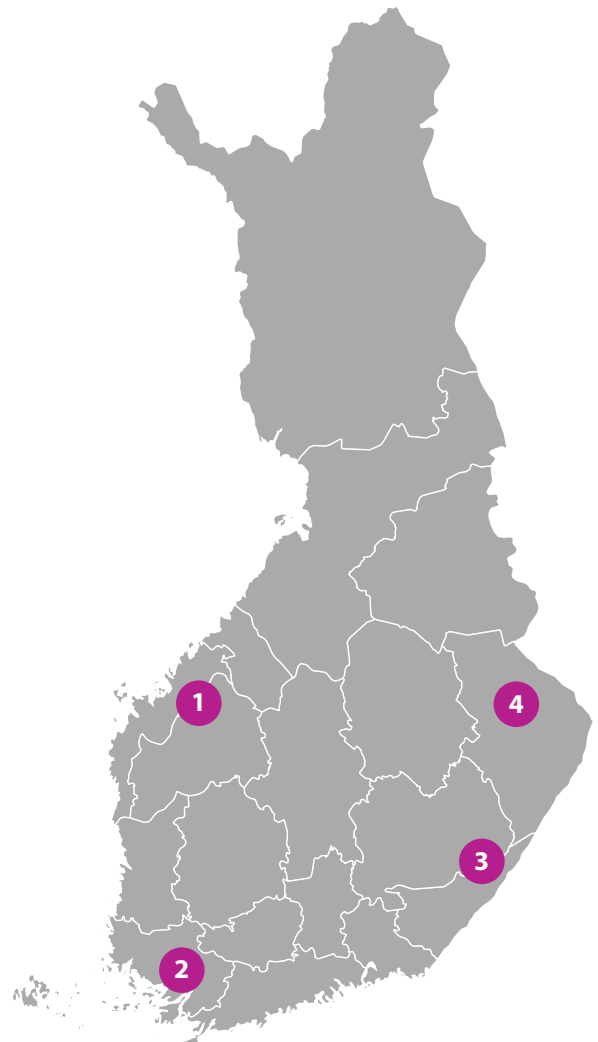
## Tarjoamme ryhmämuotoisia AVH-vertaiskursseja eri teemoilla:

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

## Ryhmämuotoiset AVH-vertaiskurssit järjestetään 4 paikkakunnalla ympäri Suomen:

- 1 YLIHÄRMÄ, Härmän Kuntoutus & Kylpylä
- 2 TURKU, Ruissalon Kylpylä
- 3 PUNKAHARJU, Kruunupuisto
- 4 LIEKSA, Break Sokos Hotel Koli Kylä

**” Yhdessä oleminen, rento tunnelma, luottamuksellinen ilmapiiri. ”**



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





**” Kurssin aikana huomasin, että muillakin on ollut samantlaisia oireita. Niistä puhuttiin ja tuotiin esiin. Kurssi on ollut kaikinensa hyvä. ”**

## 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.

**YLIHÄRMÄ**, Härmän Kuntoutus & Kylpylä

**Aika:** 3.–7.3.2025

**Haku päättyy:** 31.1.2025

**PUNKAHARJU**, Kruunupuisto

**Aika:** 22.–26.9.2025

**Haku päättyy:** 15.8.2025

### Afasiakurssi

**Alle 3 vuotta sitten AVH:n sairastaneille läheisen kanssa**

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

Kurssille valitaan 8 henkilöä yhdessä läheisen kanssa. Kurssi kestää 5 päivää.

**TURKU**, Ruissalon Kylpylä

**Aika:** 7.–11.4.2025

**Haku päättyy:** 28.2.2025





**”** *Kiva, että pääsi touhuamaan paljon myös perheenä! Tykkäsin siitä, että keskustelu- ja tietohetkissä lapset olivat omassa ryhmässään, jolloin sai vapaasti puhua vain aikuisten kesken ja keskittyä täysin käsiteltävään aiheeseen.* **”**

## 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.

**YLIHÄRMÄ**, Härmän Kuntoutus & Kylpylä

**Aika:** 10.–14.11.2025

**Haku päättyy:** 3.10.2025

### 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:** 9.–13.6.2025

**Haku päättyy:** 2.5.2025





**” Ohjaajat osasivat ottaa kaikki mukaan ja tunnelma oli leppoista. Oli helppo osallistua. Luonnossa liikkuminen rentoutti ja tuli pitkästä ajasta nukuttua hyvin. ”**

## YHTEISÖLLISYYTTÄ JA LUONNON LÄHEISYYTTÄ

### 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. Liikomme 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. Kurssi kestää 5 päivää.

LIEKSA, Break Sokos Hotel Koli Kylä

Aika: 19.–23.5.2025

Haku päättyy: 11.4.2025

LIEKSA, Break Sokos Hotel Koli Kylä

Aika: 25.–29.8.2025

Haku päättyy: 20.6.2025

**” Sopivat haasteet, joista selviäminen toi onnistumisen ja voimaantumisen kokemuksia. Kauniit jylhät maisemat toivat perspektiiviä omaan elämään ja uuden ulottuvuuden kurssiin, jota ei luentosalissa voi kokea. ”**

**” Erittäin monipuolinen kokonaisuus ja pätevät asiantuntijat ohjaamassa. Luontoyhteyteni vahvistui ja sain uusia ideoita luonnossa liikkumiselle. Ryhmässä sai vertaistukea. Ohjelmaa oli sopivasti. Ei ollut kiireen tuntua. Kurssilla rentoutui ja pääsi irti arjesta. ”**

Omapastuuosuus luonto- ja liikuntakurssilla on 100 €/hlö.



**” Oli tärkeä kuulla toisten kurssilaisten elämäntilanteesta ja kokemuksista. Kurssin ohjelma oli hauska, mutta hyödyllinen, ja sitä vietiin sopivasti eteenpäin ohjaajien ammattitaidolla. Hyvä kokonaisuus, josta varmasti on hyötyä pitkälle eteenpäin elämässä. ”**

## 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 tapahtuu yhden hengen huoneissa.

Kurssille valitaan 12 omatoimista työikäistä henkilöä, jotka eivät tarvitse avustusta päivittäisissä toimissaan. Kurssi kestää 5 päivää.

**PUNKAHARJU**, Kruunupuisto

**Aika:** 12.–16.5.2025

**Haku päättyy:** 4.4.2025

### Työikäisten viikonloppu ja verkkotapaamiset

AVH:n sairastaneille omatoimisille työikäisille

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.

**TURKU**, Ruissalon Kylpylä

**Aika:** 21.–23.3.2025 + 2 x verkkotapaaminen

**Haku päättyy:** 14.2.2025

**YLIHÄRMÄ**, Härmän Kuntoutus & Kylpylä

**Aika:** 24.–26.10.2025 + 2 x verkkotapaaminen

**Haku päättyy:** 19.9.2025





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

## TYÖIKÄISILLE

### Työpajaviikonloppu

AVH:n sairastaneille työikäisille

Tule viettämään mukava viikonloppu AVH-vertaisten kanssa. Vertaistuki mahdollistuu työpajoissa, joissa pääset pohtimaan omaan elämään ja työhön liittyviä asioita sekä liikkumaan monipuolisesti. Viikonlopun aikana käsitellään erityisesti oman elämän hallintaa ja arjen asioita. Pääosassa on toisilta saatava vertaistuki. Kurssilla on myös pieniä alustuksia ja keskusteluryhmiä.

Kurssille valitaan yhteensä 30 henkilöä.

YLIHÄRMÄ, Härmän Kuntoutus & Kylpylä

Aika: 10.–12.10.2025

Haku päättyy: 5.9.2025

### Verkkovertaiskurssi

Alle 3 vuotta sitten AVH:n sairastaneille työikäisille

Kaipaatko tietoa AVH:sta ja tukea muuttuneen arjen hallintaan? Mietityttääkö työhön paluu tai työssä jaksaminen? Kurssilla saat tietoa sairauden jälkioireista ja kuntoutumisesta, tukea omien voimavarojen tunnistamiseen ja muutoksiin sopeutumiseen sekä mahdollisuuden keskustella muiden saman kokeneiden kanssa. Jokaisella tapaamiskerralla on oma teema, jota käsitellään ammattilaisten ohjaamina. Kurssilla kuulet myös kokemuspuheenvuoroja Aivoliiton kouluttamilta vertaisohjaajilta. Kurssi sisältää 6 verkkotapaamista viikon välein.

Kurssille valitaan 10 työikäistä henkilöä.

VERKOSSA, Teams

Aika: 19.3.+ 26.3.+ 2.4.+ 9.4.+ 16.4.+ 23.4.2025

Haku päättyy: 28.2.2025

VERKOSSA, Teams

Aika: 3.9.+ 10.9.+ 17.9.+ 24.9.+ 1.10.+ 8.10.2025

Haku päättyy: 15.8.2025

# Hakuohjeet ryhmämuotoisille AVH-vertaiskursseille

1



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

2



**Voit laittaa hakemuksen myös postitse.** Tulosta hakulomake verkkosivuiltamme [aivoliitto.fi/avh-kurssit](https://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

## **Muut paitsi luonto- ja liikuntakurssit ovat osallistujille maksuttomia.**

Luonto- ja liikuntakursseilla omavastuuosuus on 100 €/hlö.

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

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

## Lisätietoja ryhmämuotoisista AVH-vertaiskursseista:



### Sari Hietanen

kurssisuunnittelija

[sari.hietanen@aivoliitto.fi](mailto:sari.hietanen@aivoliitto.fi)

p. 044 901 9323

[aivoliitto.fi/avh-kurssit](https://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 hyväksyminenkin 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](https://aivoliitto.fi/avh-vertaistuki)
- Sähköpostilla [vertaistuki@aivoliitto.fi](mailto: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 2025 keväällä 25 AVH-yhdistystä. Jäsenyhdistyksillämme on paljon erilaisia ryhmiä ja tapahtumia ympäri Suomen ja toiminta järjestetään vapaaehtoisvoimin. Löydä lähin jäsenyhdistyksesi: [aivoliitto.fi/avh-yhdistykset](https://aivoliitto.fi/avh-yhdistykset)

## Asiantuntijatietoa ja vertaistukea

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

Järjestämme AVH:n sairastaneille ja läheisille ensitietoiltoja sekä muita tietoiltoja verkossa Teams-alustalla. Asiantuntijatiedon lisäksi verkkotapahtumassa kuullaan AVH:n sairastaneiden ja läheisten kokempuhevuoja. Illoissa voit keskustella saman kokeneiden vertaisten kanssa. Osa tapahtumista on suunnattu nimenomaan läheisille ja mukana on läheisensä sairastumisen kokenut koulutettu vertaistukihenkilö. Tutustu tapahtumiin: [aivoliitto.fi/tapahtumat](https://aivoliitto.fi/tapahtumat)

## AVH:n sairastaneiden työikäisten ja nuorten aikuisten vertaistukiryhmät

- **Koppi arjesta -vertaisryhmä on tarkoitettu työikäiselle AVH:n sairastaneelle**, jolla sairauden jälkioireet ovat pääosin lieviä ja näkymättömiä. Ryhmässä saat tietoa, vinkkejä arkeen sekä tapaat muita saman kokeneita. Ryhmiä järjestetään keväisin ja syksyisin eri puolilla Suomea sekä verkossa. Ryhmiä luotsaavat Aivoliiton koulutetut vertaisohjaajat. Lisätietoja: [aivoliitto.fi/koppiarjesta](https://aivoliitto.fi/koppiarjesta)
- **Aivoliiton nuorten aikuisten (18–50 v) ComeTogether -verkkovertaistukiryhmää** luotsaavat koulutetut vapaaehtoisemme joka kuukauden ensimmäinen sunnuntai (pl. kesäkuukaudet). **Tutustu ja tule mukaan:** [aivoliitto.fi/tapahtumat](https://aivoliitto.fi/tapahtumat)



## Tietoa, tukea ja opastusta arkeen

Olemme tukenasi, kun kaipaavat tietoa AVH:sta tai tarvitset neuvoja sairauden mukanaan tuomiin uusiin tilanteisiin:

- annamme ensitietoa AVH:sta ja tuemme sairauden tuomien muutosten ymmärtämisessä
- Neuvomme sosiaaliturvaan, kuntoutumiseen ja afasiaan liittyvissä kysymyksissä ja autamme oikean palvelun tai avun löytämisessä.
- kerromme Aivoliiton tarjoamasta toiminnasta
- ohjaamme vertaistuen ja toiminnan pariin.

- ! Huomaathan, että sairauden hoitoa koskevissa kysymyksissä tulee kääntyä hoidosta vastaavan lääkärin tai hoitajan puoleen.

Ota yhteyttä puhelimitse maanantaisin klo 12–15 numerosta 044 401 9077.

**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.



## 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.

Tutustu ja tule mukaan:  
[aivoliitto.fi/juttu-tupa](http://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. Järjestämme vertaistukihenkilö- ja vertaisryhmänohjaajakoulutuksia.

**Kokemustoimijana** voit lisätä ymmärrystä jakamalla kokemustietoa esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteen ammattilaisille ja opiskelijoille. Sinulla voi olla kokemus aivoverenkiertohäiriöstä tai voit olla AVH:n sairastaneen läheinen. Aivoliitto kuuluu valtakunnalliseen Kokemustoimintaverkostoon ja koulutamme uusia kokemustoimijoita verkostossa.

Aivoliitto-yhteisöön kuuluu vuoden 2025 keväällä 25 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](http://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 sairastumisestasi 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:** **Kurssinnumero: 91300**

1. jakso: 27.–31.1.2025  
2. jakso: 31.3.–4.4.2025  
3. jakso: 30.6.–4.7.2025

**Kurssinnumero: 91301**

1. jakso: 12.–16.5.2025  
2. jakso: 4.–8.8.2025  
3. jakso: 20.–24.10.2025

**Kurssinnumero: 91302**

1. jakso: 25.–29.8.2025  
2. jakso: 10.–14.11.2025  
3. jakso: 19.–23.1.2026

**Lisätietoja Kelan kommunikaatiokuntoutuskurssista:**

**Mira Orvasto**  
palveluvastaava  
[mira.orvasto@aivoliitto.fi](mailto:mira.orvasto@aivoliitto.fi)  
p. 044 300 1130



[aivoliitto.fi/kuntoutuskurssit](https://aivoliitto.fi/kuntoutuskurssit)

# Hakuohjeet Kelan kommunikaatiokuntoutuskurssille

1



**Hakeudu ensin lääkäriin.** Arvioi yhdessä kuntoutuksesi tarpeellisuus. Tarvittaessa lääkäri suosittelee 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](https://kela.fi/lomakkeet). Lomakkeita saa myös Kelan toimipisteistä.

- Katso Kelan kurssien tietoja kuntoutuskurssihausta [kela.fi/kuntoutuskurssihaku](https://kela.fi/kuntoutuskurssihaku). Kirjaa kurssin tiedot hakemukseen.

3



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

**Lisäksi tarvitset puheterapeutin lausunnon ja arvion**, että tarvittavat erityiset tuet 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 kurssijalta kuntoutusrahaa Kelalta. Kelalta voi myös hakea korvausta mahdollisista ansionmenetyksistä kurssipäivien ajalta.

Kela korvaa osallistujien matkat omavastuuosuuden ylittävältä osalta kaikilla kursseilla. Korvaus suoritetaan halvimmalla matkustustavalla (julkinen liikenne). Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 25 euroa (vuonna 2025).

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.

Lisätietoja Taksin tilaamisesta Kelan sivuilta:  
[kela.fi/nain-tilaat-taksin](https://kela.fi/nain-tilaat-taksin)

**Kela**<sup>®</sup>





## **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.

#### **Vertaislomamat apua tarvitseville aikuisille**

**ROKUA, Rokua Health & Spa**

**Aika:** 29.9.–4.10.2025

**Haku päättyy:** 27.6.2025

**KANKAANPÄÄ, Kunnonlähde**

**Aika:** 10.–15.11.2025

**Haku päättyy:** 10.8.2025

# Hakuohjeet tuetuille lomille

1



Lomille haetaan Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n verkkosivujen kautta: [mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/aivoliitto-ry](https://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](mailto:lomat@mtlh.fi)**  
p. 010 2193 460 (ark. klo 9–13)

Myönteisistä lomatukipäätöksistä ilmoitetaan lomatuen saajalle noin 2 kuukautta ennen loman alkamispäivää. Mahdollisissa peruutuksissa pyydämme, että lomalainen peruuttaa myönnetyn loman henkilökohtaisesti suoraan MTLH:lle.

## 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](https://mtlh.fi/lomavalikoima/vertaisryhmille/avustaminen-lomalla)

Lisätietoja: [aivoliitto.fi/tuetutlomat](https://aivoliitto.fi/tuetutlomat)



**” Tuntui kuinka minä juuri olen ainutlaatuinen ja tärkeä. Sain itkeä ja nauraa hyvillä mielin. Opin paljon lisää itsestäni ja toisista saman kokeneista. ”**



## Ryhmämuotoiset AVH-vertaiskurssit

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

[aivoliitto.fi/avh-kurssit](https://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](https://aivoliitto.fi/avh-vertaistuki)

## Kelan kommunikaatio-kuntoutuskurssi Turussa

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

[aivoliitto.fi/kuntoutuskurssit](https://aivoliitto.fi/kuntoutuskurssit)

## Virkistystä ja vertaistukea arjen keskelle

- Tuetut lomat AVH:n sairastaneille ja heidän läheisilleen

[aivoliitto.fi/tuetutlomat](https://aivoliitto.fi/tuetutlomat)

Huomioithan, että kursseihin liittyvät muutokset ovat mahdollisia.  
Ajankohtaisimmat tiedot löydät aina Aivoliiton verkkosivuilta:  
Ryhmämuotoiset AVH-vertaiskurssit: [aivoliitto.fi/avh-kurssit](https://aivoliitto.fi/avh-kurssit)  
Kelan kommunikaatiokuntoutuskurssi: [aivoliitto.fi/kuntoutuskurssit](https://aivoliitto.fi/kuntoutuskurssit)